



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

ارزیابی باورهای شخصی ؟ ۵۰ سوال

Survey of Personal Beliefs

Ellis, Albert

مردم ایده ها و عقاید متفاوتی دارند . می خواهیم نظر شما را در مورد عبارت های زیر بدانیم . با استفاده از اعداد زیر گزینه ای را که بیشتر از همه باور شما را راجع به هر مورد نشان می دهد انتخاب کنید .
۶= کاملاً مخالف ۵= مخالف ۴= کمی مخالف ۳= کمی موافق ۲= موافق ۱= کاملاً موافق

-
- ۱- سرو کار داشتن با برخی افراد ممکن است بسیار ناخوشایند باشد ، ولی هرگز نمی تواند وحشتناک یا فجیع باشد .
 - ۲- وقتی مرتکب اشتباهی می شوم ، اغلب به خودم می گویم : " نباید این کار را می کردم ."
 - ۳- مردم باید کاملاً از قانون اطاعت کنند .
 - ۴- هیچ چیزی وجود ندارد که " نتوانم تحمل کنم ."
 - ۵- نادیده گرفتن شدن ، یا دست و پا چلفتی بودن در یک جمع ، احساس ارزش شخصی مرا کاهش می دهد .
 - ۶- برخی موقعیت های زندگی حقیقتاً وحشتناک هستند .
 - ۷- در برخی زمینه ها حتماً باید شایسته تر باشم .
 - ۸- والدین من باید در مورد آن چه از من می خواهند منطقی باشند .
 - ۹- بعضی چیزها وجود دارند که نمی توانم آن ها را تحمل کنم .
 - ۱۰- ارزش شخصی من به خاطر موفقیت های تحصیلی یا شغلی ام بالا نمی رود .
 - ۱۱- شیوه رفتار بعضی بچه ها خیلی بد است .
 - ۱۲- برخی اشتباهات خیلی واضح را نباید مطلقاً در زندگی مرتکب شوم .
 - ۱۳- هیچ دلیلی وجود ندارد دوستان من آن چه را که من می خواهم انجام دهند، حتی اگر قول آن را به من داده باشند و این کار برای من مهم باشد .
 - ۱۴- وقتی دوستان (یا فرزندان) من نسنجیده ، شتاب زده یا نامناسب رفتار می کنند ، نمی توانم رفتار آنها را

تحمل کنم .

۱۵- مردم به دو دسته خوب و بد تقسیم می شوند که با مشاهده رفتار آنها می توان آن را فهمید .

۱۶- بعضی وقت ها اتفاقات خیلی بدی می افتد .

۱۷- هیچ چیز در زندگی وجود ندارد که مجبور به انجام دادن باسم .

۱۸- بجه ها بالا خره باید یادگیرند که به تعهدات خود پایبند باشند .

۱۹- گاهی اوقات نمی توانم پیشرفت ضعیف خودم را در زمینه تحصیلی یا یا شغلی تحمل کنم .

۲۰- حتی وقتی که اشتباهات جدی یا پر هزینه ای مرتکب می شوم ، یا باعث رنجش دیگران می شوم ، ارزش

های شخصی من تغییری نمی کند .

۲۱- اگر نتوانم افرادی را دوستشان دارم راضی کنم ، احساس خیلی بدی خواهم داشت .

۲۲- دوست دارم که در زمینه تحصیلی (شغلی) موفق تر باشم، ولی هیچ دلیلی وجود ندارد که مجبور به انجام

این کار باشم .

۲۳- معتقدم که مردم اصلا نباید در ملاء عام رفتار ناشایستی داشته باشند .

۲۴- نمی توانم فشار و استرس زیادی را تحمل کنم .

۲۵- تایید یا عدم تایید دوستان یا خانواده ام ارزش های شخصی مرا تغییر نمی دهد .

۲۶- اگر فردی از اعضای خانواده ام دچار مشکلات پزشکی شود ، ناگوار خواهد بود ولی خیلی وحشتناک

نیست .

