www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۳۰۶/۰۶/۱۵ ۰۴:۰۱

نگرش‌های ناکارآمد DAS

بک و وایسمن

راهنمایی:

این پرسشنامه شامل نظرات و عقاید مختلفی است که مردم گاهی بیان می‌کنند. هر عبارت را به دقت بخوانید و تصمیم بگیرد که تا چه اندازه با مفاد آن موافق یا مخالف هستید. بعد از خواندن هر عبارت با گذاشتن علامت (ٍ) در ستونی از پاسخنامه که طرز فکر شما را به بهترین صورت توصیف می‌کند، به آن عبارت پاسخ دهید. دقت کنید که در مقابل هر عبارت فقط یکی از پنج جواب ممکن را علامت بزنید از آنجا که مردم از لحاظ نظرات و عقاید با هم فرق دارند هیچیک از این عبارات جواب درست یا غلط ندارد.

برای این که تصمیم بگیرید نظری که مشخص کرده‌اید کاملاً دیدگاه شما را درباره موضوع مورد نظر بیان می‌کند فقط در نظر بگیرید که نظر یا عقیده شما در بیشتر مواقع چگونه است.

مثال:

بیشتر مردم را وقتی خوب بشناسیدشان آدم‌های مناسبی هستند.

کاملاً موافق، خیلی موافق، کمی موافق، بی‌طرف، مخالف، خیلی مخالف، کاملاً مخالف.

به مثال بالا نگاه کنید برای این که نشان دهید عبارت تا چه حد طرز فکر یا نظر شما را توصیف می‌کند، می‌توانید در هر ستون از«کاملاً موافق» تا«کاملاً مخالف» علامت بزنید.

در مثال بالا وجود علامت در مقابل«کمی موافق» بیانگر آن است که به نظر فردی که به پرسشنامه جواب داده عبارت مزبور فقط کمی طرز فکر او را توصیف می‌نموده است.

فراموش نکنید که پاسخ شما باید طرز فکرتان را آنطور که بیشتر موقع‌ها هست توصیف کند.

حالا ورق بزنید و شروع کنید.

www.pbtn.net

فراموش نکنید که پاسخ شما باید طرزفکرتان را آنطور که بیشتر مواقع است توصیف کند.

۱. آدم نمی‌تواند خوشبخت باشد مگر آنکه خوش‌قیافه، باهوش، ثروتمند و خلاق باشد.
۲. احساس خوشبختی من بیشتر ناشی از طرز فکر من نسبت به خودم است تا این که دیگران درباره من چگونه فکر می‌کنند.
۳. اگر من مرتکب یک اشتباه شوم احتمالاً مردم ارزش کمتری برایم قائل خواهند شد.
۴. اگر من همیشه موفق نباشم مردم به من احترام نخواهند گذاشت.
۵. استقبال از یک خطر کوچک هم احمقانه است چون هر شکستی ممکن است به فاجعه‌ای منجر شود.
۶. آدم می‌تواند بدون داشتن استعداد خاصی هم مورد احترام دیگران قرار گیرد.
۷. نمی‌توانم خوشبخت باشم مگر آنکه بیشتر افرادی که می شناسم مرا تحسین کنند.
۸. اگر فردی از دیگران کمک بخواهد نشانه ضعف اوست.
۹. اگر من به خوبی دیگران در کارها موفق نشوم به این معنی است که انسان حقیری هستم.
۱۰. اگر من در کاری موفق نشوم به این معنی است که انسانی شکست خورده هستم.
۱۱. اگر نتوانید کاری را کاملاً به خوبی انجام دهید بهتر است اصلاً به آن نپردازید.
۱۲. اشتباه کردن بد نیست چون آدم می‌تواند از اشتباهات خود یاد بگیرد.
۱۳. اگر کسی با عقیده من موافق نباشد این کار او احتمالاً به آن معنی است که مرا دوست ندارد.
۱۴. اگر در قسمتی از کارم شکست بخورم به همان بدی است که کاملاً شکست خورده باشم.
۱۵. اگر دیگران شما را واقعاً آنطور که هستید بشناسند برایتان کمتر ارزش قائل خواهند شد.
۱۶. اگر کسی که من دوستش دارم مرا دوست نداشته باشد دیگر به هیچ دردی نمی‌خورم.
۱۷. آدم می‌تواند بدون در نظر گرفتن نتیجه کار هم از آن لذت ببرد.
۱۸. مردم باید فقط زمانی کاری را شروع کنند که از موفقیت خود تا حد زیادی مطمئن باشند.
۱۹. ارزش من به عنوان یک فرد تا حد زیادی بستگی به‌آن دارد که دیگران درباره من چگونه فکر می‌کنند.
۲۰. اگر من بالاترین معیارهای کار و موفقیت را برای خودم در نظر نگیرم احتمال دارد به صورت فرد درجه دومی درآیم.
۲۱. برای آنکه من فرد ارزشمندی باشم باید حداقل از یک لحاظ شخص واقعاً برجسته‌ای باشم.
۲۲. افرادی که عقاید و نظرات خوبی دارند با ارزش‌تر از کسانی هستند که ندارند.
۲۳. اگر من اشتباهی کنم باید ناراحت شوم.
۲۴. نظر شخص من نسبت به خودم خیلی مهم‌تر از نظر دیگران درباره من است.
۲۵. من باید به هر کسی که نیازمند کمک است کمک کنم تا فردی خوب، دارای سجایای اخلاقی و ارزشمند باشم.
۲۶. اگر من از کسی سؤالی کنم این امر باعث می‌شود که حقیر و بی‌ارزش به نظر بیایم.
۲۷. بسیار وحشتناک است که آدم مورد تأیید کسانی که برایش مهم هستند قرار نگیرد.
۲۸. اگر کسی را نداشته باشی که به او تکیه کنی حتماً نمی‌توانی شاد و خوشحال باشی.
۲۹. من می‌توانم بدون آنکه مثل برده از خودم کار بکشم هم به هدف‌های مهمی برسم.

