



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## پرسشنامه امیدواری اسنایدر

لطفاً میزان موافقت و مخالفت خود را به هریک از عبارات زیر با علامت ضربدر در ذیل گزینه‌های مشخص شده، علامت بزنید

عبارات	کاملاً غلط	تا حدی غلط	درست	تا حدی درست	کاملاً درست
۱. برای رهایی از گرفتاری به راه حل‌های زیادی فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۴
۲. وقتی هدفی را برای خودم تعیین می‌کنم با همه‌ی وجود دنبالش می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۴
۳. بیشتر وقت‌ها احساس خستگی و بی‌حالی می‌کنم.	۹	۹	۹	۹	۹
۴. برای هر مشکلی راه‌حل‌های زیادی وجود دارد.	۱	۲	۳	۴	۴
۵. در بحث‌ها و مشاجرات به آسانی کوتاه می‌آیم.	۹	۹	۹	۹	۹
۶. برای به دست آوردن چیزهایی که برایم مهم هستند، به راه‌های گوناگون فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۴
۷. نگران سلامتی‌ام هستم.	۹	۹	۹	۹	۹
۸. در جاهایی که دیگران ناامید می‌شوند، من می‌توانم راه‌حلی پیدا کنم.	۱	۲	۳	۴	۴
۹. تجربه‌های گذشته‌ام، آینده خوبی را برای من تضمین می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۴
۱۰. موفقیت‌های بسیار بزرگی در زندگی‌ام داشته‌ام.	۱	۲	۳	۴	۴
۱۱. معمولاً خودم به اشتباهم پی می‌برم.	۹	۹	۹	۹	۹
۱۲. هدف‌هایی را که برایم مناسب هستند، دنبال می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۴