

نگرش‌های ناکارآمد DAS
بک و وایسمن

راهنمایی:

(۷)

غیر قابل فروش
www.mhrn.net

« » « »
« »

غیر قابل فروش
www.mhrn.net

غیر قابل فروش
www.mhrn.net

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 برحسب 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 قم 7	بسیار موافق قم 6	اندکی موافق م 5	بی تفاوت م 4	اندکی مخالف مخا 3	بسیار مخالف مخالفم 2	کاملاً مخالفم 1
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							

							بدیهم 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	بی تفاوتیم	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 هستم.
							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 مخالفم	بسیار مخالفم	اندکی مخالفم	بی تفاوتیم	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.