

## پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز - 100 ماده ای

این پرسشنامه شامل جملاتی درباره باورها و احساسات شما نسبت به چیزهای مختلف است که ممکن است شما با آنها موافق یا مخالف باشید. توجه داشته باشید که در این پرسشنامه جواب صحیح یا غلط وجود ندارد، لازم نیست درباره هر جمله زیاد فکر کنید. سریع علامت بزنید و به سراغ جمله بعد بروید. سعی کنید حتی الامکان از پاسخ به مورد " نه موافق " و " نه مخالف " خودداری کنید. با توجه به مقیاس زیر پاسخ خود را انتخاب کنید.

1= به شدت مخالف ... 2= تا حدی مخالف ... 3= نه مخالف و نه موافق ... 4= تا حدی موافق ... 5= به شدت موافق



ردیف	جملات	به شدت مخالف	تا حدی مخالف	نه موافق و نه مخالف	تا حدی موافق	به شدت موافق
1	برایم مهم است که دیگران مرا تایید کنند.					
2	از شکست خوردن متنفرم.					
3	خطاکاران سزاوار مجازاتی هستند که به آن گرفتار می آیند.					
4	هر حادثه یا اتفاقی را بدون ترس و وحشت، عاقلانه می پذیرم.					
5	انسان در هر شرایطی که بخواهد می تواند خوشحال باشد.					
6	از انجام دادن کارهای پر دردسر می ترسم.					
7	همیشه سعی می کنم از تصمیم گیری های مهم خودداری کنم.					
8	هر شخصی در زندگی به یک انسان قوی تر از خود برای اتکا و مشورت نیازمند است.					
9	گرگ زاده عاقبت گرگ می شود.					
10	برای انجام دادن هر کاری فقط یک راه درست و صحیح وجود دارد.					
11	احترام گذاردن به دیگران را دوست دارم، ولی نه به هر قیمتی					
12	از انجام دادن کاری که نمی توانم از عهد آن به خوبی					

					برآیم، دوری می‌کنم.
				13	اکثر جنایتکاران از مجازاتی که سزاوار آن هستند می‌گریزند.
				14	اگر از چیزی ناکام شوم برآشفته نمی‌گردم [ نمی‌شوم].
				15	این برداشت ما از وضع زندگی است که باعث آشفتگی می‌شود نه اوضاع زندگی.
				16	به ندرت نگران آینده می‌شوم.
				17	وقتی کاری بر عهده من می‌باشد به هر اندازه هم که خسته کننده باشد، سعی می‌کنم آن را انجام بدهم.
				18	همیشه سعی می‌کنم در امور مهم با یک فرد قوی‌تر از خودم مشورت کنم.
				19	تقریباً غیر ممکن است که بتوان بر اثراتی که حوادث گذشته بر ما داشته اند، تغییر ایجاد کرد.
				20	برای انجام دادن هرکاری، فقط یک راه کامل وجود دارد.
				21	علاقه مند هستم همه مرا دوست داشته باشند.
				22	مایل نیستم با افراد قوی‌تر از خودم به رقابت بپردازم.
				23	کسانی را که خطا می‌کنند باید سرزنش و توبیخ نمود.
				24	زندگی من باید بهتر از وضعی باشد که الان هست.
				25	هر شخص خودش عامل اوضاع و احوال خودش است.
				26	اغلب نمی‌توانم بعضی دلوپسی‌ها را از ذهن خود دور کنم.
				27	من از رو به رو شدن با مشکلات خودداری می‌کنم.
				28	انسان نیازمند اتکا به فرد قوی‌تر از خود است.
				29	اگر حادثه‌ای یک بار زندگی شما را شدیداً تحت تاثیر قرار داده، دلیلی ندارد که اثر آن در آینده نیز وجود نداشته باشد.
				30	به ندرت یک راه آسان برای حل مشکلات زندگی وجود دارد.
				31	من می‌توانم خودم را دوست داشته باشم، حتی اگر دیگران از من بدشان بیاید.
				32	دوست دارم در انجام دادن کارها موفق باشم، ولی نه به هر قیمت.
				33	افراد فاسد باید به شدت تنبیه شوند.
				34	از چیزی که بدم می‌آید، به شدت ناراحت می‌شوم.
				35	عامل بدبختی هر شخصی خودش است.



