



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مقیاس افکار ناکارآمد کمال گرایی و تاییدخواهی

این تست دارای فهرستی از طرز فکرها و باورهای مختلف است که مردم گاهی دارای آن طرز فکرها هستند. هر کدام از جمله ها را بدقت بخوانید و سپس مشخص کنید که چقدر با هر کدام از آنها موافق یا مخالف هستید. با علامت (x) در روبروی هر جمله جوابتان را مشخص کنید. در آن ستونی علامت (x) بزنید که بهتر از همه نشان دهنده طرز فکر شماست. فقط یک جواب بدهید، هیچ کدام از جوابها درست یا غلط نیستند، زیرا آدمها باهم فرق دارند. برای جواب دادن به جمله ها خیلی ساده فکر کنید که بیشتر اوقات چگونه هستید. به یاد داشته باشید که جوابهای شما بایستی طرز فکر شما را در اکثر اوقات نشان دهد.

کاملاً مخالف هستم	مخالف هستم	کمی مخالف هستم	بی تفاوت	کمی موافق هستم	موافق هستم	کاملاً موافق هستم	طرز فکرها
				x			اگر مردم را خوب بشناسید می فهمید که بیشتر آنها آدمهای خوبی هستند

به مثال بالا توجه کنید. آن نشان می دهد که چقدر این جمله موافق طرز فکر شماست. شما می توانید هر جمله را از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف علامت بزنید. در مثال بالا علامت (x) در ستون «کمی موافق هستم» نشان می دهد که این جمله تا حدی موافق با طرز فکر شخصی است که آن را علامت زده است.

حالا صفحه را برگردانید و شروع کنید

مقیاس افکار ناکارآمد - کمال گرایی و تاییدخواهی

کاملاً مخالف	مخالف هستم	کمی مخالف	بی تفاوت	کمی موافق هستم	موافق هستم	کاملاً موافق هستم	طرز فکرها
							1- اگر می‌خواهم آدم باارزشی شوم باید لااقل در یک زمینه مهم از همه بهتر باشم.
							2- اگر کسی با من موافق نباشد احتمالاً او مرا دوست ندارد.
							3- اگر من به خوبی دیگران کارهایم را انجام ندهم، پس آدم ضعیفی هستم.
							4- اگر در کارهایم موفق نباشم، نهایتاً آدم ضعیفی هستم.
							5- اگر نمی‌توانم کاری را خوب انجام بدهم، بهتر آنکه اصلاً آن را انجام ندهم.
							6- پرسیدن سوال از دیگران مرا کوچک می‌کند.
							7- اگر اشتباه کنم باید ناراحت بشوم.
							8- اگر همیشه کارهایم را درست انجام ندهم، مردم به من احترام نخواهند گذاشت.
							9- اگر در بعضی کارهایم شکست بخورم مثل آنست که آدمی کاملاً شکست خورده باشم.
							10- مشکل می‌شود احساس خوشحالی کرد مگر اینکه آدم خوش قیافه، باهوش، پولدار و خلاق باشد.
							11- اگر من بالاترین معیار را برای خودم در نظر نگیرم احتمالاً انسانی سطح پایین می‌شوم.
							12- اگر مردم شما را خوب بشناسند آن وقت به شما اهمیت نخواهند داد.
							13- آدمهایی که ایده‌های خوبی دارند بسیار باارزستر هستند.
							14- کمک خواستن از دیگران نشانه ضعف است.
							15- اگر اشتباه بکنم، احتمالاً در نظر مردم بی‌ارزش خواهم شد.
							16- نمی‌خواهم خوشحال باشم مگر اینکه اکثر کسانی را که می‌شناسم تحسینم بکنند.
							17- اگر دیگران آدم را دوست نداشته باشند نمی‌شود شاد بود.
							18- اگر کسی را نداشته باشیم که به او تکیه کنیم، دچار غم و اندوه خواهیم شد.
							19- ارزش من به عنوان یک انسان تا حد زیادی بستگی به نظر دیگران درباره من دارد.
							20- خوشبختی من بیشتر بستگی به دیگران دارد تا خودم.
							21- اگر انسان از طرف کسانی که برایش مهم هستند، مورد پذیرش قرار نگیرد، مورد پذیرش قرار نگیرد، بسیار ناراحت کننده خواهد بود.
							22- اگر کسی را که دوست دارم دوست نداشته باشند، آدم بی‌ارزشی هستم.
							23- طرز فکر دیگران برای من خیلی مهم است.
							24- من بدون آنکه فرد دیگری مرا دوست داشته باشد می‌توانم خوشبخت باشم.
							25- برای شاد بودن نیازی به تایید دیگران ندارم.