



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## پیوست شماره ی یک

### مقیاس نگرش های ناکارآمد (DAS)

این پرسشنامه شامل فهرستی از نگرش های گوناگونی است که اشخاص در برخی مواقع آن ها را دارا می باشند. هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و سپس با علامت \* مشخص کنید که تا چه اندازه با آن ها موافق یا مخالف هستید.

نام و نام خانوادگی:

تاریخ:

سن:

جنس:

تحصیلات:

ردیف	نگرش ها	کاملاً موافق	موافقت زیاد	موافق کم	بی تفاوت	مخالفت کم	مخالفت زیاد	کاملاً مخالف
۱	مشکل است که انسان شاد و خوشحال باشد، مگر این که خوش قیافه، با هوش، ثروتمند و خلاق باشد.							
۲	خوشحالی و شادکامی، بیشتر بستگی به نگرش من درباره خودم دارد تا نگرش دیگران نسبت به من.							
۳	اگر مرتکب اشتباه شوم، ممکن است دیگران مرا کوچک و حقیر در نظر بگیرند.							
۴	اگر در همه اوقات خوب عمل نکنم، دیگران به من احترام نخواهند گذاشت.							
۵	خطر کردن حتی در حد کم، ابلهانه و از روی نادانی است، به خاطر این که زیان احتمالی ناشی از آن فاجعه آمیز است.							
۶	بدون داشتن استعداد در همه موارد می توان مورد احترام دیگران واقع شد.							
۷	اگر کسی درخواست کمک کند، نشانه ضعف اوست.							
۸	اگر من مانند دیگران خوب عمل نکنم، شکست خورده هستم.							
۹	اگر آدم نتواند بعضی کارها را خوب انجام دهد، نشانگر آن است که در مورد انجام همه کارها توانایی کمی دارد.							
۱۰	اگر در کارم موفق نباشم، مانند یک فرد شکست خورده هستم.							
۱۱	اگر آدم نتواند بعضی کارها را خوب انجام دهد، نشانگر آن است که در مورد انجام همه کارها توانایی کمی دارد.							
۱۲	اشتباه کردن در کارها خوب است، زیرا می توان از آن پند گرفت.							
۱۳	اگر فردی با من مخالف باشد، احتمالاً بیانگر این است که مرا دوست ندارد.							
۱۴	اگر در کاری به طور نسبی شکست بخورم، همان قدر بد است که به طور کامل شکست خورده باشم.							
۱۵	اگر اشخاص دیگر متوجه شوند که آدم واقعا به چه چیزی علاقه دارد، آن ها آدم را پست و حقیر می شمارند.							
۱۶	اگر شخص مورد علاقه ام مرا دوست نداشته باشد، پوچ و بی ارزش هستم.							

ردیف	نگرش ها	کاملا موافق	موافقت زیاد	موافق کم	بی تفاوت	مخالفت کم	مخالفت زیاد	کاملا مخالف
۱۷	انسان می تواند از هر عمل و فعالیتی بدون توجه به نتایج و پی آمدهای آن لذت ببرد.							
۱۸	قبل از به عهده گرفتن هر کاری می باید احتمال معقولی از موفقیت وجود داشته باشد.							
۱۹	ارزش من به عنوان یک انسان بستگی زیادی به این دارد که دیگران درباره من چگونه فکر می کنند.							
۲۰	اگر بالاترین الگوها و معیارها را برای خودم در نظر بگیرم، احتمالا سرانجام یک فرد درجه دوم خواهم شد.							
۲۱	اگر فردی ارزشمند باشم، حداقل باید در زمینه ای اصلی، برجسته و دارای پیشرفت عالی باشم.							
۲۲	اشخاصی که عقاید و نگرش های خوبی دارند، ارزشمندتر از دیگران هستند.							
۲۳	اگر دچار اشتباه شوم، باید آشفته و مضطرب گردم.							
۲۴	عقاید و نگرش هایم در مورد خودم مهم تر از نظرات دیگران درباره من است.							
۲۵	برای این که شخصی شایسته، اخلاقی و ارزشمند باشم باید به هر شخص نیازمندی کمک کنم.							
۲۶	اگر سوالی را بپرسم ممکن است حقارت مرا آشکار کند.							
۲۷	اگر آدم از طرف کسانی که برایش مهم هستند مورد پذیرش و تایید قرار نگیرد، بسیار ناخوشایند است.							
۲۸	اگر آدم افرادی را به عنوان تکیه گاه نداشته باشد، غمگین خواهد بود.							
۲۹	بدون فشار و سختی زیاد می توانم به اهداف مهم خود برسم.							
۳۰	ممکن است آدم مورد سرزنش قرار گیرد، ولی آشفته و مضطرب نشود.							
۳۱	نمی توانم به دیگران اعتماد کنم، زیرا آن ها ممکن است نسبت به من رفتار ظالمانه ای داشته باشند.							
۳۲	اگر دیگران آدم را دوست نداشته باشند، آدم نمی تواند شاد باشد.							
۳۳	بهترین کار برای خشنود کردن دیگران این است که، از علایق و دلبستگی های خود چشم پوشی کنید.							
۳۴	شادی و خوشحالی من بیشتر بستگی به نظر دیگران دارد تا نظر خودم.							
۳۵	برای شاد بودن، نیاز به تایید و پذیرش دیگران ندارم.							
۳۶	اگر آدم از مشکلات خود اجتناب کند کمتر با مشکل مواجه خواهد شد.							
۳۷	حتی اگر از خیلی چیزهای خوب در زندگی چشم پوشی کنم،							
۳۸	این که دیگران درباره من چه فکری می کنند، خیلی مهم است.							
۳۹	کناره گیری از دیگران سرانجام منجر به ناراحتی می شود.							
۴۰	بدون این که اشخاص دیگر مرا دوست داشته باشند، می توانم شاد و خوشحال باشم.							