**پرسشنامه امید میلر (MHS)**

**هدف**: سنجش میزان امیدواری در افراد

**شیوه تکمیل**: لطفاً از بین نمراتی که به جملات زیر داده شده است نمره­ایی را که شما به خودتان در مورد هر جمله می­دهید را انتخاب کنید.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بسیار موافق | موافق | بی­تفاوت | مخالف | بسیار مخالف | عبارت | شماره |
|  |  |  |  |  | هر وقت کمک بخواهم به من کمک می­شود. | 1 |
|  |  |  |  |  | من نسبت به جنبه­های مختلف زندگی­ام نظر مثبت دارم. | 2 |
|  |  |  |  |  | من احساس می­کنم آینده ی خوشی در انتظار من است. | 3 |
|  |  |  |  |  | من در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی انعطاف نشان می­دهم. | 4 |
|  |  |  |  |  | چه کارهایی که هنوز می­خواهم در زندگی انجام دهم. | 5 |
|  |  |  |  |  | می­توانم برای زندگی­ام هدف­هایی تعیین کنم. | 6 |
|  |  |  |  |  | من با خودم خوب کنار می­آیم. | 7 |
|  |  |  |  |  | زندگی من معنا دار است. | 8 |
|  |  |  |  |  | من برای زندگی­ام نقشه هایی دارم. | 9 |
|  |  |  |  |  | احساس می­کنم مشکلات زندگی را به خوبی پشت سر خواهم گذاشت. | 10 |
|  |  |  |  |  | به نظر می­آید زمان برای من محدود شده است. | 11 |
|  |  |  |  |  | اگر کاری برایم مهم باشد حتما وقت و انرژی کافی برای آن صرف خواهم کرد. | 12 |
|  |  |  |  |  | احساس می­کنم دارم نسبت به امور زندگی­ام بی تفاوت می­شوم. | 13 |
|  |  |  |  |  | من قصد دارم بیشترین بهره را از زندگی­ام ببرم. | 14 |
|  |  |  |  |  | آینده­ام را با نظر مثبتی نگاه می­کنم. | 15 |
|  |  |  |  |  | علاقه­ایی به زندگی ندارم. | 16 |
|  |  |  |  |  | من توانایی حل مشکلات را دارم. | 17 |
|  |  |  |  |  | من احساس می­کنم گرفتار شده­ام و گیر افتاده­ام. | 18 |
|  |  |  |  |  | اعتقاد شخصی من به من کمک می­کند که امیدوار باشم. | 19 |
|  |  |  |  |  | من برای آزادی­ام ارزش قائل هستم. | 20 |
|  |  |  |  |  | من مقداری از وقتم را صرف برنامه ریزی برای آینده­ام می­کنم. | 21 |
|  |  |  |  |  | احساس می­کنم می­توانم به هدف­هایی که برای خود تعیین کرده­ام برسم. | 22 |
|  |  |  |  |  | مردم به خاطر خودم به من احترام می­گذارند. | 23 |
|  |  |  |  |  | کسی را دارم که می­توانم نگرانی­ها و ناراحتی­هایم را با او در میان بگذارم. | 24 |
|  |  |  |  |  | من به بعضی از جنبه­های زندگی­ام امیدی ندارم. | 25 |
|  |  |  |  |  | در انتظار فعالیت­های لذت­بخشی هستم. | 26 |
|  |  |  |  |  | فعالیت­هایی که سابقاً برایم لذت بخش بوده­اند دیگر لذت بخش نیستند. | 27 |
|  |  |  |  |  | در دنیا هیچ پشت و پناهی ندارم. | 28 |
|  |  |  |  |  | من از زندگی­ام راضی هستم. | 29 |
|  |  |  |  |  | من می­توانم برای دیگران مفید باشم. | 30 |
|  |  |  |  |  | احساس می­کنم بازیچه دست حوادثم. | 31 |
|  |  |  |  |  | می­دانم که می­توانم مشکلاتم را حل کنم. | 32 |
|  |  |  |  |  | در زندگی روی خوشبختی نخواهم دید. | 33 |
|  |  |  |  |  | من آن­چنان پایمال شده­ام که هر چه بکنم فایده­ایی ندارد. | 34 |
|  |  |  |  |  | من به دنبال انجام کارهایی هستم که برایم اهمیت دارند. | 35 |
|  |  |  |  |  | احساس می­کنم مرا دوست دارند. | 36 |
|  |  |  |  |  | سعی دارم معنی و مفهوم پیشامدهای زندگی را بفهمم. | 37 |
|  |  |  |  |  | غالباً به مشکلاتی می­اندیشم که مانع برنامه ریزی من هستند. | 38 |
|  |  |  |  |  | من به زندگی دلبستگی ندارم. | 39 |
|  |  |  |  |  | اطمینان دارم که روزهایی خوبی در پیش است. | 40 |
|  |  |  |  |  | اطمینان دارم که کارها طبق برنامه پیش خواهند رفت. | 41 |
|  |  |  |  |  | به دلایلی نظر خوشی نسبت به سلامت خودم دارم. | 42 |
|  |  |  |  |  | هر وقت از نظر بدنی راحتم بیشتر احساس خوش بینی می­کنم. | 43 |
|  |  |  |  |  | از لحاظ جسمانی هر تغییری هم بکنم باز همان آدمی هستم که بودم. | 44 |
|  |  |  |  |  | با اینکه عیب و ایرادهایی دارم اما من هنوز خوش بینم. | 45 |
|  |  |  |  |  | علیرغم اینکه هیچ نشانه­ایی از بهبود نمی­بینم کماکان امید دارم. | 46 |
|  |  |  |  |  | به هیچ وجه نمی­توانم به خودم کمک کنم. | 47 |
|  |  |  |  |  | چیزهایی که روزی برایم مهم بودند دیگر اهمیتی ندارند. | 48 |

