



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه ترس از شکست

این تست شامل ۴۱ عبارت است. هر عبارت را با دقت بخوانید و با گذاشتن علامت در مقابل هر سوال میزان موافقت یا مخالفت خود را با آن عبارت مشخص سازید.

كاملا مخالفم	مخالفم	نمی دانم	موافقم	كاملا موافقم

[illegible]

- ۱- وقتی در کاری شکست می خورم، احساس بی ارزشی می کنم.
- ۲- اغلب به این خاطر شکست می خورم که هوش کافی را برای انجام کارها ندارم.
- ۳- شکست، آینده ام را مجهول می کند.
- ۴- برای من خیلی وحشتناک خواهد بود اگر در کاری شکست بخورم و اجازه نداشته باشم شانس را باره امتحان کنم.
- ۵- شکست من، دوستان و نزدیکانم را نگران می کند.
- ۶- اگر در کاری شکست بخورم، به توانایی های خودم شک می کنم.
- ۷- اگر در کاری شکست بخورم، خودم را به خاطر ناتوانیم سرزنش می کنم.
- ۸- اگر در کاری شکست بخورم، فکر می کنم تمام برنامه های آینده ام تغییر خواهد کرد.
- ۹- حتی وقتی که شکست می خورم، نا امید نمی شوم، چون می دانم که هنوز می توانم آنچه را که می خواستم، انجام دهم.
- ۱۰- هنگام شکست در کاری، انتظار دارم که دوستان و نزدیکانم از من انتقاد کنند.
- ۱۱- در صورت عدم موفقیت، فکر این که قبل از انجام آن کار خیلی به خودم مطمئن بودم، مرا رنج می دهد.
- ۱۲- این فکر که ممکن است علت شکستم کمبود استعدادم باشد، مرا به وحشت می اندازد.
- ۱۳- شکست من باعث می شود که تمام برنامه های آینده ام به هم بریزد.
- ۱۴- وقتی در کاری شکست می خورم، احساس می کنم یک فرصت بزرگ را برای انجام آن کار از دست داده ام.
- ۱۵- عدم موفقیت من سبب از دست دادن اعتماد دوستان و نزدیکانم می شود.
- ۱۶- اگر در کاری موفق نشوم، ارزشم را از دست می دهم.
- ۱۷- به ندرت شکست هایم به دلیل بی کفایتی خود من است.
- ۱۸- وقتی در کاری شکست می خورم، برای جبران آن برنامه ریزی می کنم.
- ۱۹- عدم موفقیت من باعث می شود دیگران علاقه شان را نسبت به من از دست بدهند.
- ۲۰- اگر شکست بخورم، باعث نا امید کسانی می شوم که به من وابسته اند.
- ۲۱- حتی اگر در کاری موفق نشوم، باز هم احساس خوبم را در مورد خودم از دست نمی دهم.
- ۲۲- وقتی در کاری شکست می خورم، آرزو می کنم که یککاش پیشتر حواسم را جمع میکردم.
- ۲۳- عدم موفقیت من در یک کار، باعث نمی شود در مورد برنامه های آینده ام نگرانی پیدا کنم.
- ۲۴- عدم موفقیت من، باعث دلسردی دیگران، برای کمک به من می شود.
- ۲۵- شکست من سبب ناراحتی دوستان و نزدیکانم می شود.

[illegible]

۴- وقتی شکست می خورم، این که دیگران ممکن است فکر کنند، من به اندازه کافی تلاش نکرده‌ام، آزارم می‌دهد.