				اگر نتوانم از وقوع حادثه ای جلوگیری کنم، ناراحت می شوم.	36
				همیشه سعی می کنم تا آنجا که ممکن است، سریع تصمیم بگیرم.	37
				اشخاص معینی هستند که من به آنها متکی می باشم.	38
				انسان به شدت متأثر از گذشته خود می باشد.	39
				در زندگی ما بعضی مشکلات به طور طبیعی وجود دارند.	40
				اگر شخصی از من متنفر باشد، این مشکل خود اوست نه من.	41
				برای من خیلی مهم است که در هرکاری موفق باشم.	42
				به ندرت دیگران را به خاطر خطاهایشان لعن و نفرین می کنم.	43
				واقعیت ها را باید پذیرفت، هر چند که با خواست ما ناسازگار باشند.	44
				یک فرد همیشه غمگین و عصبانی نخواهد بود، مگر آن که خودش بخواهد.	45
				من جرات "دل به دریا زدن" را ندارم.	46
				زندگی آنچنان کوتاه است که هیچ کاری در آن لذت بخش نیست.	47
				من دوست دارم در هرکاری روی پای خود بایستم.	48
				اگر تجارب مختلفی داشتم، الان وضعم بهتر بود.	49
				برای حل هر مساله ای فقط یک راه درست وجود دارد.	50
				انجام دادن کاری برخلاف انتظار دیگران فوق العاده مشکل است.	51
				از هر فعالیتی به خاطر خودش لذت می برم و مهم نیست چقدر در آن موفق بوده ام.	52
				ترس از کیفر و مجازات، در خوب بودن انسان موثر است.	53
				اگر کاری من را اذیت کند، به طور کلی آن را رها می کنم.	54
				بیشترین مشکل یک انسان این است که نمی تواند به خوشحالی مطلوب خود دست یابد.	55
				ه ندرت به خاطر مسائل آینده مضطرب می شوم.	56
				به ندرت در کاری طفره می روم.	57
				من تنها کسی هستم که می توانم واقعیت مشکلاتم را بفهمم و با آنها مقابله کنم.	58
				به ندرت فکر می کنم تجارب گذشته، اکنون نیز بر من اثر داشته باشد.	59
				ما در جهانی پر از شانس و تصادف زندگی می کنیم.	60

				دوست دارم مورد تایید دیگران واقع شوم، اما حتما لازم نیست.	61
				اگر شخصی در زمینه ای از من بهتر باشد، ناراحت می شوم.	62
				هر انسانی ذاتا خوب است.	63
				هر کاری را در حد توان خود انجام می دهم و بیشتر از آن نیز از خود انتظاری ندارم.	64
				هیچ حادثه ای خود به خود ما را آشفته نمی کند، بلکه برداشت ما از آن باعث ناراحتی ما می شود.	65
				من به شدت نگران بعضی حوادث آینده هستم.	66
				انجام دادن کارهای ناخوشایند روزانه برای من مشکل است.	67
				از کسی که بخواهد در کارهایم به جای من تصمیم بگیرد، متنفرم.	68
				ما اسیر اعمال گذشته خود هستیم.	69
				به ندرت برای هر کاری یک راه حل بسیار خوب و کامل وجود دارد.	70
				اغلب نگران این هستم که دیگران تا چه اندازه مرا تایید می کنند.	71
				اگر اشتباه کنم به شدت عصبانی می شوم.	72
				ناعادلانه است که باران رحمت بر روی درستکار و خرابکار یکسان ببارد.	73
				من زندگی را آسان می گیرم.	74
				انسان باید با چهره گشاده به استقبال مسائل ناخوشایند زندگی برود.	75
				ترسی را که از بعضی چیزها دارم، نمی توانم از زندگی خود دور کنم.	76
				یک زندگی مرفه به ندرت خوشبخت کننده است.	77
				به راحتی نصیحت دیگران را می پذیرم.	78
				یک اتفاق می تواند زندگی انسان را آن چنان تحت تاثیر قرار دهد که اثر آن برای همیشه باقی بماند.	79
				برای حل هر مشکلی باید ب دنبال راه حل عملی بود، نه کامل ترین راه حل آن.	80
				نگرانی عمده من این است که مردم چه احساسی نسبت به من دارند.	81
				غالبا از کوچکترین اتفاق بدی به شدت ناراحت می شوم.	82
				وقتی از کسی خطایی ببینم به او فرصت می دهم تا اشتباهاتش را جبران کند.	83
				از داشتن مسئولیت متنفرم.	84