www.mhrn.net

۳۰. آدم می‌تواند بدون این که زیاد ناراحت و عصبانی شود مورد سرزنش قرار بگیرد.

۳۱. من می‌توانم به دیگران اعتماد کنم چون ممکن است آنها در حق من بی‌رحمی کنند.

۳۲. اگر دیگران شما را دوست نداشته باشند شما نمی‌توانید خوشبخت باشید.

۳۳. بهتر آن است که شما از منافع خود صرفنظر کنید تا دیگران از شما خوششان بیاید.

۳۴. خوشبختی من بیشتر به دیگران بستگی دارد تا به خودم.

۳۵. من نیازی به تأیید دیگران ندارم تا خوشبخت باشم.

۳۶. اگر آدم از مشکلات فرار کند مشکلات نیز معمولاً از او می‌گریزند.

۳۷. من حتی اگر خیلی از چیزهای خوب زندگی را از دست بدهم باز هم می توانم شاد و خوشبخت باشم.

۳۸. طرز فکر و نظر افراد دیگر درباره من برایم بسیار اهمیت دارد.

۳۹. دور ماندن از افراد دیگر خواه ناخواه موجب غمگینی و بدبختی می‌شود.

۴۰. من می‌توانم بدون آنکه شخص دیگری مرا دوست داشته باشد شاد و خوشبخت باشم.

www.mhrn.net

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۰/۰۶/۱۵ ۰۴:۰۱

پاسخنامه نگرش‌های ناکارآمد

نام و نام خانوادگی: سن: جنس: مؤنث q مذکر q

ردیف	موافق			بی‌طرف	مخالف			ردیف	موافق			بی‌طرف	مخالف		
	کاملاً	خیلی	کمی		کمی	خیلی	کاملاً		کاملاً	خیلی	کمی		کمی	خیلی	کاملاً
۱.								۲۱.							
۲.								۲۲.							
۳.								۲۳.							
۴.								۲۴.							
۵.								۲۵.							
۶.								۲۶.							
۷.								۲۷.							
۸.								۲۸.							
۹.								۲۹.							
۱۰.								۳۰.							
۱۱.								۳۱.							
۱۲.								۳۲.							
۱۳.								۳۳.							
۱۴.								۳۴.							
۱۵.								۳۵.							
۱۶.								۳۶.							
۱۷.								۳۷.							
۱۸.								۳۸.							
۱۹.								۳۹.							
۲۰.								۴۰.							