* **معرفی پرسشنامه:**
* ساختارهای منسوب به امید در متون روان‌شناختی از سال ۱۹۵۰ به بعد ظاهر شدند و اهمیت امید را در تغییرات درمانی، یادگیری و بهزیستی عمومی خاطرنشان ساختند. فرد دارای امید کسی است که انرژی و انگیزه لازم را برای رسیدن به هدف‌های منطقی دارد و می‌داند که چه چیزی می‌خواهد و همچنین می‌داند که چگونه و از چه راهی می‌تواند به هدف‌های خود برسد. چنین شخصی اگر دریک مسیر به مانع برخورد کرد از مسیرهای دیگری اهداف خود را دنبال می‌کند. با توجه به نظریات بسیار ارائه شده در زمینه امید و امیدواری، ابزارهای بسیاری نیز برای سنجش آن ابداع شده است.
* پرسشنامه امید میلر (MHS) یا پرسشنامه امیدواری میلر که معادل انگلیسی آن Miller Hope Scale است در سال ۱۹۸۸ تویط میلر و پاورز ساخته شد. پرسشنامه اولیه دارای ۴۰ سوال بود که در نسخه‌های بعدی به ۴۸ سوال افزایش یافت. هدف اين پرسشنامه، سنجش ميزان اميدواري در افراد است.
* **نمره گذاری پرسشنامه:**

این پرسشنامه در طیف لیکرت از بسیار مخالف (نمره ۱) تا بسیار موافق (نمره ۵) نمره گذاری می‌شود.

نمره گذاری پرسشنامه امید میلر (MHS) به این صورت است که ابتدا باید در هر ماده به پاسخ بسیار مخالف نمره ۱، مخالف نمره ۲، بی‌تفاوت نمره ۳، موافق نمره ۴ و بسیار موافق نمره ۵ بدهید. ۱۴ ماده نیز به صورت وارونه نمره گذاری می‌شوند.

**نمره گذاری وارونه:** سوالات ۱۱- ۱۳- ۱۶- ۱۸- ۲۵- ۲۷- ۲۸- ۳۱- ۳۳- ۳۴- ۳۸- ۳۹- ۴۷- ۴۸ به صورت وارونه نمره گذاری می‌شوند.

* **تحلیل ( تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه**

با توجه به اینکه این پرسشنامه زیرمقیاس ندارد، در پایان تمامی ماده‌ها را جمع کرده و نمره کل را به دست می‌آوریم. نمره هر فرد بین ۴۸ تا ۲۴۰ خواهد بود. این پرسشنامه نمره برش نیز ندارد و هر چه نمره فرد بالاتر باشد امیدواری بیشتری دارد.

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره­های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما 10 پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر 10 کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه \* 1 = حد پایین نمره

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **حد پایین نمره** |  **حد متوسط نمرات** | **حد بالای نمرات** |
| 48 | 144 | 240 |

امتیازات خود را از 48 عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن 48 و حداکثر 240 خواهد بود.

نمره بین 48 تا 96: اميد فرد، كم است.

نمره بین 96 تا 144: اميد فرد، متوسط است.

نمره بالاتر از 144: اميد فرد، زياد است.

* **روایی و پایایی:**

این پرسشنامه ترجمه شده از روی یک ابزار به زبان انگلیسی است که تا کنون در ایران اجرا نشده است و نیازمند اعتباریابی (سنجش روایی و پایایی است).اما *Miller* روایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن را طبق آلفای کرونباخ بالای 80 ذکر کرده است.

* **منبع:**

*Miller, J. F., & Powers, M. J. (1988). Development of an instrument to measure hope. Nurs Res, 37(1), 6-10*