					دلیلی وجود ندارد که همیشه غمگین و افسره باشم .	85
					همیشه نگران وقایعی مانند جنگ ، تورم ، نگرانی کمبود و حوادث هستم .	86
					وقتی می توانم خوشحال باشم که در حل مشکلی موفق شوم .	87
					وابستگی به دیگران تنفر آور است .	88
					ذات انسان را هیچ وقت نمی توان تغییر داد .	89
					احساس می کنم هرکاری را باید از راه درست خودش انجام داد .	90
					اگر مورد انتقاد واقع شود ، کمی ناراحت می شوم ، ولی به شدت آشفته نمی گردم .	91
					از انجام دادن کاری که در آن مهارت ندارم ، می ترسم .	92
					هیچ شخصی ذاتا پست نیست ، ولو این که کار بدی هم مرتکب شده باشد .	93
					به ندرت به خاطر اشتباه دیگران عصبانیت می شوم .	94
					هر شخصی خودش جهنم خشم و ناراحتی را در دل خود ایجاد می کند .	95
					من اغلب نگرانم که اگر در یک موقعیت خطرناک قرار بگیرم ، چه باید بکنم .	96
					اگر کاری ضروری باشد آن را انجام خواهم داد ، هر چند ناخوشایند باشد .	97
					انتظار ندارم دیگران به فکر رفاه و آسایش من باشند .	98
					من با تاسف و اندوه به گذشته نگاه نمی کنم .	99
					همیشه این طور نیست که شرایط آرمانی باشد .	100

\*\*\*\*\*

### روش نمره دهی و تفسیر

این پرسشنامه دارای 100 سوال بوده و از طریق این سوالات، 10 خرده مقاس را بررسی می نماید. هر 10 سوال معرف یک خرده مقیاس می باشد. این خرده مقیاس ها عبارتند از:

- 1- نیاز به تایید دیگران
- 2- انتظار بالا از خود
- 3- تمایل به سرزنش
- 4- واکنش نسبت به ناکامی
- 5- بی مسئولیتی هیجانی
- 6- نگرانی زیاد توام با اضطراب
- 7- اجتناب از مشکل

8- وابستگی

9- درماندگی نسبت به تغییر

10- کمال گرایی

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز به صورت 5 گزینه ای (به شدت مخالف، تا حدی مخالف، نه مخالف و نه موافق، تا حدی موافق و به شدت موافق) نمره گذاری می شود. در این پرسشنامه به هر گزینه از 1 تا 5 امتیاز داده می شود. در نهایت، پس از پاسخگویی به همه سوالات، نمرات با هم جمع می شوند. کلید نمره گذاری مربوط به خرده مقیاس ها به شرح زیر می باشد:

کلید نمره گذاری پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز

ردیف	مقیاس	سوالات
1	نیاز به تایید دیگران	1، 11، 21، 31، 41، 51، 61، 71، 81، 91
2	انتظار بالا از خود	2، 12، 22، 32، 42، 52، 62، 72، 82، 92
3	تمایل به سرزنش	3، 13، 23، 33، 43، 53، 63، 73، 83، 93
4	واکنش نسبت به ناکامی	4، 14، 24، 34، 44، 54، 64، 74، 84، 94
5	بی مسئولیتی هیجانی	5، 15، 25، 35، 45، 55، 65، 75، 85، 95
6	نگرانی زیاد توام با اضطراب	6، 16، 26، 36، 46، 56، 66، 76، 86، 96
7	اجتناب از مشکل	7، 17، 27، 37، 47، 57، 67، 77، 87، 97
8	وابستگی	8، 18، 28، 38، 48، 58، 68، 78، 88، 98
9	درماندگی نسبت به تغییر	9، 19، 29، 39، 49، 59، 69، 79، 89، 99
10	کمال گرایی	10، 20، 30، 40، 50، 60، 70، 80، 90، 100

### پایایی (اعتبار و روایی)

کامکاری و عسکریان در پژوهشی تحت عنوان بررسی تفکرات غیرمنطقی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران روایی و پایایی این پرسشنامه را برآورد نوده اند. برای دستیابی به این منظور، پس از ترجمه، سوالات به رویت متخصصان روانشناسی رسانده شد و روایی محتوایی پرسشنامه مرد تایید قرار گرفت. در مرحله بعد، پرسشنامه بر روی یک گروه 500 نفری اجرا گردید. ضریب اعتبار آن از طریق ضریب آلفا محاسبه شد و عدد 2/97 به دست آمد (به نقل از ساعت چی و همکاران، 1389).

منبع: ساعتچی، محمود . کامکاری، کامبیز، اسکریان، مهناز . آزمونهای روان شناختی . نشر ویرایش . 1389