Downloaded from mhrn.net at 13:46 +0330 on Friday May 1st 2026

مقياس اميدواری نوجوانان

کد .....

لطفاً عبارات زير را به دقت بخوانيد و گزينه‌اي را که نظر شما را بيان مي‌نمايد علامت بزنيد.

شماره	عبارت	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱-	از جنبه‌هاي مختلف به يك مشكل نگاه مي‌كنم.					
۲-	هنوز چيزهاي خوب زيادي وجود دارد که من با آن روبرو شوم.					
۳-	من بهتر از اينکه هستم، نخواهم شد.					
۴-	به خودم اجازه نمي‌دهم تا تمام وقتم، صرف احساس تأسف شود.					
۵-	هميشه جنبه‌ها و نکات بد را مي‌بينم.					
۶-	مي‌توانم آينده‌ام را تغيير دهم.					
۷-	شرايط براي من بهتر نخواهد شد.					
۸-	اتکا به نفسم روز به روز بيشتر مي‌شود.					
۹-	من نمي‌گذارم که زياد نگران مسايل باشم.					
۱۰-	روزي کسي را پيدا مي‌كنم که دوستش داشته باشم.					
۱۱-	تقريباً مطمئنم که نمي‌توانم مشكلات را حل كنم.					
۱۲-	بعضي کارها را انجام مي‌دهم تا از افکار بد رهايي يابم.					
۱۳-	مطمئنم که شرايط زندگيم بهتر خواهد شد.					
۱۴-	به موقعيت‌ها و شانس‌هايي که ممکن است برايم پيش آيد، فکر مي‌كنم.					
۱۵-	شايد شانس براي من هم وجود داشته باشد.					
۱۶-	هيچ نوري در انتهاي اين تونل نيست.					
۱۷-	خود را مجبور مي‌كنم که بيشتر تلاش كنم.					
۱۸-	همه چيز بهتر مي‌شود.					
۱۹-	سعي مي‌كنم مثبت فكر كنم.					
۲۰-	باور دارم که براي من هم شانس وجود دارد.					
۲۱-	رويدادهاي خوب اتفاق خواهد افتاد.					
۲۲-	من نمي‌توانم مشكلات را حل كنم.					
۲۳-	خوش‌بين نيستم که زندگي خوبي داشته باشم.					
۲۴-	مي‌دانم که در زندگي، درست عمل مي‌كنم.					