۲۷- هر کاری که تصمیم به انجام آن می گیرم باید حتما عملکرد خوبی در آن داشته باشم .

۲۸- معمولا اشکالی ندارد که نوجوانان رفتار متفاوتی داشته باشند . مثل خوردن پیتزا برای صبحانه یا ریختن

لباس ها و کتاب ها اطراف اتاقشان .

۲۹- نمی توانم بعضی از کارهای دوستان یا اعضای خانواده ام را تحمل کنم .

۳۰- کسی که مرتکب گناه می شود یا مکررا باعث رنجش دیگران می شود ، "انسان بدی" است .

۳۱- اگر یکی از کسانی که من دوستش دارم دچار مشکلات روانی شود و بستری گردد ، احساس خیلی بدی

خواهم داشت .

۳۲- باید حتما مطمئن شوم که همه چیز در زمینه های مهم زندگیم به خوبی پیش می رود .

- ۳۳- دوستان نزدیک من باید چیزهایی را که برایم اهمیت دارند انجام دهند .
- ۳۴- می‌توانم به راحتی موقعیت های ناخوشایند و برخوردهای ناراحت کننده و خشن را بادوستانم تحمل کنم .
- ۳۵- ارزیابی هایی که دیگران (دوستان ، معلمان ، استادان) از من دارند ، برای ارزشیابی من از خودم بسیار مهم است .
- ۳۶- وقتی که دوستانم در ملاء عام با من برخورد نسنجیده و نامناسبی دارند ، احساس خیلی بدی پیدا می‌کنم .
- ۳۷- قطعا برخی از اشتباهاتی را که مرتکب می‌شوم ، نباید مرتکب شوم .
- ۳۸- دلیلی ندارد که اعضای خانواده ام آن طور که از آنها انتظار دارم با من رفتار کنند .
- ۳۹- وقتی که بسیاری از کارها خوب پیش نمی‌روند ، وضعیت غیرقابل تحمل می‌شود .
- ۴۰- من اغلب خودم را براساس موفقیت در کار یا مدرسه و یا پیشرفت های اجتماعی مورد ارزیابی قرار می‌دهم .
- ۴۱- اگر در کار یا تحصیل به طور کامل با شکست مواجه شوم ، وضعیت خیلی بدی پیش خواهد آمد .
- ۴۲- دلیلی وجود ندارد که بهتر از این که هستم بشوم .
- ۴۳- بعضی چیزها هستند که دیگران نباید به هیچ وجه انجام دهند .
- ۴۴- در مورد افرادی که در محل کار یا مدرسه با آنها هستم ، چیزهایی هست که نمی‌توانم تحمل کنم .
- ۴۵- مشکلات جدی عاطفی یا حقوقی ارزش های مرا در نظر خودم پایین می‌آورد .
- ۴۶- حتی موقعیت های بسیار بد و ناگوار مثل رد شدن در امتحان یا گم کردن مقدار زیادی پول یا از دست دادن کار نیز فاجعه نیستند .
- ۴۷- برای این که نباید در مدرسه یا محل کار مرتکب اشتباه شوم ، دلایل کافی وجود دارد .
- ۴۸- دوستان و خانواده ام قطعا باید با من رفتاری بهتر از آن چه برخی اوقات دارند ، داشته باشند .
- ۴۹- وقتی دوستانم آن طور که می‌خواهم با من رفتار نمی‌کنند ، به راحتی می‌پذیرم .
- ۵۰- لازم است به کودکان یاد بدهیم که می‌توانند با داشتن عملکرد مناسب در مدرسه و جلب رضایت والدین

خود ، " پسران و دختران خوبی " باشند .

ژندا ، لوئیس . آزمون های شخصیت . ترجمه بشارت و حبیب نژاد . انتشارات آبیژ ، بهار ۱۳۸۸