نسخه فارسي

مقیاس امیدواری

Hope Scale

**نيما قرباني**

**استاد تمام دانشگاه تهران**

**منابع مقياس:**

Snyder,Harris, C., AndersonJ. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Youshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope*. Journal of Personality and Social Psychology,60, 4,* 570-585.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. کاملا غلط | 2. غالبا غلط | 3. غالبا درست | 4. کاملا درست |

1. برای بیرون آمدن از یک مخمصه، می­توانم به راه­های بسیاری فکر کنم.

2. من با انرژی هدف­هایم را دنبال می­کنم.

3. بیشتر اوقات احساس خستگی می­کنم.

4. برای حل مشکلات راه­حل­های زیادی وجود دارد.

5. در بحث­کردن خیلی­زود شکست می­خورم.

6. برای بدست­آوردن چیزهایی که برایم در زندگی بیشترین اهمیت را دارند، می­توانم به راه­های زیادی فکر کنم.

7. نگران سلامتیم هستم.

8. حتی هنگامی­که دیگران مأیوس می­شوند، مطمئنم می­توانم برای حل مشکل راهی پیدا کنم.

9. تجربه­های گذشته­ام به­خوبی مرا برای آینده آماده کرده­اند.

10. تقریبا در زندگی موفق بوده­ام.

11. می­بینم که معمولا نگران چیزی هستم.

12. به اهدافی که برای خودم تعیین کرده­ام، دست می­یابم.

مسيرها pathways: مواد 1، 4، 6، 8

حس عامليت agency: 2، 9، 10، 12

پر كننده ها filler: 3، 5، 7، 11