

ناامیدی بک

این پرسشنامه از بیست جمله یا حکم تشکیل شده است. خواهشمند است آنها را به دقت مطالعه نموده و ببینید تا چه حد با طرز فکر و روحیه شما در یک هفته گذشته (و امروز) تطبیق می‌کند. اگر محتوای جمله با طرز فکر شما در یک هفته گذشته تطابق دارد و آن را کم و بیش بیان می‌کند، جلوی آن کلمه «صحیح» بنویسید. اما اگر محتوای جمله با روحیه و طرز فکر شما در هفته گذشته و امروز مطابقت ندارد و در مورد شما صدق نمی‌کند، جلوی آن کلمه «غلط» بنویسید.

لطفاً تمام جملات را بخوانید و به آنها جواب بدهید.

- ۱- من با اشتیاق و امیدواری به آینده نگاه می‌کنم.
- ۲- شاید بهتر باشد از کوشش و تلاش دست بردارم چون فکر نمی‌کنم کوشش و تلاش من برای اصلاح و بهتر کردن گذشته بجایی برسد.
- ۳- وقتی که کارها مطابق به میل و خواسته من پیش نمی‌رود، این فکر که اوضاع همیشه همینطور نخواهد بود، به من کمک می‌کند.
- ۴- من نمی‌توانم حتی تصور کنم که در ده سال آینده زندگی من چگونه خواهد بود.
- ۵- من برای تمام کردن و به نتیجه رساندن کارهایی که کاملاً مورد علاقه‌ام هستند، به اندازه کافی وقت دارم.
- ۶- من انتظار دارم در آینده در انجام کارهایی که کاملاً مورد علاقه‌ام هستند، موفقیت بدست آورم.
- ۷- آینده خودم، بنظرم تیره و تار می‌آید.
- ۸- من آدم بسیار خوش‌شانسی هستم و توقع دارم بیش از اکثر مردم از چیزهای خوب یا نعمت‌های زندگی بهرمند شوم.
- ۹- من اصلاً شانس و اقبال نداشته‌ام و دلیلی نمی‌بینم که فکر کنم در آینده شانس بهتری خواهم داشت.
- ۱۰- تجربه‌های گذشته من، مرا بخوبی برای آینده آماده ساخته است.
- ۱۱- تنها چیزی که من در آینده در مقابل خود می‌بینم بدشانسی و ناراحتی است تا خوشبختی و آسایش.
- ۱۲- من انتظار ندارم چیزهایی را که واقعاً می‌خواهم بدست آورم.
- ۱۳- هنگامی که به آینده فکر می‌کنم بنظرم می‌رسد که در آینده از حالا خوشبخت‌تر خواهم بود.
- ۱۴- کارها و حوادث زندگی اصلاً آنطوری که من می‌خواهم پیش نمی‌رود.
- ۱۵- من به آینده بسیار ایمان دارم.
- ۱۶- چون من هرگز چیزهایی را که می‌خواهم بدست نمی‌آورم، خواستن یا علاقه به چیزی احمقانه و بی‌فایده است.
- ۱۷- بسیار بعید است که من در آینده نیز از زندگی خود واقعاً احساس رضایت و خشنودی کنم.
- ۱۸- آینده بنظر من مبهم و نامطمئن می‌رسد.

۱۹- وقتی به آینده فکر میکنم بیشتر چیزهای خوب بنظر
میرسد تا چیزهای بد.

۲۰- کوشش برای بدست آوردن چیزهایی که دوست دارم بیفایده
است، چون به احتمال زیاد موفق نخواهم شد.