www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۲۶ ۰۳۰۹

باورهای غیرمنطقی IBT

جونز

این پرسشنامه شامل جملاتی درباره‌ی باورها و احساسات شما نسبت به چیزهای مختلف است که ممکن است شما با آنها موافق یا مخالف باشید. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس میزان موافقت یا مخالفت خود را با علامت (*) در برگ پاسخنامه مشخص نمایید. توجه داشته باشید که جواب صحیح یا غلط وجود ندارد و لازم نیست درمورد هر جمله زیاد فکر نمایید، سریع علامت بزنید و به سراغ جمله‌ی بعدی بروید، سعی نمایید حتی‌الامکان از پاسخ به مورد «نه موافق و نه مخالف» خودداری کنید. فقط وقتی این مورد را علامت بزنید که در موافق یا مخالف بودن خود نسبت به یک جمله شک و تردید داشته باشید.

۱- برایم مهم است که دیگران مرا تأیید کنند.
۲- از شکست خوردن در هر کاری متنفرم.
۳- افرادی که مرتکب اشتباه می‌شوند، مستحق آنچه که گرفتارش می‌شوند، هستند.
۴- معمولاً آنچه که اتفاق می‌افتد را عاقلانه می‌پذیرم.
۵- انسان، اگر بخواهد می‌تواند تقریباً در هر شرایطی خوشحال باشد.
۶- از انجام کارهای پردردسر می‌ترسم.
۷- معمولاً از تصمیم‌گیری‌های مهم طفره می‌روم.
۸- هر انسانی، به فرد دیگری نیازمند است تا بتواند برای کمک و مشورت به او اتکاء نماید.
۹- گرگ‌زاده عاقبت گرگ می‌شود.
۱۰- برای انجام هر کاری فقط یک راه درست و صحیح وجود دارد.
۱۱- احترام دیگران را دوست دارم، ولی نه به هر قیمتی.
۱۲- از انجام کاری که نمی‌توانم از عهده‌ی آن خوب برآیم، دوری می‌کنم.
۱۳- اکثر جنایتکاران از مجازاتی که سزاوار آن هستند، می‌گریزند.
۱۴- اگر از چیزی ناکام شوم، برآشفته نمی‌گردم.
۱۵- افراد به خاطر برداشت خود از موقعیت‌ها، دچار آشفتگی می‌شوند، و نه به خاطر خود موقعیت.
۱۶- در مورد خطرهای غیرمنتظره با رویدادهای آینده، اضطراب کمی دارم.
۱۷- من به استقبال پیشامدهای ملال‌آور رفته و به مقابله با آنها می‌پردازم.
۱۸- سعی می‌کنم در تصمیم‌گیری‌های مهم با یک فرد قدرتمند مشورت نمایم.
۱۹- غلبه کردن بر تأثیرات رویدادهای گذشته، تقریباً غیرممکن است.
۲۰- برای هیچ چیزی، یک راه حل کامل وجود ندارد.
۲۱- مایلم، همه مرا دوست داشته باشند.
۲۲- در فعالیت‌هایی که دیگران از من بهترند، فکر رقابت را نمی‌کنم.
۲۳- افرادی که اشتباه می‌کنند، مستحق سرزنش هستند.

www.mihanbook.com

۲۴- مسایل باید متفاوت از آنچه که هستند، باشند.

۲۵- خودم بر روحیه‌ام تأثیر دارم.

۲۶- اغلب نمی‌توانم برخی دلواپسی‌ها را از ذهنم دور کنم.

۲۷- از روبرو شدن با مشکلاتم خودداری می‌کنم.

۲۸- همه‌ی افراد به یک منبع قدرت، خارج از خود، نیازمند هستند.

۲۹- اگر حادثه‌ای یک بار زندگی شما را شدیداً تحت تأثیر قرار داده، دلیلی ندارد که در آینده نیز اثر داشته باشد.

۳۰- به ندرت یک راه آسان برای حل مشکلات زندگی وجود دارد.

