

## میزان امیدواری

### میلر

از میان نمراتی که به جملات زیر داده شده است، نمره‌ای که شما به خودتان در مورد هر جمله می‌دهید انتخاب کنید.

بسیار مخالف = ۱      مخالف = ۲      بی تفاوت = ۳      موافق = ۴      بسیار موافق = ۵

بسیار مخالف	مخالف	بی تفاوت	موافق	بسیار موافق	
					۱ هر وقت که بخواهم به من کمک می‌شود.
					۲ من نسبت به جنبه‌های مختلف زندگی‌م نظر مثبت دارم.
					۳ من احساس می‌کنم آینده‌خوشی در انتظار من است.
					۴ من در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی انعطاف نشان می‌دهم.
					۵ چه کارهایی که در زندگی هنوز می‌خواهم انجام دهم.
					۶ می‌توانم برای زندگی‌م هدف‌هایی تعیین کنم.
					۷ من با خودم خوب کنار می‌آیم.
					۸ زندگی من معنی‌دار است.
					۹ من برای زندگی‌م نقشه‌هایی دارم.
					۱۰ احساس می‌کنم مشکلات زندگی‌م را به خوشی پشت سر خواهم گذاشت.
					۱۱ بنظر می‌آید زمان برای من محدود شده است.
					۱۲ اگر کاری برایم مهم باشد حتماً وقت و انرژی کافی برای آن صرف خواهم کرد.
					۱۳ احساس می‌کنم دارم نسبت به امور زندگی‌م بی تفاوت می‌شوم.
					۱۴ من قصد دارم بیشترین بهره را از زندگی ببرم.
					۱۵ آینده‌ام را با نظر مثبتی نگاه می‌کنم.
					۱۶ علاقه‌ای به زندگی ندارم.
					۱۷ من توانایی حل مشکلات را دارم.
					۱۸ من احساس می‌کنم گرفتار شده‌ام و گیر افتاده‌ام.

بسیار مخالف	مخالف	بی تفاوت	موافق	بسیار موافق	
					۱۹ اعتقادات شخصی من، به من کمک می‌کند که امیدوار باشم.
					۲۰ من برای آزادی ارزش قائل هستم.
					۲۱ من مقداری از وقتم را صرف برنامه‌ریزی برای آینده‌ام می‌کنم.
					۲۲ احساس می‌کنم می‌توانم به هدف‌هایی که برای خودم تعیین کرده‌ام برسم.
					۲۳ مردم به خاطر خودم به من احترام می‌گذارند.
					۲۴ کسی را دارم که می‌توانم نگرانی‌ها و ناراحتی‌هایم را با او در میان بگذارم.
					۲۵ من به بعضی از جنبه‌های زندگی‌ام امید می‌دارم.
					۲۶ در انتظار فعالیت‌های لذت‌بخشی هستم.
					۲۷ فعالیت‌هایی که سابقاً برایم لذت‌بخش بوده‌اند دیگر لذت‌بخش نیستند.
					۲۸ در دنیا هیچ پشت و پناهی ندارم.
					۲۹ من از زندگی‌ام راضی هستم.
					۳۰ من می‌توانم برای دیگران مفید باشم.
					۳۱ احساس می‌کنم بازیچه دست حوادث هستم.
					۳۲ می‌دانم که می‌توانم مشکلات را حل کنم.
					۳۳ در زندگی روی خوشبختی نخواهم دید.
					۳۴ من آنچنان پایمال شده‌ام که هر چه بکنم فایده‌ای ندارد.
					۳۵ من به دنبال انجام کارهایی هستم که برایم اهمیت دارند.
					۳۶ احساس می‌کنم مرا دوست دارند.
					۳۷ سعی دارم معنی و مفهوم پیش‌آمدهای زندگی را بفهمم.
					۳۸ غالباً به مشکلاتی می‌اندیشم که مانع برنامه‌ریزی آینده من هستند.
					۳۹ به زندگی دل‌بستگی ندارم.
					۴۰ اطمینان دارم که روزهای خوبی در پیش است.
					۴۱ اطمینان دارم کارها طبق برنامه پیش خواهند رفت.

بسیار موافق	موافق	بی تفاوت	مخالف	بسیار مخالف		
					بدلایلی نظر خوشی نسبت به سلامتی خودم دارم.	۴۲
					هر وقت از نظر بدنی راحتم بیشتر احساس خوش بینی می کنم.	۴۳
					از لحاظ جسمانی هر تغییری هم که بکنم باز همان آدمی هستم که بودم.	۴۴
					با این که عیب و ایرادهایی وجود دارد اما من هنوز خوش بین هستم.	۴۵
					علیرغم این که هیچ نشانه ای از بهبود نمی بینم کماکان امیدوارم.	۴۶
					به هیچ وجه نمی توانم بخودم کمک کنم.	۴۷
					چیزهایی که روزی برایم مهم بود دیگر اهمیتی ندارند.	۴۸

www.mhrn.net