



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 بگیرید 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 هیچکدام از این عبارات جواب درست یا غلط ندارد.

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

مثل:

بیشتر مردم را وقتی خوب شناسایی می‌کنند منطقی هستند.

کلاً موافق، خیلی موافق، کمی موافق، بی‌طرف، مخالف، خیلی مخالف، کلاً مخالف.

به مثل 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 «کلاً موافق» تا «کلاً مخالف» علامت بزنید.

در مثل 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 فکر تن را آنگونه که بیشتر مواقع هست توصیف کند.

حالا ورق بزنید و شروع کنید.



فرمودش نکنید که پسخ شما باید طرز فکر تل را آطور که بیشتر مواقع لت توصیف کند.

۱. آم نمی تواند خوشبخت باشد مگر آنکه خوشقیقه، باهوش، ثروتمند و خلاق باشد.
۲. احساس خوشبختی من بیشتر ناشی از طرز فکر من نسبت به خوم لت تا این که دیگران درباره من چگونه فکر می کنند.
۳. اگر من مرتکب يك اشتباه شوم احتمالاً مردم ارزش کمتری برایم قائل خواهند شد.
۴. اگر من همیشه موفق نیستم مردم به من احترام نخواهند گذاشت.
۵. استقبال از يك خطر كوچك هم احمقانه لت چون هر شکستی ممکن لت به فاجعه ای منجر شود.
۶. آم می تواند بدون دلش استعداد خلی هم مورد احترام دیگران قرار گیرد.
۷. نمی توانم خوشبخت باشم مگر آنکه بیشتر افرادی که می شناسم مرا تحسین کنند.
۸. اگر فردی از دیگران کمك بخواهد نشانه ضعف اوست.
۹. اگر من به خوبی دیگران در کارها موفق شوم به این معنی لت که انسل حقیری هستم.
۱۰. اگر من در کاری موفق شوم به این معنی لت که انسانی شکست خورده هستم.
۱۱. اگر نتوانید کاری را کملاً به خوبی انجام دهید بهتر لت اصلاً به آن نپردازید.
۱۲. اشتباه کردن بد نیست چون آم می تواند از اشتباهات خود یاد بگیرد.
۱۳. اگر کسی با عقیده من موفق نباشد این کار او احتمالاً به آن معنی لت که مرا دوست ندارد.
۱۴. اگر در قسمتی از کارم شکست بخورم به همل بدی لت که کملاً شکست خورده باشم.
۱۵. اگر دیگران شما را واقعاً آطور که هستید بشناسند برایتل کمتر ارزش قائل خواهند شد.
۱۶. اگر کسی که من دوستش دارم مرا دوست نداشته باشد دیگر به هیچ دردی نمی خورم.
۱۷. آم می تواند بدون در نظر گرفتن نتیجه کار هم از آن لذت برد.
۱۸. مردم باید فقط زمانی کاری را شروع کنند که از موفقیت خود تا حد زیادی مطمئن باشند.
۱۹. ارزش من به عنوان يك فرد تا حد زیادی بستگی به آن دارد که دیگران درباره من چگونه فکر می کنند.
۲۰. اگر من بالاترین معیارهای کار و موفقیت را برای خوم در نظر نگیرم احتمال دارد به صورت فرد درجه دومی درآیم.
۲۱. برای آنکه من فرد ارزشمندی باشم باید حداقل از يك لحاظ شخص واقعاً برجسته ای باشم.
۲۲. افرادی که عقاید و نظرات خوبی دارند با ارزش تر از کسانی هستند که ندارند.
۲۳. اگر من اشتباهی کنم باید ناراحت شوم.
۲۴. نظر شخص من نسبت به خوم خلی مهم تر از نظر دیگران درباره من لت.
۲۵. من باید به هر کسی که نیازمند کمك لت کمك کنم تا فردی خوب، دارای سجایای اخلاقی و ارزشمند باشم.
۲۶. اگر من از کسی سؤالی کنم این امر باعث می شود که حقیر و بی ارزش به نظر بیایم.
۲۷. بسیار وحشتناک لت که آم مورد تأیید کسانی که برایش مهم هستند قرار نگیرد.
۲۸. اگر کسی را نداشته باشی که به او تکیه کنی حتماً نمی توانی بشاد و خوشحال باشی.
۲۹. من می توانم بدون آنکه مثل برده از خوم کار بکنم هم به هدفهای مهمی برسیم.



۳۰. آم 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 خوششلی بیاید.
۳۴. خوشبختی من بیشتر به دیگران بستگی دارد تا به خودم.
۳۵. من نیازی به تأیید دیگران ندارم تا خوشبخت باشم.
۳۶. اگر آم 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 می‌توانم شاد و خوشبخت باشم.
۳۸. طرز فکر و نظر افراد دیگر درباره من برایم بسیار اهمیت دارد.
۳۹. دور ماندن از افراد دیگر خوله ناخوله موجب غمگینی و بدبختی می‌شود.
۴۰. من می‌توانم بدون آنکه شخص دیگری مرا دوست داشته باشند شاد و خوشبخت باشم.



