

ناامیدی کودکان

کازدین و همکاران

غلط	صحیح	
		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 پیش نمی‌رود می‌دانم که همیشه جریان به این صورت نمی‌باشد و وضع بهتر خواهد شد.
		۴- می‌توانم تصور کنم که وقتی بزرگ شوم زندگی 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 بزرگ شوم خوشحال‌تر و شادتر از حالا باشم.
		۱۲- کارها آن طور که دلم می‌خواهد پیش نمی‌روند و مطابق میل 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.