

Hopelessness scale

বাক্যগুলির কোনটি গত এক সপ্তাহে আপনার মনের অবস্থাকে কতোটা সঠিক ভাবে তুলে ধরে সে অনুসারে সত্য বা মিথ্যা এর চারপাশে গোল দাগ দিন।

১। আমি আশা এবং উৎসাহ নিয়ে ভবিষ্যতের অপেক্ষাই আছি।	সত্য	মিথ্যা	
২। আমি সব আশা ছেড়ে দিয়েছি কারন নিজের ভাল কোন কিছু করার জন্য আমার আর কিছু করার নাই।		সত্য	মিথ্যা
৩। যখন খারাপ সময় এর ভেতর দিয়ে যাই, তখন আমি বুঝতে পারি যে সময় সবসময় খারাপ যাবে না।	সত্য	মিথ্যা	
৪। দশ বছর পর আমার জীবন কেমন হবে তা আমি কল্পনাও করতে পারি না।		সত্য	মিথ্যা
৫। আমি যেসব কাজ খুব বেশি করতে চাই তা শেষ করার মত যথেষ্ট সময় আমার আছে।	সত্য	মিথ্যা	
৬। যেসব বিষয় বা কাজ নিয়ে আমি উদ্বিগ্ন থাকি আমি আশা করি যে ভবিষ্যতে আমি সেসব বিষয় এ সফল হব।	সত্য	মিথ্যা	
৭। আমার মনে হয় আমার ভবিষ্যৎ অন্ধকারাচ্ছন্ন।		সত্য	মিথ্যা
৮। আমি সাধারণ ভাবে একজন ভাগ্যবান এবং জীবনের ভাল জিনিস গুলোর অধিকাংশই একজন সাধারণ মানুষ অপেক্ষা বেশি পাওয়ার আশা করি।	সত্য	মিথ্যা	
৯। আমি বিশ্রাম নেয়ার কোন সুযোগেই পাই না আর ভবিষ্যৎ এ যে পারব তা বিশ্বাস করার মত কোন কারন নেই।		সত্য	মিথ্যা
১০। অতীত অভিজ্ঞতা গুলো আমাকে ভবিষ্যৎ এর জন্য সুন্দর ভাবে তৈরি করে দিয়েছে।	সত্য	মিথ্যা	
১১। আমি আমার সামনে আনন্দের পরিবর্তে শুধু নিরানন্দ দেখি।		সত্য	মিথ্যা
১২। যা আমি পেতে চাই তা পাওয়ার কোন আশা আমার নেই।		সত্য	মিথ্যা
১৩। আমি আশা করি ভবিষ্যতে আমি বর্তমান অবস্থার চেয়ে বেশি সুখে থাকব।	সত্য	মিথ্যা	
১৪। আমি যেভাবে চাই কোন কিছুই সেভাবে হয় না।		সত্য	মিথ্যা
১৫। ভবিষ্যৎ সম্পর্কে আমি বেশ আস্থাশীল।		মিথ্যা	সত্য
১৬। যা আমি চাই তা কখনই পি নাহ, তাই নিজের জন্য চাওয়াটা বোকামি।		সত্য	মিথ্যা
১৭। ভবিষ্যতে আমার প্রকৃত সুখি / তৃপ্ত হবার সম্ভাবনা খুবই কম।		সত্য	মিথ্যা
১৮। ভবিষ্যৎ আমার কাছে অস্পষ্ট এবং অনিশ্চিত।		সত্য	মিথ্যা
১৯। আমি খারাপ সময় এর চাইতে ভাল সময় এর জন্য বেশি অপেক্ষা করব।	সত্য	মিথ্যা	
২০। কোন কিছু পাওয়ার জন্য চেষ্টা করার কন মানেই হয়ই না কারন সম্ভবত সেটা পাওয়া যাবে না।		সত্য	মিথ্যা

References:

- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974) The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Uddin,M., Faruk,O.,Khanam,M,.and Uddin,M.K. (2013) “Psychometric Evaluation of the Bangla Beck Scale for Suicide Ideation. *Bangladesh Psychological Studies*, 23, 85-97.