

Hasta adı – soyadı:

Tarih:

Size uygun olanları Evet / Hayır şeklinde yuvarlak içine alınız.

Durum	Cevap
1- Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum	Evet / Hayır
2- Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur	Evet / Hayır
3- İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	Evet / Hayır
4- Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	Evet / Hayır
5- Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	Evet / Hayır
6- Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	Evet / Hayır
7- Geleceğimi karanlık görüyorum.	Evet / Hayır
8- Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	Evet / Hayır
9- İyi fırsatlar yakalayamıyorum.Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden yok.	Evet / Hayır
10-Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı	Evet / Hayır

Durum	Cevap
11-Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor	Evet / Hayır
12-Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum	Evet / Hayır
13-Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	Evet / Hayır
14-İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	Evet / Hayır
15-Geleceğe büyük inancım var.	Evet / Hayır
16-Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	Evet / Hayır
17-Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	Evet / Hayır
18-Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	Evet / Hayır
19-Kotu günlerden çok , iyi günler bekliyorum.	Evet / Hayır
20-İstediğim her şeyi elde etmek için caba göstermeningerçekten yararı yok,nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	Evet / Hayır

Skor:

Yorumlama hakkında yardım mı lazım? www.medhesap.com/beck-umutsuzluk-olcegi-hesaplama