



### 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	مخالقم	کاملاً مخالفم
۱-	از جنبه‌های مختلف به یک مشکل نگاه می‌کنم.					
۲-	هنوز چیزهای خوب زیادی وجود دارد که من با آن روبرو شوم.					
۳-	من بهتر از اینکه هستم، نخواهم شد.					
۴-	به خودم اجازه نمی‌دهم تا تلم و قتم، صرف احساس تأسف شود.					
۵-	همیشه جنبه‌ها و نکات بد را می‌بینم.					
۶-	می‌توانم آینده‌ام را تغییر دهم.					
۷-	شرایط برای من بهتر نخواهد شد.					
۸-	انکا به تقسیم روز به روز بیشتر می‌شود.					
۹-	من نمی‌گذارم که زیاد نگران مسایل باشم.					
۱۰-	روزی کسی را پیدا می‌کنم که دوستش داشته باشم.					
۱۱-	تقریباً مطمئنم که نمی‌توانم مشکلات را حل کنم.					
۱۲-	بعضی کارها را انجام می‌دهم تا از فکر بد رهایی یابم.					
۱۳-	مطمئنم که شرایط زندگی‌م بهتر خواهد شد.					
۱۴-	به موقعیت‌ها و شناس‌هایی که ممکن است برایم پیش آید، فکر می‌کنم.					
۱۵-	شاید شناس برای من هم وجود داشته باشد.					
۱۶-	هیچ نوری در انتهای این تونل نیست.					
۱۷-	خود را مجبور می‌کنم که بیشتر تلاش کنم.					
۱۸-	همه چیز بهتر می‌شود.					
۱۹-	سعی می‌کنم مثبت فکر کنم.					
۲۰-	باور دارم که برای من هم شناس وجود دارد.					
۲۱-	رویدادهای خوب اتفاق خواهد افتاد.					
۲۲-	من نمی‌توانم مشکلات را حل کنم.					
۲۳-	خوش بین نیستم که زندگی خوبی داشته باشم.					
۲۴-	می‌دانم که در زندگی، درست عمل می‌کنم.					