



# پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## ضمیمه ب

پرسشنامه تفکرات غیر منطقی (IBT)

## پرسشنامه تفکرات غیر منطقی (IBT)

این پرسشنامه شامل جملات درباره باورها و احساسات شما نسبت به چیزهای مختلف است که ممکن است شما با آنها موافق یا مخالف باشید. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس میزان موافقت و مخالفت خود را با علامت (X) در پاسخنامه مشخص نمایید. توجه داشته باشید که جواب صحیح یا غلط وجود ندارد و لازم نیست در مورد هر جمله زیاد فکر نمایید. سریع علامت بزنید و به سراغ جمله بعد بروید. سعی نمایید حتی الامکان از پاسخ به مورد «نه موافق و نه مخالف» خود داری کنید. فقط هنگامی این پاسخ را انتخاب کنید که واقعا نمی توانید تصمیم بگیرید که آیا با این جمله موافق یا مخالف هستید.

- ۱) برای من مهم است که دیگران مرا تایید کنند.
- ۲) از شکست خوردن در هر کاری متنفرم.
- ۳) افرادی که کار خطایی انجام می دهند، مستحق مجازات هستند.
- ۴) من معمولا آنچه را که اتفاق می افتد آرام و بی سر و صدا می پذیرم.
- ۵) اگر انسان بخواهد، تقریبا تحت هر شرایطی می تواند خوشحال باشد.
- ۶) اغلب از چیزهایی که مرا ناراحت می کنند، می ترسم.
- ۷) معمولا از گرفتن تصمیمات مهم طفره می روم.
- ۸) هر فرد به کمک و مشورت کسی نیاز دارد.
- ۹) انسان نمی تواند سرنوشت خویش را تغییر دهد.
- ۱۰) برای انجام دادن هر کاری یک راه درست وجود دارد.
- ۱۱) دوست دارم دیگران به من احترام بگذارند، اما نه اینکه حتما باید احترام بگذارند.
- ۱۲) از کارهایی که نمی توانم به خوبی انجام دهم، دوری می کنم.
- ۱۳) بیشتر اشخاص شرور از مجازاتی که مستحق آن هستند، فرار می کنند.
- ۱۴) ناکامی ها مرا آشفته نمی سازد.
- ۱۵) افراد را موقعیت ها آشفته نمی کنند بلکه برداشتی که از آنها دارند، باعث آشفتگی ایشان می شود.
- ۱۶) برای حوادث آینده یا خطرات غیر منتظره کمتر احساس اضطراب می کنم.
- ۱۷) سعی می کنم هنگام برخورد به امور سخت و خستگی آور بر آنها غلبه کنم و جلو بروم.
- ۱۸) سعی می کنم در تصمیم گیری های مهم با شخص صاحب نظری مشورت کنم.
- ۱۹) غلبه بر تاثیرات زندگی گذشته، تقریبا غیر ممکن است.
- ۲۰) برای هیچ چیزی راه حل کاملی وجود ندارد.
- ۲۱) می خواهم همه افراد مرا دوست بدانند.
- ۲۲) به رقابت در فعالیتهایی که شرکت کنندگانی قویتر از من در آنها حضور دارند، اهمیت نمی دهم.
- ۲۳) افراد خطاکار مستحق سرزنش هستند.
- ۲۴) امور زندگی و پدیده ها باید از آنچه که ظاهرا هستند، متفاوت باشند.
- ۲۵) علت حالات خلقی خویش، خودم هستم.
- ۲۶) غالبا نمی توانم بعضی از نگرانی ها را از ذهنم خارج کنم.
- ۲۷) از روبرو شدن با مشکلات خویش دوری می کنم.

