

مقیاس ناامیدی برای کودکان توسط مربی

راهنمایی: در جلو هر کدام از جمله‌های زیر اگر به نظرتان صحیح است حرف «ص» و اگر غلط است حرف «غ» بگذارید.

- ۱- می‌خواهم بزرگ شوم چون فکر می‌کنم به این ترتیب وضع بهتر شود.
- ۲- ممکن است کارم (درسم) را رها کنم چون نمی‌توانم اوضاع را به سود خودم تغییر دهم.
- ۳- وقتی کارها خوب بیش نمی‌روند می‌دانم که همیشه جریان به این صورت نمی‌ماند و وضع بهتر خواهد شد.
- ۴- می‌توانم تصور کنم که وقتی بزرگ شوم زندگیم به چه صورت خواهد بود.
- ۵- برای تمام کردن کارهایی که واقعاً بخواهم انجامشان دهم وقت و فرصت کافی دارم.
- ۶- یک روز خواهم توانست به خوبی از عهده کارهایی که دوست دارم برآیم و در آنها موفق شوم.
- ۷- من در زندگی بیش از دیگران (سایر بچه‌ها) از امکانات و چیزهای خیلی خوبی استفاده خواهم کرد.
- ۸- من شانس خوبی ندارم و هیچ دلیلی هم وجود ندارد که در هنگام بزرگسالی اوضاع بهتر شود و خوش‌شانس بشوم.
- ۹- هر چه که در آینده خود پیش‌بینی می‌کنم بد و نامطلوب است و در آن هیچ خوبی نمی‌بینم.
- ۱۰- فکر نمی‌کنم که بتوانم آنچه را که واقعاً می‌خواهم بدست آورم.
- ۱۱- فکر می‌کنم وقتی بزرگتر شوم خوشحال‌تر و شادتر از حالا باشم.
- ۱۲- کارها آنطور که دلم می‌خواهد پیش نمی‌روند و مطابق میلم نیستند.
- ۱۳- من هیچ وقت به آنچه که می‌خواهم نمی‌رسم، پس بهتر است سکوت کنم و هیچ آرزویی نداشته باشم.
- ۱۴- فکر نمی‌کنم که در آینده (وقتی بزرگ شدم) هیچ خوشی و لذت واقعی داشته باشم.
- ۱۵- فردا (آینده) برای من مبهم و گیج‌کننده است.
- ۱۶- در آینده فرصت‌های بهتری خواهم داشت و روزهای خوب من بیش از روزهای بد خواهند بود.
- ۱۷- هیچ فایده‌ای ندارد که سعی کنم تا به چیزی که می‌خواهم برسم. چون به احتمال زیاد به آن نخواهم رسید.