



					بدست اوردم	
					من معمولا در خودم نگرانی هایی در باره بعضی چیزها پیدا می کنم	11
					من به همه اهدافی که مد نظر دارم می رسم	12

### • معرفی پرسشنامه:

پرسشنامه امیدواری که توسط اشنايدر، هاریس، اندرسون، هولران، ایرونیک و همکاران (1991) تهیه شده است دارای 12 سوال بوده و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد می باشد. شیوه نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت 5 گزینه ای است. این پرسشنامه برای افراد 15 سال به بالا طراحی شده است. از این عبارات 4 عبارت برای سنجش تفکر عاملی (سوالات، 2،9، 10 و 12)، 4 عبارت برای سنجش تفکر راهبردی (سوالات 1، 4، 7 و 8)، 4 عبارت انحرافی (سوالات، 3، 5، 6 و 11) است. بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه گیری می کند.

### • تعریف مفهومی:

نظریه امید توسط اشنایدر معرفی شد و چارچوب مهمی برای فهم امید در مشاوره و کارهای بالینی به دست داده است (زاهد بابلان و همکاران، 1390)

امید به عنوان یکی از منابع مقابله ای انسان در سازگاری با مشکلات و حتی بیماریهای صعب العلاج در نظر گرفته می شود. همچنین امید می تواند به عنوان یک عامل شفا دهنده، چندبعدی، پویا و قدرتمند توصیف شود و نقش مهمی در سازگاری با فقدان داشته باشد (هارپر، 2004).

### • تعریف عملیاتی :

در این پژوهش منظور از نمره استاندارد امید به زندگی نمره ای است که فرد به سوالات 12 گویه ای پرسشنامه می دهد .

### • مولفه ها:

1. سنجش تفکر عاملی (4 عبارت) سوالات، 2، 9، 10 و 12

2. سنجش تفکر راهبردی (4 عبارت) سوالات 1، 4، 7 و 8

عبارت انحرافی (4 عبارت) سوالات، 3، 5، 6 و 11

پرسشنامه دو زیرمقیاس عامل و راهبرد را اندازه گیری می کند

### نمره گذاری پرسشنامه:

شیوه نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت 5 گزینه ای بوده که در

جدول زیر گزینه ها و نیز امتیاز مربوط به هر گزینه ارائه گردیده

است:

گزینه	مخالفم	كاملا	مخالفم	ندارم	نظری	موافقم	موافقم	كاملا
امتیاز	1	2	3	4	5			

اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات شماره 3، 7 و 11 معکوس شده و به صورت زیر در خواهد آمد:

گزینه	مخالفم	كاملا	مخالفم	ندارم	نظری	موافقم	موافقم	كاملا
امتیاز	5	4	3	2	1			

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سوالات را با هم محاسبه نمائید. امتیازات بالاتر، نشان دهنده امید به زندگی بیشتر در فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس.

## • تحلیل ( تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما 10 پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر 10 کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه \* 1 = حد پایین نمره

حد بالایی نمرات	حد متوسط نمرات	حد پایینی نمره
60	36	12

امتیازات خود را از 12 عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن 12 و حداکثر 60 خواهد بود.

نمره بین 12 تا 24 : میزان امیدبه زندگی پایین است.

نمره بین 24 تا 36 : میزان امیدبه زندگی پایین متوسط است.

نمره بالاتر از 36 : میزان امیدبه زندگی بالا است .

## • روایی و پایایی:

روایی و پایایی این پرسشنامه توسط استادان رشته مدیریت و مطالعه آزمایشی دانشگاه مشهد و تربیت معلم مورد بررسی و تایید قرار گرفته است (کریمیان، 1391). برایانت و ونگروس (2001) همسانی درونی کل آزمون را 0791 تا 0711 بدست آورده اند .

## • منبع:

زاهد بابلان، عادل. قاسم پور، عبدالله. حسن زاده، شهناز(1390). نقش بخشش و سرسختی روان شناختی در پیش بینی امید .

1.Schneider, M. C., C. Castillo-Salgado, et al. (2005).  
“Summary of indicators most used for the measurement  
of the health inequalities.” Epidemiol Bull 26(3): 7-10

2.Snyder, C.R., Harris, C., Anderson, J.R., Holleran, S.A.,  
Irving, S.A., Sigmon, S., & etal. (1991). The will and the  
ways: Development and validation of an individual differences  
measure of hope. J Pers Soc Psychol,60(4): 570-85.

3. Harper, M. (2004).Evidence-based effective practices with  
older adults’ Journal of Counseling Development, 82(2): 36-  
42.