پاسخنامه نگرش‌های ناکارآمد

نم و نم خانوادگی: سن: جنس: مؤنث مذکر

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



به نام خدا

مقیاس نگرش‌های ناکارآمد - تجدید نظر شده (DAS-26)

دستورالعمل:

خواهر / برادر گرامی

فهرستی که پیش روی دارید، برخی نگرش‌ها و اعتقاداتی است که ممکن است در برخی افراد وجود داشته باشد. خواهشمندیم هر یک از جملات را به دقت بخوانید و میزان موافقت یا مخالفت خود را بر حسب درجه بندی که تعیین شده است با علامت × مشخص نمایید. توجه داشته باشید که هدف از انجام این پروژه تحقیقاتی صرفاً کمک به ارتقاء سطح سلامت افراد است لذا با دقت و صداقت به تکمیل پرسشنامه اقدام نمایید.

با تشکر فراوان

مجریان پروژه تحقیقاتی - درمانی CBT-RIP

| سوالات | کاملاً موافق 7م | بسیار موافق 6م | اندکی موافق 5م | بی تفاوت 4م | اندکی مخالف 3م | بسیار مخالف 2م | کاملاً مخالف 1م |
|---|--------------------|-------------------|-------------------|----------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| ۱- اگر مرتکب اشتباهی شوم مردم به من کمتر از آن چیزی که هستم می نگرند. | | | | | | | |
| ۲- اگر همه وقت و در تمام کارها موفق نباشم مورد احترام دیگران قرار نخواهم گرفت. | | | | | | | |
| ۳- حتی ریسک‌های کوچک هم کاری است احمقانه چرا که امکان عدم موفقیت در آن مصیبت بزرگی است. | | | | | | | |
| ۴- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه بیشتر کسانی را که می شناسم مرا تحسین نمایند. | | | | | | | |
| ۵- اگر شخصی تقاضای کمک بنماید نشانگر ضعف اوست. | | | | | | | |
| ۶- اگر من نتوانم به خوبی دیگران از عهده کارها بر آیم آدم حقیری هستم. | | | | | | | |
| ۷- اگر در کارم شکست بخوردم آدم شکست خورده ای تلقی می شوم. | | | | | | | |
| ۸- اگر نتوانم کاری را به خوبی انجام | | | | | | | |



| | | | | | | | |
|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---|
| | | | | | | | بدهم انجام دادن آن کار اصلاً درست نیست. |
| | | | | | | | ۹- اگر شخصی در بعضی از موارد با من هم عقیده نباشد بدان معناست که مرا دوست ندارد. |
| | | | | | | | ۱۰- اگر من شکست جزئی بخورم انگار که یک شکست کامل را متحمل شده ام. |
| کاملاً موافقم | بسیار موافقم | اندکی مخالفم | بسیار متفاوتم | اندکی موافقم | بسیار موافقم | کاملاً موافقم | |
| | | | | | | | ۱۱- اگر مردم با شخصیت واقعی شما آشنا شوند به شما کمتر از آن چیزی که هستید می نگرند. |
| | | | | | | | ۱۲- اگر شخصی را که دوست دارم به من علاقمند نباشد احساس می کنم آدم بی ارزشی هستیم. |
| | | | | | | | ۱۳- شخص می تواند از انجام عملی بدون توجه به پایان کار لذت ببرد. |
| | | | | | | | ۱۴- ارزش و اعتقاد من به عنوان یک شخص نسبت به خودم به میزان زیادی بسته به این است که دیگران راجع به من چگونه می اندیشند. |
| | | | | | | | ۱۵- اگر من بالاترین استانداردها را برای خود در نظر بگیرم احتمالاً به شخص سطح پایینی تبدیل می شوم. |
| | | | | | | | ۱۶- برای اینکه مردم مرا شخص با ارزش و خوب بدانند باید به هر کس که نیاز به کمک دارد یاری نمایم. |
| | | | | | | | ۱۷- اگر پرسشی بنمایم باعث حقیر جلوه دادنم می گردد. |
| | | | | | | | ۱۸- اگر انسان توسط اشخاصی که برایش مهم هستند مورد پذیرش قرار نگیرد بسیار ناراحت کننده خواهد بود. |
| | | | | | | | ۱۹- من می توانم بدون سخت گیری |



| | | | | | | | |
|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---|
| | | | | | | | بیش از حد نسبت به خودم به اهداف مهم دسترسی پیدا کنم. |
| | | | | | | | ۲۰- این احتمال وجود دارد که شخص مورد سرزنش قرار بگیرد ولی دچار اندوه نگردد. |
| | | | | | | | ۲۱- من نمی توانم به دیگران اعتماد نمایم چرا که ممکن است به من ظلم نمایند. |
| | | | | | | | ۲۲- اگر دیگران ترا دوست نداشته باشند نمی توانی خوشحال باشی. |
| کاملاً موافقم | بسیار موافقم | اندکی مخالفم | بسیار متفاوتم | اندکی موافقم | بسیار موافقم | کاملاً موافقم | |
| | | | | | | | ۲۳- برای اینکه شخصی جلب نظر دیگران را بنماید بهتر است که از علاقمندی های خود صرف نظر کند. |
| | | | | | | | ۲۴- خوشحالی های من بیشتر به دیگران وابسته است تا خودم. |
| | | | | | | | ۲۵- برایم بسیار مهم است که دیگران راجع به من چگونه فکر می کنند. |
| | | | | | | | ۲۶- من بدون آنکه کسی مرا دوست داشته باشد می توانم خوشحال باشم. |