- ۲۸) افراد به منبع قدرتمندی در خارج از خودشان نیازمندند.
- ۲۹) صرفا به این خاطر که زمانی موضوعی زندگی ام را به شدت تحت تاثیر قرار داده است، بدین معنا نیست که در آینده نیز زندگی ام را تحت تاثیر قرار می دهد.
- ۳۰) به ندرت راه حل آسانی برای رهایی از مشکلات زندگی وجود دارد.
- ۳۱) حتی هنگامی که دیگران مرا دوست ندارند، می توانم خودرم را دوست بدارم.
- ۳۲) دوست دارم در برخی از کارها موفق شوم، اما احساس نمی کنم که حتما باید موفق شوم.
- ۳۳) اعمال خلاف اخلاق را باید با شدت مورد مجازات قرار داد.
- ۳۴) غالبا به وسیله موقعیت هایی که آنها را دوست ندارم، به شدت آشفته می شوم.
- ۳۵) معمولا علت بدبختی افراد خودشان هستند.
- ۳۶) اگر نتوانم از وقوع حادثه ای جلوگیری کنم ناراحت نمی شوم.
- ۳۷) معمولا می توانم به سرعت تصمیم بگیرم.
- ۳۸) اشخاص خاصی وجود دارند که تا حد زیادی به آنها متکی هستم.
- ۳۹) افراد بیش از حد تحت تاثیر زندگی گذشته خویش هستند.
- ۴۰) برخی از مشکلات انسان همیشه ثابت و غیر قابل تغییر هستند.
- ۴۱) اگر دیگران از من خوششان نمی آید، این مشکل به خودشان مربوط است نه به من.
- ۴۲) موفقیت در هر کاری برایم بسیار مهم است.
- ۴۳) به ندرت دیگران را به خاطر خطاهایشان سرزنش می کنم.
- ۴۴) معمولا واقعیت ها را به همان شکلی که هستند می پذیریم، حتی اگر آنها را دوست نداشته باشم.
- ۴۵) انسان مدت زیادی خشمگین یا ناراحت نمی ماند، مگر اینکه خودش بخواهد.
- ۴۶) جرات خطر کردن (ریسک کردن) را ندارم.
- ۴۷) عمر انسان کوتاهتر از آن است که صرف امور ناخوشایند و نامطبوع شود.
- ۴۸) دوست دارم در هر کاری روی پای خود بایستم.
- ۴۹) اگر از تجارب مختلفی برخوردار بودم، می توانستم بیشتر شبیه آن چیزی که می خواهم باشم.
- ۵۰) برای هر مشکلی یک راه حل درست وجود دارد.
- ۵۱) انجام کاری برخلاف فکر و نظر دیگران، برایم دشوار است.
- ۵۲) من فعالیت ها را به خاطر خودشان دوست دارم و مهم نیست که تا چه حد در انجام آنها موفق می شوم.
- ۵۳) ترس از مجازات و تنبیه به افراد کمک می کند تا خوب باشند.
- ۵۴) اگر اموری مرا آزار دهند، فقط نسبت به آنها بی اعتنایی می کنم.
- ۵۵) هر چه فرد مشکلات بیشتری داشته باشد، خوشی های او کمتر خواهد بود.
- ۵۶) به ندرت در مورد آینده دچار اضطراب می شوم.
- ۵۷) به ندرت از کارهایم طفره می روم.
- ۵۸) من تنها کسی هستم که می توانم مشکلاتم را واقعا درک کرده و با آنها روبرو شوم.
- ۵۹) به ندرت فکر می کنم که تجارب گذشته در حال حاضر، من را تحت تاثیر قرار می دهند.
- ۶۰) ما در دنیایی از شانس و احتمال زندگی می کنیم.

