



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۴

پرسشنامه تفکرات غیرمنطقی

خواهشمندم جملات زیر را بخوانید. مقابل جملاتی که مطابق با روش کلی زندگی خود هستند (بلی یا خیر)، ضربدر بگذارید. لطفاً توجه داشته باشید که تمامی جملات پاسخ داده شوند.

خیر	بلی	
		۱- اغلب به خواسته‌های دیگران آن قدر اهمیت می‌دهم که از خواسته‌ها و اهداف خود باز می‌مانم.
		۲- موفق نشدن در کارها، برایم غیرقابل تحمل است.
		۳- اشتباه یک انسان دلیل بر بد بودن او نیست، زیرا همه‌ی انسان‌ها گاه مرتکب اشتباه می‌شوند.
		۴- در برابر حوادث و شرایط ناخواسته آن قدر ناراحت و آشفته می‌شوم که قدرت هر کاری را برای بهبود آن‌ها از دست می‌دهم.
		۵- دیگران نمی‌توانند مرا ناراحت کنند، بلکه خودم باعث ناراحتی خویش می‌شوم.
		۶- با حوادث ناخوشایندی که امکان تغییر آن‌ها وجود ندارد، کنار می‌آیم.
		۷- از این که مسئولیت‌های مختلف در زندگی داشته باشم، بسیار خوش حال می‌شوم.
		۸- فکر می‌کنم، همیشه باید کسی باشد تا به من در تصمیم‌گیری‌هایم کمک کند.
		۹- غالباً روال گذشته‌ی زندگی‌م را دنبال می‌کنم، تا اینکه بخواهم در آن تغییری ایجاد کنم.
		۱۰- اگر نتوانم رفتار بد دیگران را تغییر دهم، سعی می‌کنم با آن‌ها کنار بیایم.
		۱۱- در صورتی که راه کامل و بی‌عیبی برای مشکلاتم پیدا نکنم، به شدت آشفته و مضطرب شده و احساس گناه می‌کنم.
		۱۲- برایم چندان مهم نیست که دیگران مرا دوست نداشته باشند.
		۱۳- به دلیل شکست‌هایم در زندگی، خود را بی‌ارزش یا کم ارزش نمی‌دانم.
		۱۴- حتی اشتباهات غیرعمدی دیگران را هم، نمی‌توانم ببخشم.
		۱۵- دلیلی وجود ندارد که همیشه مسائل و امور زندگی آن طور که من می‌خواهم باشند.
		۱۶- همیشه دیگران باعث آشفتگی من می‌شوند.
		۱۷- نسبت به خطرات و ناراحتی‌هایی که ممکن است در آینده پیش بیاید، خیلی نگران و مضطرب می‌شوم.
		۱۸- معمولاً مسئولیت کمتری می‌پذیرم، تا آرامش بیش‌تری داشته باشم.
		۱۹- اغلب کارهایم را خودم انجام می‌دهم و در صورت نیاز از دیگران کمک می‌گیرم.
		۲۰- حوادث ناگوار گذشته، نمی‌تواند در روال عادی زندگی‌م خللی ایجاد کنند.
		۲۱- در مواجهه با مشکلات دیگران، آن قدر آشفته می‌شوم که نمی‌توانم به آن‌ها کمکی بکنم.
		۲۲- توقع ندارم که برای تمام مشکلاتم، حتماً کامل‌ترین راه‌حل را پیدا کنم.
		۲۳- ارزش زندگی بسته به این است که دوستانم چقدر مرا دوست داشته باشند.
		۲۴- چون در هر کاری می‌خواهم بهترین باشم، از احتمال شکست در آن، شدیداً می‌ترسم.
		۲۵- گاه افراد دچار اشتباه می‌شوند، اگر به شدت تنبیه و توبیخ گردند، احتمالاً در آینده بیشتر اشتباه خواهند کرد.
		۲۶- اگر نتوانم به همه‌ی خواسته‌هایم برسم، زندگی برایم هیچ ارزشی ندارد.
		۲۷- حوادث و اتفاقات مرا آشفته نمی‌کنند، بلکه خودم زندگی را سخت می‌گیرم.
		۲۸- اگر چه رو برو شدن با خطرات همیشه آسان نیست، اما می‌توانم با آن‌ها کنار بیایم.
		۲۹- مسئولیت‌های مختلف را می‌پذیرم، تا اعتماد به نفسم را افزایش دهم.
		۳۰- بدون وجود دیگران، قادر به حل مشکلات، و اداره‌ی امور زندگی خودم نیستم.
		۳۱- خود را اسیر زندگی گذشته‌ام می‌دانم، و هیچ راه فراری از آن نمی‌یابم.
		۳۲- وقتی مشکلی برای دیگران پیش می‌آید، معمولاً به کمک آن‌ها می‌شتابم.

