
BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (BUÖ)

Geleceğe yönelik olumsuz beklenti ye da düşünceleri içeren cümlelerden size uygun olanları evet ya da hayır olarak yuvarlak içine alınız.

- 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 basarili 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
- 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-Kötü günlerden çok , iyi günler bekliyorum. Evet--- --- Hayır
- 20-İstediğim her şeyi elde etmek için caba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim. Evet--- --- Hayır