۳۱- من می‌توانم خودم را دوست داشته باشم، حتی موقعی که دیگران مرا دوست نداشته باشند.

۳۲- دوست دارم در هر کاری موفق شوم، ولی در این مورد احساس اجبار نمی‌کنم.

۳۳- افراد فاسد باید به شدت تنبیه شوند.

۳۴- از موقعیت‌هایی که زیاد خوشم نمی‌آید، غالباً ناراحت می‌شوم.

۳۵- عامل بدبختی هر کس خودش می‌باشد.

۳۶- اگر نتوانم از وقوع امری جلوگیری کنم، در مورد آن نگران نمی‌شوم.

۳۷- معمولاً سعی می‌کنم تا آنجایی که می توانم سریع تصمیم بگیرم.

۳۸- اشخاص معینی هستند که من تا حد زیادی به آنها متکی می‌باشم.

۳۹- مردم برای تأثیر وقایع گذشته، بیش از حد ارزش قایلند.

۴۰- بعضی از مشکلات، همیشه با ما همراه خواهند بود.

۴۱- اگر کسی مرا دوست نداشته باشد، این مشکل خود اوست نه من.

۴۲- برایم خیلی مهم است که در هر کاری که انجام می‌دهم، موفق باشم.

۴۳- به ندرت دیگران را به خاطر خطاهایشان سرزنش می‌کنم.

۴۴- معمولاً چیزها را همانطور که هستند می‌پذیرم، حتی اگر از آنها خوشم نیاید.

۴۵- یک فرد همیشه غمگین وعصبانی نخواهد بود، مگر آن که خودش بخواهد.

۴۶- من جرأت«دل به دریا زدن» را ندارم.

۴۷- زندگی کوتاه‌تر از آن است که با انجام کارهای نامطبوع آن را بگذرانیم.

۴۸- دوست دارم در هر کاری روی پای خودم بایستم.

۴۹- اگر تجاربی غیر از تجارب فعلیم داشتم، حالا وضعم بهتر بود.

۵۰- برای حل هر مسأله‌ای، یک راه درست وجود دارد.

۵۱- مخالفت با نظر دیگران برایم سخت است.

۵۲- از هر فعالیتی به خاطر خودش لذت می‌برم، و برایم مهم نیست که چقدر در آن فعالیت خوب عمل می‌کنم.

۵۳- ترس از مجازات، به خوب بودن انسان کمک می‌کند.

۵۴- اگر چیزی آزارم بدهد، آن را نادیده می‌گیرم.

۵۵- هر چه مشکلات یک فرد بیشتر باشد، کمتر خوشحال خواهد بود.

۵۶- به ندرت نگران آینده هستم.