- ۶۱) اگر چه تایید دیگران را دوست دارم، اما یک نیاز حتمی نیست.
- ۶۲) وقتی دیگران در چیزی از من بهتری هستند، ناراحت می شوم.
- ۶۳) هر انسانی ذاتاً خوب است.
- ۶۴) برای رسیدن به خواسته ام هر کاری را بتوانم در حد توان انجام می دهم و پس از آن نگران نمی شوم.
- ۶۵) هیچ چیز ذاتاً آشفته کننده نیست، بلکه برداشت ما از آن باعث ناراحتی می شود.
- ۶۶) تا حد زیادی درباره برخی حوادث آینده نگران هستم.
- ۶۷) انجام کارهای ناخوشایند روزانه و عادی برایم مشکل است.
- ۶۸) دوست ندارم که دیگران برای من تصمیم گیری کنند.
- ۶۹) ما اسیر زندگی خویش هستیم.
- ۷۰) به ندرت یک راه حل ایده آل و کامل برای هر کاری وجود دارد.
- ۷۱) غالباً در مورد اینکه مردم تا چه اندازه مرا تایید می کنند و می پذیرند نگران هستم.
- ۷۲) اشتباه کردن در هر کاری مرا آشفته می کند.
- ۷۳) این ضرب المثل « خشک و تر باید با هم بسوزند » عادلانه نیست.
- ۷۴) من زندگی را آسان می گیرم.
- ۷۵) افراد بیشتر باید ناملايمات زندگی را بپذیرند و با آنها مقابله کنند.
- ۷۶) گاهی اوقات نمی توانم ترسی را از ذهن خود دور کنم.
- ۷۷) به ندرت راحت طلبی، خوشبختی به دنبال می آورد.
- ۷۸) به راحتی نصیحت دیگران را می پذیرم.
- ۷۹) چیزی که یکبار زندگی مرا تحت تاثیر قرار دهد، در آینده نیز همواره بر زندگی ام اثر خواهد گذاشت.
- ۸۰) بهتر است که انسان برای هر کاری به دنبال یک راه عملی باشد تا یک راه حل کامل.
- ۸۱) در مورد احساس دیگران نسبت به خودم بسیار نگران هستم.
- ۸۲) غالباً به خاطر چیزهای جزئی بسیار آزرده خاطر می شوم.
- ۸۳) معمولاً وقتی از کسی اشتباهی نسبت به خود ببینم به او فرصت می دهم تا اشتباهش را جبران کند.
- ۸۴) از پذیرش مسؤوولیت خوشم نمی آید.
- ۸۵) هرگز دلیلی وجود ندارد که برای مدت زمانی طولانی غمگین باشم.
- ۸۶) من به ندرت راجع به موضوعاتی از قبیل ترس از مرگ یا جنگ فکر می کنم.
- ۸۷) هنگامیکه افراد با مشکلاتی روبرو می شوند که باید حل شوند، بیشترین احساس خوشحالی را دارند.
- ۸۸) از اینکه به دیگران وابسته باشم، خوشم نمی آید.
- ۸۹) افراد هرگز ذاتاً تغییر نمی کنند.
- ۹۰) احساس می کنم هر کاری را باید از راه درست خودش انجام داد.
- ۹۱) مورد انتقاد دیگران قرار گرفتن آزار دهنده است ولی آشفته کننده نیست.
- ۹۲) از اینکه نمی توانم کارها را به خوبی انجام دهم نمی ترسم.

- ۹۳) هیچ کس ذاتا بد نیست، هر چند ممکن است اعمال بد مرتکب شود.
- ۹۴) من به ندرت به خاطر اشتباهات دیگران آشفته می شوم.
- ۹۵) انسان در درون خویش جهنم خود را می سازد.
- ۹۶) من در موقعیت های خطرناک می دانم که چه کار کنم.
- ۹۷) اگر کاری ضروری باشد آن را انجام می دهم، حتی اگر ناخوشایند باشد.
- ۹۸) انتظار ندارم که دیگران بیش از حد درباره آسایش و رفاه من نگران باشند.
- ۹۹) نسبت به زندگی گذشته ام متاسف نیستم.
- ۱۰۰) چیزی به عنوان کمال مطلوب وجود ندارد.