www.mihan.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۰/۰۶/۱۹ ۱۳:۵۶

مقیاس امیدواری نوجوانان

کد .....

لطفاً عبارات زیر را به دقت بخوانید و گزینه‌ای را که نظر شما را بیان می‌نماید علامت بزنید.

شماره	عبارت	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱-	از جنبه‌های مختلف به یك مشكل نگاه می‌كنم.					
۲-	هنوز چیزهای خوب زیادی وجود دارد كه من با آن روبروشوم.					
۳-	من بهتر از اینكه هستم، نخواهم‌شد.					
۴-	به خودم اجازه نمی‌دهم تا تمام وقتم، صرف احساس تأسف‌شود.					
۵-	همیشه جنبه‌ها و نكات بد را می‌بینم.					
۶-	می‌توانم آینده‌ام را تغییر دهم.					
۷-	شرایط برای من بهتر نخواهدشد.					
۸-	اتكا به نفسم روز به روز بیشتر می‌شود.					
۹-	من نمی‌گذارم كه زیاد نگران مسایل باشم.					
۱۰-	روزی كسی را پیدا می‌كنم كه دوستش داشته باشم.					
۱۱-	تقریباً مطمئنم كه نمی‌توانم مشكلات را حل كنم.					
۱۲-	بعضی كارها را انجام می‌دهم تا از افكار بد رهایی یابم.					
۱۳-	مطمئنم كه‌شرایط زندگیم بهتر خواهدشد.					
۱۴-	به موقعیت‌ها وشانس‌هایی كه ممكن است برایم پیش آید، فكر می‌كنم.					
۱۵-	شایدشانس برای من هم وجود داشته باشد.					
۱۶-	هیچ نوری در انتهای این تونل نیست.					
۱۷-	خود را مجبور می‌كنم كه بیشتر تلاش كنم.					
۱۸-	همه چیز بهتر می‌شود.					
۱۹-	سعی می‌كنم مثبت فكر كنم.					
۲۰-	باور دارم كه برای من هم‌شانس وجود دارد.					
۲۱-	رویدادهای خوب اتفاق خواهد افتاد.					
۲۲-	من نمی‌توانم مشكلات را حل كنم.					
۲۳-	خوش‌بین نیستم كه زندگی خوبی داشته باشم.					
۲۴-	می‌دانم كه در زندگی، درست عمل می‌كنم.					