خیر	بلی	
		۳۳- انتظار دارم در تمام موقعیت‌ها، کامل‌ترین راه‌حل‌ها را پیدا کنم، و مرتکب هیچ اشتباهی نشوم.
		۳۴- هرگاه کارهایم مورد قبول اطرافیان و دوستانم قرار نگیرد، گرچه ناراحت می‌شوم، اما به راه خود ادامه می‌دهم.
		۳۵- انتظار دارم در هر کاری به نتیجه‌ی خوبی برسم، اگر چه کاملاً موفق نشوم.
		۳۶- وقتی انجام کاری را به عهده‌ی کسی می‌گذارم، هیچ اشتباهی را از او نمی‌پذیرم.
		۳۷- اغلب با اتفاقات ناگوار زندگی کنار می‌آیم، و خود را با آن‌ها سازگار می‌کنم.
		۳۸- اغلب قادر نیستم خشم خود را که دیگران موجب آن می‌شوند، کنترل کنم.
		۳۹- وقتی در معرض خطر جدی هستم، از چاره‌اندیشی عاجز می‌مانم.
		۴۰- معمولاً از پذیرفتن مسئولیت‌ها، به دلیل مشکلات احتمالی آن‌ها، دوری می‌کنم.
		۴۱- بیش‌تر برنامه‌هایم را خودم تنظیم می‌کنم، بدون این‌که از دیگران کمک بگیرم.
		۴۲- غالباً قادرم خاطرات تلخ و عادات بد گذشته را کنار بگذارم، و زندگی جدیدی را بسازم.
		۴۳- با دیدن مشکلات دیگران، از زندگی بیزار می‌شوم.
		۴۴- اگر نتوانم برای مشکلاتم بهترین راه‌حل را پیدا کنم، تقریباً بدون ناراحتی، راه دیگری را در پیش می‌گیرم.
		۴۵- اگر مورد قبول و محبت اطرافیان و دوستانم قرار نگیرم، بسیار مضطرب و نگران می‌شوم.
		۴۶- اگر در هر کاری که انجام می‌دهم کاملاً موفق نشوم، احساس بی‌ارزشی می‌کنم.
		۴۷- اگر اشتباهی مرتکب شوم، احساس بدبختی و بی‌ارزشی نمی‌کنم.
		۴۸- وقایع و مسائل زندگی بایستی مطابق میلم باشند، و گر نه تحمل آن برایم خیلی دشوار است.
		۴۹- اگر به خودم تلقین نکنم، هیچ مسأله‌ای نمی‌تواند مرا ناراحت کند.
		۵۰- در برخورد با حوادث ترسناک، معمولاً چندان نگران نمی‌شوم و واقع بینانه با آن‌ها رو به رو می‌گردم.
		۵۱- زندگی همراه با مسئولیت و تعهد برایم دلپذیر و خوشایند است.
		۵۲- چون از شکست می‌ترسم، معمولاً در حل مشکلات به دیگران متکی می‌شوم.
		۵۳- آن چنان خود را تحت تأثیر گذشته می‌بینم، که قدرت هیچ تغییری را ندارم.
		۵۴- در برخورد با مشکلات دیگران، معمولاً آرامش و تعادل خود را حفظ می‌کنم.
		۵۵- غالباً به‌منظور یافتن راه‌حل مشکلاتم آن‌قدر صبر می‌کنم که فرصت‌های بسیاری را از دست می‌دهم.
		۵۶- انتظار ندارم همه‌ی اطرافیان و دوستانم نظراتم را بپذیرند و دوستم داشته باشند.
		۵۷- ضرورتی ندارد در هر کاری کاملاً موفق شوم .
		۵۸- اشتباهات دیگران ناخوشودنی است و باید مقصر شناخته شوند.
		۵۹- می‌توانم با حوادث تلخ زندگی رو برو شوم و از آن‌ها درس بگیرم.
		۶۰- همیشه دیگران باعث غم و اندوهم می‌شوند و من نقشی در آن ندارم.
		۶۱- اگر چه می‌دانم نگرانی راجع به بسیاری از مسائل بی‌فایده است، در عین حال، همیشه به آن‌ها می‌اندیشم و مضطرب می‌شوم.
		۶۲- در صورتی شاد خواهم بود که در زندگی مسئولیت کمتری داشته باشم.
		۶۳- حاضر نیستم پیش‌ازحد به دیگران وابسته شوم، حتی اگر شکست بخورم.
		۶۴- اگر چه می‌پذیرم تحت تأثیر زندگی گذشته‌ام هستم، اما می‌توانم مسیر زندگیم را تغییر دهم.
		۶۵- با مشاهده‌ی مشکلات دیگران آن‌قدر ناراحت و آشفته می‌شوم که از حل مشکلات خود نیز باز می‌مانم.
		۶۶- معمولاً به راحتی و با توجه به امکاناتم مناسب‌ترین تصمیمات را می‌گیرم، اگر چه بهترین آن‌ها نباشد.