

مقیاس نا امیدي بک (BHS)

این پرسشنامه شامل بیست جمله است. لطفا جملات را یک به یک و با دقت بخوانید. در جلوی هر جمله که نگرش شما در هفته اخیر (شامل امروز)، توصیف کند، دور حرف ص (صحیح) و در غیر این صورت، دور حرف غ (غلط) دایره بکشید. جملات را حتما با دقت بخوانید.

ردیف	آیتم	صحیح	غلط
۱	من با امید و شوق در انتظار آینده هستم.	ص	غ
۲	چون برای بهتر کردن امور، کاری از دست من بر نمی آید، ممکن است دست از تلاش بردارم.	ص	غ
۳	وقتی کارها خوب پیش نمی روند، دانستن این که همیشه اوضاع بر این منوال نخواهد بود، به من کمک می کند.	ص	غ
۴	قادر نیستم تصور کنم که زندگی من در ده سال آینده چگونه خواهد بود.	ص	غ
۵	برای به اتمام رساندن کارهایی که می خواهم انجامشان دهم، وقت کافی دارم.	ص	غ
۶	امید دارم که در آینده، در کارهایی که برایم مهم تر است، موفق شوم.	ص	غ
۷	به نظر من آینده ام تاریک است.	ص	غ
۸	من آدم خوش اقبالی هستم و انتظار دارم بیشتر از مردم متوسط جامعه، چیزهای خوب نصیبم شود.	ص	غ
۹	من تا به حال شانس نیاورده ام و دلیلی ندارد در آینده شانس بیاورم.	ص	غ
۱۰	تجربیات گذشته ام به خوبی مرا برای آینده آماده کرده اند.	ص	غ
۱۱	می توانم تصور کنم که در آینده بیشتر با موقعیت های ناخوشایند روبرو هستم تا موقعیت های خوشایند.	ص	غ
۱۲	فکر نمی کنم آنچه را که واقعا دلم می خواهد بتوانم به دست آورم.	ص	غ

۱۳	وقتی به آینده نگاه می کنیم، به نظرم می رسد که شادتر از الان خواهیم بود.	ص	غ
۱۴	کارها آنطور که دلم می خواهد پیش نمی رود.	ص	غ
۱۵	من به آینده بسیار مطمئن هستم.	ص	غ
۱۶	من هرگز آنچه را که می خواهیم به دست نمی آورم، پس خواستن، احمقانه است.	ص	غ
۱۷	بعید است که در آینده به رضایت واقعی برسم.	ص	غ
۱۸	آینده به نظرم مبهم و نامطمئن است.	ص	غ
۱۹	من امیدوارم در آینده اوقات خوب بیشتری داشته باشم.	ص	غ
۲۰	تلاش برای رسیدن به چیزهای دلخواه واقعا کار بیهوده است، زیرا احتمالا به آن نخواهیم رسید.	ص	غ



شبکه های ارتباطی ما :

شماره تماس رزرو ویزیت روان درمانی : ۰۹۹۲۲۷۱۰۰۲۴

 Clinic_zendegi  Clinic.zendegi

 www.zendegicenter.ir