مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان

مادسیج
MADSG.CoM

Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

madsg.com
Questionnaire1.com

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 .

=٦کاملا مخالف ٥= مخالف ٤= کمی مخالف ٣= کمی موافق ٢= موافق =١ کاملا موافق

-١سرو کار داشتن با برخی افراد ممکن است بسیار ناخوشایند باشد ، ولی هرگز نمی تواند وحشتناک یا فجیع باشد .

-٢وقتی مرتکب اشتباهی می شوم ، اغلب به خودم می گویم : " نباید این کار را می کردم ."

-٣مردم باید کاملا از قانون اطاعت کنند .

-٤هیچ چیزی وجود ندارد که " نتوانم تحمل کنم ."

-٥نادیده گرفتن شدن ، یا دست و پا چلفتی بودن در یک جمع ، احساس ارزش شخصی مرا کاهش می دهد .

-٦برخی موقعیت های زندگی حقیقتا وحشتناک هستند .

-٧در برخی زمینه ها حتما باید شایسته تر باشم .

-٨والدین من باید در مورد آن چه از من می خواهند منطقی باشند .

-٩بعضی چیزها وجود دارند که نمی توانم آن ها را تحمل کنم .

-١٠ارزش شخصی من به خاطر موفقیت های تحصیلی یا شغلی ام بالا نمی رود .

-١١شیوه رفتار بعضی بچه ها خیلی بد است .

-١٢برخی اشتباهات خیلی واضح را نباید مطلقا در زندگی مرتکب شوم .

-١٣هیچ 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 .

-١٤وقتی دوستان (یا فرزندان) من نسنجیده ، شتاب زده یا نامناسب رفتار می کنند ، نمی توانم رفتار آنها را

تحمل کنم .

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

-۱٦بعضی وقت ها اتفاقات خیلی بدی می افتد .

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

-۱۸بچه ها بالا خره باید یادبگیرند که به تعهدات خود پایبند باسند .

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

-۲۰حتی وقتی که اشتباهات جدی یا پر هزینه ای مرتکب می شوم ، یا باعث رنجش دیگران می شوم ، ارزش های شخصی من تغییری نمی کند .

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

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

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

-۲٤نمی توانم فشار و استرس زیادی را تحمل کنم .

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

-۲٦اگر فردی از اعضای خانواده ام دچار مشکلات پزشکی شود ، ناگوار خواهد بود ولی خیلی وحشتناک نیست .

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

-۲۸معمولا اشکالی ندارد که نوجوانان رفتار متفاوتی داشته باشند . مثل خوردن پیتزا برای صبحانه یا ریختن لباس ها و کتاب ها اطراف اتاقشان .

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

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

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

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

-۳۳دوستان نزدیک من باید چیزهایی را که برایم اهمیت دارند انجام دهند .

-۳٤می توانم به راحتی موقعیت های ناخوشایند و برخوردهای ناراحت کننده و خشن را بادوستانم تحمل کنم .

-۳۵ارزیابی هایی که دیگران (دوستان ، معلمان ، استادان) از من دارند ، برای ارزشیابی من از خودم بسیار مهم است .

-۳٦وقتی که دوستانم در ملاء عام با من برخورد نسنجیده و نامناسبی دارند ، احساس خیلی بدی پیدا می کنم .

-۳۷قطعا برخی از اشتباهاتی را که مرتکب می شوم ، نباید مرتکب شوم .

-۳۸دلیلی ندارد که اعضای خانواده ام آن طور که از آنها انتظار دارم با من رفتار کنند .

-۳۹وقتی که بسیاری از کارها خوب پیش نمی روند ، وضعیت غیرقابل تحمل می شود .

-٤۰من اغلب خودم را براساس موفقیت در کار یا مدرسه و یا پیشرفت های اجتماعی مورد ارزیابی قرار می دهم .

-٤۱اگر در کار یا تحصیل به طور کامل با شکست مواجه شوم ، وضعیت خیلی بدی پیش خواهد آمد .

-٤۲دلیلی وجود ندارد که بهتر از این که هستم بشوم .

-٤۳بعضی چیزها هستند که دیگران نباید به هیچ وجه انجام دهند .

-٤٤در مورد افرادی که در محل کار یا مدرسه با آنها هستم ، چیزهایی هست که نمی توانم تحمل کنم .

-٤۵مشکلات جدی عاطفی یا حقوقی ارزش های مرا در نظر خودم پایین می آورد .

-٤٦حتی 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 .

-٤۷برای این که نباید در مدرسه یا محل کار مرتکب اشتباه شوم ، دلایل کافی وجود دارد .

-٤۸دوستان و خانواده ام قطعا باید با من رفتاری بهتر از آن چه برخی اوقات دارند ، داشته باشند .

-٤۹وقتی دوستانم آن طور که می خواهم با من رفتار نمی کنند ، به راحتی می پذیرم .

-۵۰لازم است به کودکان یاد بدهیم که می توانند 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 آییژ ،بهار ۱۳۸۸

کاربر گرامی:

این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، امتیازبندی، تفسیر و روایی-پایایی دارید به سایت مادسیج مراجعه نمایید.

ورود به سایت مادسیج