



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست شماره ۲: پرسش نامه باورهای غیرمنطقی جونز

پرسش نامه باورهای غیرمنطقی

در زیر سوالاتی درباره عقاید و باورهای شما مطرح شده است لطفا با دقت پاسخ دهید.

ردیف	جملات	کاملاً مخالفم	تا حدی مخالفم	نه مخالف نه موافق	تا حدی موافقم	کاملاً موافقم
۱	تقریباً غیرممکن است که بتوان در آثاری که حوادث گذشته بر ما داشته اند ، تغییر ایجاد کرد.					
۲	ما اسیر زندگی گذشته خود هستیم.					
۳	مشکلات انسان همیشه ثابت و غیر قابل تغییر هستند.					
۴	چیزی که یکبار زندگی ام را تحت تاثیر قرار دهد ، در آینده نیز همواره بر آن اثر خواهد گذاشت.					
۵	انسان بشدت متاثر از گذشته ی خود می باشد.					
۶	اغلب نمی توانم بعضی از نگرانی ها را از ذهنم خارج کنم.					
۷	غالباً از اتفاقات خیلی جزئی بسیار آزرده خاطر می شوم.					
۸	از روبرو شدن با مشکلات خویش دوری می کنم.					

					ما در دنیایی از شانس و احتمال زندگی می کنیم.	۹
					گاهی اوقات نمی توانم ترس را از ذهنم دور کنم.	۱۰
					هر چه فرد مشکلات بیشتری داشته باشد ، خوشی های او کمتر خواهد شد.	۱۱
					از چیزی یا موقعیتی که بدم می آید بشدت ناراحت می شوم.	۱۲
					اشتباه کردن در هر کاری مرا آشفته می کند.	۱۳
					انتظار دارم که دیگران بیش از حد نگران آسایش و رفاه من باشند.	۱۴
					از پذیرش مسئولیت خوشم نمی آید.	۱۵
					سعی می کنم در تمام تصمیم گیری ها با شخص قوی تر از خودم مشورت کنم.	۱۶
					دوست دارم در انجام کارها به هر قیمتی که شده ، موفق شوم.	۱۷
					هر نوع اعمال خلاف اخلاق را باید بشدت مورد مجازات قرار داد.	۱۸
					احساس می کنم هر کاری را باید فقط از راه درست خود ( فقط از یک راه ) انجام داد.	۱۹
					می خواهم همه افراد مرا دوست بدارند.	۲۰
					اغلب نگران این هستم که مردم تا چه اندازه مرا تایید می کنند و می پذیرند.	۲۱

					۲۲	هنگام برخورد با امور سخت و خستگی آور ،غلبه بر آنها برایم دشوار و پریشان کننده است.
					۲۳	برای من مهم است به هر قیمتی شده ، دیگران به من احترام بگذارند.
					۲۴	دوست دارم بهر قیمتی که شده ، دیگران مرا گرامی بدانند.
					۲۵	برای من خیلی مهم است که در هر کاری موفق باشم .
					۲۶	من در موقعیت های خطرناک از کاری که انجام می دهم ، آگاه نیستم.
					۲۷	این یک نیاز حتمی است که دیگران مرا تایید کنند.
					۲۸	من از اشتباه های دیگران زود آشفته می شوم.
					۲۹	از رقابت با افراد نسبتاً قوی تر از خودم دوری می جویم.
					۳۰	جرات خطر کردن (ریسک کردن ) ندارم.
					۳۱	انسان تحت هر شرایطی که بخواهد ، نمی تواند خوشحال باشد.
					۳۲	همیشه بخاطر مسایل آینده مضطرب می شوم .
					۳۳	بعضی چیزها ذاتاً آشفته کننده بوده و جدا از برداشت ما از آنها ، باعث ناراحتی ما می شود.
					۳۴	اگر از واقعیت ها خوشم نیاید ، معمولاً آنها را بهمان شکلی که هستند ، نمی پذیرم.

					معمولاً زندگی را سخت می گیرم.	۳۵
					عامل بدبختی هر کس خودش نیست بلکه دیگران هستند.	۳۶
					من معمولاً واقعیت ها را آنچنان که اتفاق می افتد آرام و بی سر و صدا نمی پذیرم .	۳۷
					باعث ایجاد خشم و ناراحتی در درون هر انسانی ، دیگران هستند.	۳۸
					علت حالات خُلقی خویش ، خودم نیستم .	۳۹
					یک فرد غمگین و عصبانی همیشه غمگین و عصبانی خواهد ماند.	۴۰