

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	بی تفاوت	مخالف	بسیار مخالف	عبارت	شماره
					هر وقت کمک بخواهم به من کمک می شود.	1
					من نسبت به جنبه های 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 می دهم.	4
					چه کارهایی که هنوز می خواهم در زندگی انجام دهم.	5
					می‌توانم برای زندگی ام هدف‌هایی تعیین کنم.	6
					من با خودم خوب کنار می آیم.	7
					زندگی من معنا دار است.	8
					من برای زندگی ام نقشه هایی دارم.	9
					احساس می‌کنم مشکلات زندگی را به خوبی پشت سر خواهم گذاشت.	10
					به نظر می آید زمان برای من محدود شده است.	11
					اگر کاری برایم مهم باشد حتما وقت و انرژی کافی	12

					2	برای آن صرف خواهم کرد.
					1	احساس می‌کنم دارم نسبت به امور زندگی‌ام بی
					3	تفاوت می‌شوم.
					1	من قصد دارم بیشترین بهره را از زندگی‌ام ببرم.
					4	
					1	آینده‌ام را با نظر مثبتی نگاه می‌کنم.
					5	
					1	علاقه‌ایی به زندگی ندارم.
					6	
					1	من توانایی حل مشکلات را دارم.
					7	
					1	من احساس می‌کنم گرفتار شده‌ام و گیر افتاده‌ام.
					8	
					1	اعتقاد شخصی من به من کمک می‌کند که امیدوار
					9	باشم.
					2	من برای آزادی‌ام ارزش قائل هستم.
					0	
					2	من مقداری از وقتم را صرف برنامه ریزی برای آینده-
					1	ام می‌کنم.
					2	احساس می‌کنم می‌توانم به هدف‌هایی که برای
					2	خود تعیین کرده‌ام برسم.
					2	مردم به خاطر خودم به من احترام می‌گذارند.
					3	
					2	کسی را دارم که می‌توانم نگرانی‌ها و ناراحتی‌هایم
					4	را با او در میان بگذارم.
					2	من به بعضی از جنبه‌های زندگی‌ام امیدی ندارم.
					5	

				در انتظار فعالیت‌های لذت بخشی هستم.	2 6
				فعالیت هایی که سابقاً برایم لذت بخش بوده اند دیگر لذت بخش نیستند.	2 7
				در دنیا هیچ پشت و پناهی ندارم.	2 8
				من از زندگی ام راضی هستم.	2 9
				من می توانم برای دیگران مفید باشم.	3 0
				احساس می کنم بازیچه دست حوادثم.	3 1
				می دانم که می‌توانم مشکلاتم را حل کنم.	3 2
				در زندگی روی خوشبختی نخواهم دید.	3 3
				من آن‌چنان پایمال شده ام که هر چه بکنم فایده- ایی ندارد.	3 4
				من به دنبال انجام کارهایی هستم که برایم اهمیت دارند.	3 5
				احساس می‌کنم مرا دوست دارند.	3 6
				سعی دارم معنی و مفهوم پیشامدهای زندگی را بفهمم.	3 7
				غالباً به مشکلاتی می‌اندیشم که مانع برنامه ریزی من هستند.	3 8
				من به زندگی دلبستگی ندارم.	3

						9
					اطمینان دارم که روزهایی خوبی در پیش است.	4 0
					اطمینان دارم که کارها طبق برنامه پیش خواهند رفت.	4 1
					به دلایلی نظر خوشی نسبت به سلامت خودم دارم.	4 2
					هر وقت از نظر بدنی راحتم بیشتر احساس خوش بینی می کنم.	4 3
					از لحاظ جسمانی هر تغییری هم بکنم باز همان آدمی هستم که بودم.	4 4
					با اینکه عیب و ایرادهایی دارم اما من هنوز خوش بینم.	4 5
					علیرغم اینکه هیچ نشانه‌ایی از بهبود نمی‌بینم کماکان امید دارم.	4 6
					به هیچ وجه نمی توانم به خودم کمک کنم.	4 7
					چیزهایی که روزی برایم مهم بودند دیگر اهمیتی ندارند.	4 8

• 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 در یک 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 توسط میلر و پاورز ساخته شد. پرسشنامه اولیه دارای ۴۰ سوال بود که در نسخه‌های بعدی به ۴۸ سوال افزایش یافت. هدف این پرسشنامه، سنجش میزان امیدواری 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 بالای نمرات	حد متوسط نمرات	حد پایین نمره
240	144	48

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 : امید فرد، کم است.

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

نمره بالاتر از 144 : امید فرد، زیاد 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.

• هنجاریابی ایرانی:

این آزمون برای اولین بار در ایران توسط سمیعی (1368)؛ به نقل از بجستانی، (1388) بر روی 30 نفر از دانشجویان پسر رشته پرستاری اجرا شد و به منظور تعیین پایایی¹ آن از روش آزمون مجدد² با فاصله يك هفته استفاده شد. ضریب همبستگی پیرسون بین دوسری از نمرات آزمون $R = 75\%$ بر آورده شد. و میانگین $151/3$ بوده است.

به منظور اطمینان از پایایی آزمون این پرسشنامه توسط محقق بر روی تعداد بیشتری (152 نفر) از دانشجویان دختر و پسر مراکز تربیت معلم تهران اجرا گردید که ضریب آلفای کرونباخ $91/5\%$ به دست آمد و میانگین به دست آمده 196 بود. گزینه های آزمون در يك مقیاس 5 درجه ای از بسیار مخالف 1 تا بسیار موافق 5 نمره گذاری می شود

¹ - Reliability

² - Test- re -test

اما 12 شماره از پرسشنامه میلر از ماده های منفی تشکیل شده که
در نمره گذاری این شماره ها بر عکس نمره می گیرند و عبارتند از :
(39 _ 38 _ 34 _ 33 _ 31 _ 28 _ 27 _ 25 _ 18_16 _ 13_11) و
سواله ای شماره 41 تا 48 مخصوص بیماران مزمن است. سوال 49 :
« میزان امیدواری خود را در حال حاضر با انتخاب یکی از شماره
های زیر مشخص کنید » آزمودنی بایستی مقدار امیدواری خود را
با انتخاب یکی از اعداد 1 تا 10 مشخص کند. که در آن 1 حداقل
امیدواری و 10 حداکثر امیدواری را نشان می دهد.

• منبع:

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