



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۵

مقیاس ناراحتی - ناکامی

نام : تاریخ :

فهرست زیر، تعدادی از افکار و عقاید رایجی می‌باشد که افراد زمانی که دچار مشکل و یا ناکامی می‌شوند، ممکن است، به سراغشان بیاید. لطفا هر جمله را خوانده و بگویید که این جمله چقدر می‌تواند افکار شما را توصیف کند. دور عددی را که به بهترین شکل، بیانگر قدرت یک عقیده در شما می‌باشد، دایره بکشید.

مقیاس درجه بندی :

۱=بی تاثیر ۲=خفیف ۳=متوسط ۴=قوی ۵=بسیار قوی

۱. من به دنبال ساده‌ترین راه در برخورد با مشکلاتم هستم. حوصله وقت اضافه گذاشتن را ندارم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۲. حوصله صبر کردن برای خیلی چیزها را ندارم، دوست دارم هرچه زودتر آنها را بدست آورم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۳. اگر احساسات ناخوشایندی داشته باشم، تحمل حال بد را نداشته و می‌باید هرچه زودتر از آن خلاص شوم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۴. نمی‌توانم تحمل کنم که چیزی مانع از رسیدن من به حداکثر توانایی‌هایم شود.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۵. تحمل ندارم که تکالیفی را که بیش از اندازه سخت هستند، انجام دهم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۶. من نمی‌توانم تحمل کنم که افراد برخلاف میل من رفتار کنند.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۷. من تحمل عصبانی شدن را ندارم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۸. من نمی توانم تحمل کنم که در مسیر رسیدن به اهدافم ناکام شوم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۹. زمانی که دل و دماغ ندارم، انجام تکالیف برایم غیرقابل تحمل است.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۱۰. برایم قابل تحمل نیست که دیگران مانع رسیدن من به خواسته هایم، شوند.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۱۱. افکار خاصی وجود دارند که من تحمل فکر کردن به آنها را ندارم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۱۲. پایین آمدن از ایده آل هایم برایم بسیار سخت است، هر چند که این کار مفید باشد.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۱۳. در هنگام انجام کارها نمی توانم به خودم فشار بیاورم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۱۴. توقعات بیجا و زیادی دیگران را نمی توانم تحمل کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۱۵. من نمی توانم موقعیت‌هایی را که در آن، احساس ناراحتی می‌کنم، تحمل کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۱۶. برایم مقدور نیست که کاری را که از انجام اش راضی نشده ام، کنار بگذارم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۱۷. حوصله ندارم برای اینکه هر کاری سر وقت انجام شود، خودم را به زحمت بیندازم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۱۸. من تحمل تسلیم شدن در برابر توقعات دیگران را ندارم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۱۹. من نمی توانم احساسات ناراحت کننده را تحمل کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۲۰. من نمی توانم کاری را قبول کنم که توانایی اجرای درستش را ندارم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۲۱. من نمی توانم کارهایی را که دردسر زیادی دارند، تحمل کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۲۲. نمی توانم تحمل کنم که من باید به خاطر اشتباه دیگران، خودم را تغییر بدهم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۲۳. اگر اوضاع بر همین منوال باشد و چیزی تغییر نکند، من نمی توانم با زندگی کنار بیایم و شاد باشم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۲۴. برایم قابل تحمل نیست که از کارم عقب افتاده باشم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۲۵. برایم قابل تحمل نیست به کارهایی بپردازم که دوست ندارم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۲۶. من تحمل انتقاد را ندارم، بخصوص زمانی که می دانم حق با من است.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۲۷. برایم غیرقابل تحمل است کنترل ام را بر احساساتم از دست بدهم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۲۸. هیچ خللی را در نظم و انضباط شخصی ام نمی توانم تحمل کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