www.pbnu.net

۵۷- به ندرت از کاری طفره می‌روم.
۵۸- من تنها کسی هستم که می‌توانم واقعاً مشکلاتم را بفهمم و با آنها مقابله کنم.
۵۹- به ندرت فکر می‌کنم که تجارب گذشته اکنون نیز بر من تأثیر داشته باشند.
۶۰- ما در دنیای شانس و احتمال زندگی می‌کنیم.
۶۱- گرچه دوست دارم مورد تأیید قرار بگیرم، ولی این نیاز واقعی من نیست.
۶۲- زمانی که دیگران در زمینه ای بهتر از من هستند، ناراحت می‌شوم.
۶۳- هر انسانی ذاتاً خوب است.
۶۴- برای به دست آوردن آنچه که می‌خواهم، هر کاری بتوانم انجام می‌دهم و دیگر از بابت آن نگران نیستم.
۶۵- هیچ چیزی به خودی خود ناراحت‌کننده نیست، فقط شیوه‌ای که آن را تفسیر می‌کنید، ناراحت‌کننده است.
۶۶- من به شدت نگران چیزهای خاصی در آینده هستم.
۶۷- انجام کارهای ناخوشایند روزمره برای من مشکل است.
۶۸- دوست ندارم دیگران به جای من تصمیم بگیرند.
۶۹- ما اسیر اعمال گذشته خود هستیم.
۷۰- به ندرت، یک راه حل ایده‌آل برای هر چیزی وجود دارد.
۷۱- اغلب نگران این هستم که دیگرن تا چه اندازه مرا تأیید می‌کنند و مرا می‌پذیرند.
۷۲- اشتباه کردن مرا برآشفته می‌کند.
۷۳- غیرعادلانه است که باران رحمت بر روی درستکار و نادرست یکسان ببارد.
۷۴- من زندگی را آسان می‌گیرم.
۷۵- اکثر مردم باید با چهره‌ی گشاده به استقبال مسایل ناخوشایند زندگی بروند.
۷۶- بعضی وقت‌ها نمی‌توانم ترس را از ذهنم دور کنم.
۷۷- زندگی مرفه به ندرت خوشبختی می‌آورد.
۷۸- به راحتی نصیحت دیگران را می‌پذیرم.
۷۹- همین که چیزی زندگی شما را تحت تأثیر قرار داد، این تأثیر برای همیشه باقی خواهد ماند.
۸۰- برای حل هر مشکلی بهتر است به دنبال راه حل عملی بود نه راه حل کامل.
۸۱- نگرانی قابل ملاحظه‌ی من این است که مردم چه احساسی نسبت به من دارند.
۸۲- غالباً از چیزهای کوچک به شدت ناراحت می‌شوم.
۸۳- وقتی کسی در مورد من اشتباهی مرتکب می‌شود، معمولاً به او فرصت می‌دهم تا اشتباهاتش را جبران کند.
۸۴- مسئولیت‌پذیری را دوست ندارم.
۸۵- هرگز دلیلی ندارد که فرد برای مدت طولانی غمگین باقی بماند.
۸۶- در مورد مسایلی مثل مرگ و جنگ اتمی خیلی فکر می‌کنم.
۸۷- شادترین اوقات مردم زمانی است که آنها با مشکلات مبارزه کنند و بر آنها غلبه یابند.
۸۸- دوست ندارم به دیگران وابسته باشم.
۸۹- افراد هرگز ذاتاً تغییر نمی‌کنند.

www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۷/۱۲/۲۶ ۰۲:۰۷

۹۰- احساس می‌کنم که هر کاری را باید از راه درست خودش انجام داد.

۹۱- مورد انتقاد واقع شدن ناراحت‌کننده است ولی موجب برآشفتگی شدید نمی‌گردد.

۹۲- از کاری که نمی‌توانم خوب انجام دهم، ترس ندارم.

۹۳- هیچکس شرور نیست ولو کار بدی مرتکب شده باشد.

۹۴- به ندرت به خاطر اشتباه دیگران، ناراحت می‌شوم.

۹۵- انسان در درون خودش جهنم خود را می‌سازد.

۹۶- من خودم برنامه‌ریزی می‌کنم که اگر در یک موقعیت خطرناک قرار بگیرم چه باید بکنم.

۹۷- اگر کاری ضروری باشد آن را انجام خواهم داد، حتی اگر ناخوشایند باشد.

۹۸- من یاد گرفته‌ام از کسی انتظار نداشته باشم که در مورد رفاه من نگران باشد.

۹۹- با تأسف و اندوه به گذشته نگاه نمی‌کنم.

۱۰۰- همیشه اینطور نیست که شرایط ایده‌آل باشد.

