www.nbmn.net

ناامیدی کودکان

کازدین و همکاران

	صحیح	غلط
۱- می‌خواهم بزرگ شوم چون فکر می‌کنم به این ترتیب وضعم 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.		
٤- می‌توانم تصور کنم که وقتی بزرگ شوم زندگیم به چه صورت خواهد بود.		
٥- برای تمام کردن کارهایی که واقعاً بخواهم انجام‌شان دهم وقت و فرصت کافی دارم.		
٦- 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 بزرگسالی‌ام 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 میلم نیستند.		
۱۳- من هیچ‌وقت به آنچه که می‌خواهم نمی‌رسم، پس بهتر است سکوت کنم و هیچ آرزویی نداشته باشم.		
١٤- فکر نمی‌کنم که در آینده (وقتی بزرگ شدم) هیچ خوشی و لذت واقعی داشته باشم.		
١٥- فردا (آینده) برای من مبهم و گیج‌کننده است.		
١٦- 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.		