www.mhrn.net

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۸/۲۶ ۰۴:۰۹

پاسخنامه‌ی IBT

	به‌شدت مخالف	تاحدی مخالف	نه‌موافق نه‌مخالف	تاحدی موافق	به‌شدت موافق		به‌شدت مخالف	تاحدی مخالف	نه‌موافق نه‌مخالف	تاحدی موافق	به‌شدت موافق		به‌شدت مخالف	تاحدی مخالف	نه‌موافق نه‌مخالف	تاحدی موافق	به‌شدت موافق
۱.	q	q	q	q	q	۳۵.	q	q	q	q	q	۶۹.	q	q	q	q	q
۲.	q	q	q	q	q	۳۶.	q	q	q	q	q	۷۰.	q	q	q	q	q
۳.	q	q	q	q	q	۳۷.	q	q	q	q	q	۷۱.	q	q	q	q	q
۴.	q	q	q	q	q	۳۸.	q	q	q	q	q	۷۲.	q	q	q	q	q
۵.	q	q	q	q	q	۳۹.	q	q	q	q	q	۷۳.	q	q	q	q	q
۶.	q	q	q	q	q	۴۰.	q	q	q	q	q	۷۴.	q	q	q	q	q
۷.	q	q	q	q	q	۴۱.	q	q	q	q	q	۷۵.	q	q	q	q	q
۸.	q	q	q	q	q	۴۲.	q	q	q	q	q	۷۶.	q	q	q	q	q
۹.	q	q	q	q	q	۴۳.	q	q	q	q	q	۷۷.	q	q	q	q	q
۱۰.	q	q	q	q	q	۴۴.	q	q	q	q	q	۷۸.	q	q	q	q	q
۱۱.	q	q	q	q	q	۴۵.	q	q	q	q	q	۷۹.	q	q	q	q	q
۱۲.	q	q	q	q	q	۴۶.	q	q	q	q	q	۸۰.	q	q	q	q	q
۱۳.	q	q	q	q	q	۴۷.	q	q	q	q	q	۸۱.	q	q	q	q	q
۱۴.	q	q	q	q	q	۴۸.	q	q	q	q	q	۸۲.	q	q	q	q	q
۱۵.	q	q	q	q	q	۴۹.	q	q	q	q	q	۸۳.	q	q	q	q	q
۱۶.	q	q	q	q	q	۵۰.	q	q	q	q	q	۸۴.	q	q	q	q	q
۱۷.	q	q	q	q	q	۵۱.	q	q	q	q	q	۸۵.	q	q	q	q	q
۱۸.	q	q	q	q	q	۵۲.	q	q	q	q	q	۸۶.	q	q	q	q	q
۱۹.	q	q	q	q	q	۵۳.	q	q	q	q	q	۸۷.	q	q	q	q	q
۲۰.	q	q	q	q	q	۵۴.	q	q	q	q	q	۸۸.	q	q	q	q	q
۲۱.	q	q	q	q	q	۵۵.	q	q	q	q	q	۸۹.	q	q	q	q	q
۲۲.	q	q	q	q	q	۵۶.	q	q	q	q	q	۹۰.	q	q	q	q	q
۲۳.	q	q	q	q	q	۵۷.	q	q	q	q	q	۹۱.	q	q	q	q	q
۲۴.	q	q	q	q	q	۵۸.	q	q	q	q	q	۹۲.	q	q	q	q	q
۲۵.	q	q	q	q	q	۵۹.	q	q	q	q	q	۹۳.	q	q	q	q	q
۲۶.	q	q	q	q	q	۶۰.	q	q	q	q	q	۹۴.	q	q	q	q	q
۲۷.	q	q	q	q	q	۶۱.	q	q	q	q	q	۹۵.	q	q	q	q	q
۲۸.	q	q	q	q	q	۶۲.	q	q	q	q	q	۹۶.	q	q	q	q	q
۲۹.	q	q	q	q	q	۶۳.	q	q	q	q	q	۹۷.	q	q	q	q	q
۳۰.	q	q	q	q	q	۶۴.	q	q	q	q	q	۹۸.	q	q	q	q	q
۳۱.	q	q	q	q	q	۶۵.	q	q	q	q	q	۹۹.	q	q	q	q	q
۳۲.	q	q	q	q	q	۶۶.	q	q	q	q	q	۱۰۰.	q	q	q	q	q
۳۳.	q	q	q	q	q	۶۷.	q	q	q	q	q						
۳۴.	q	q	q	q	q	۶۸.	q	q	q	q	q						

DA ---------- HSE ---------- BP ---------- FR ---------- ET ----------
AO ---------- PA ---------- D ---------- HC ---------- P ---------- T ----------