

«پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز»

این پرسشنامه به منظور بررسی باورهای غیرمنطقی طراحی شده است و 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. لطفاً تمام سوالات را با دقت و آرامش پاسخ داده و اطمینان داشته باشید پاسخ‌های شما محرمانه خواهند بود.

۱= به شدت مخالف ۲= تا حدی مخالف ۳= نه مخالف و نه موافق ۴= تا حدی موافق ۵= به شدت موافق

اطلاعات تکمیل کننده‌ی فرم:

جنسیت: سن: شغل:
میزان تحصیلات: تعداد فرزندان: وضعیت تاهل (متاهل/مطلقه):

گویه‌ها	۱	۲	۳	۴	۵
۱. برایم مهم است که دیگران مرا تایید کنند.					
۲. از شکست خوردن متنفرم.					
۳. خطاکاران سزاوار مجازاتی هستند که به آن گرفتار می آیند.					
۴. هر حادثه یا اتفاقی را بدون ترس و وحشت ، عاقلانه می پذیرم.					
۵. انسان در هر شرایطی که بخواهدمی تواند خوشحال باشد.					
۶. از انجام دادن کارهای پر دردسر می ترسم.					
۷. همیشه سعی می کنم از تصمیم گیری های مهم خودداری کنم.					
۸. هر شخصی در زندگی به یک انسان قوی تر از خود برای اتکا و مشورت نیازمند است.					
۹. گرگ زاده عاقبت گرگ می شود.					
۱۰. برای انجام دادن هر کاری فقط یک راه درست و صحیح وجود دارد.					
۱۱. احترام گذاردن به دیگران را دوست دارم، ولی نه به هر قیمتی					
۱۲. از انجام دادن کاری که نمی توانم از عهدآن به خوبی برآیم، دوری می					

					کنم.
					۱۳. اکثر جنایتکاران از مجازاتی که سزاوار آن هستند می گریزند.
					۱۴. اگر از چیزی ناکام شوم برآشفته نمی گردم [نمی شوم].
					۱۵. این برداشت ما از وضع زندگی است که باعث آشفتگی می شود نه اوضاع زندگی.
					۱۶. به ندرت نگران آینده می شوم.
					۱۷. وقتی کاری بر عهده من می باشد به هر اندازه هم که خسته کننده باشد، سعی می کنم آن را انجام بدهم.
					۱۸. همیشه سعی می کنم در امور مهم با یک فرد قوی تر از خودم مشورت کنم.
					۱۹. تقریباً غیر ممکن است که بتوان بر اثراتی که حوادث گذشته بر ما داشته اند، تغییر ایجاد کرد.
					۲۰. برای انجام دادن هر کاری ، فقط یک راه کامل وجود دارد.
					۲۱. علاقه مند هستم همه مرا دوست داشته باشند.
					۲۲. مایل نیستم با افراد قوی تر از خودم به رقابت بپردازم.
					۲۳. کسانی را که خطا می کنند باید سرزنش و توبیخ نمود.
					۲۴. زندگی من باید بهتر از وضعی باشد که الان هست.
					۲۵. هر شخص خودش عامل اوضاع و احوال خودش است.
					۲۶. اغلب نمی توانم بعضی دلوایسی ها را از ذهن خود دور کنم .
					۲۷. من از رو به رو شدن با مشکلات خودداری می کنم.
					۲۸. انسان نیازمند اتکا به فرد قوی تر از خود است.
					۲۹. اگر حادثه ای یک بار زندگی شما را شدیداً تحت تاثیر قرار داده، دلیلی ندارد که اثر آن در آینده نیز وجود نداشته باشد.
					۳۰. به ندرت یک راه اسان برای حل مشکلات زندگی وجود دارد.
					۳۱. من می توانم خودم را دوست داشته باشم، حتی اگر دیگران از من بدشان بیاید.
					۳۲. دوست دارم در انجام دادن کارها موفق باشم ، ولی نه به هر قیمت.
					۳۳. افراد فاسد باید به شدت تنبیه شوند.
					۳۴. از چیزی که بدم می آید، به شدت ناراحت می شوم.
					۳۵. عامل بدبختی هر شخصی خودش است.
					۳۶. اگر نتوانم از وقوع حادثه ای جلوگیری کنم، ناراحت می شوم.
					۳۷. همیشه سعی می کنم تا آنجا که ممکن است، سریع تصمیم بگیرم.
					۳۸. اشخاص معینی هستند که من به آنها متکی می باشم.

مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره ظهیر جهاد دانشگاهی

				۳۹. انسان به شدت متأثر از گذشته خود می باشد.
				۴۰. در زندگی ما بعضی مشکلات به طور طبیعی وجود دارند.
				۴۱. اگر شخصی از من متنفر باشد، این مشکل خود اوست نه من.
				۴۲. برای من خیلی مهم است که در هر کاری موفق باشم.
				۴۳. به ندرت دیگران را به خاطر خطاهایشان لعن و نفرین می کنم.
				۴۴. واقعیت ها را باید پذیرفت ، هر چند که با خواست ما ما ناسازگار باشند.
				۴۵. یک فرد همیشه غمگین و عصبانی نخواهد بود، مگر آن که خودش بخواهد.
				۴۶. من جرات " دل به دربا زدن " را ندارم.
				۴۷. زندگی آنچنان کوتاه است که هیچ کاری در آن لذت بخش نیست.
				۴۸. من دوست دارم در هر کاری روی پای خود بایستم.
				۴۹. اگر تجارب مختلفی داشتم، الان وضعم بهتر بود.
				۵۰. برای حل هر مساله ای فقط یک راه درست وجود دارد.
				۵۱. انجام دادن کاری برخلاف انتظار دیگران فوق العاده مشکل است.
				۵۲. از هر فعالیتی به خاطر خودش لذت می برم و مهم نیست چقدر در آن موفق بوده ام.
				۵۳. ترس از کیفر و مجازات، در خوب بودن انسان موثر است.
				۵۴. اگر کاری من را اذیت کند، به طور کلی آن را رها می کنم.
				۵۵. بیشترین مشکل یک انسان این است که نمی تواند به خوشحالی مطلوب خود دست یابد.
				۵۶. ه ندرت به خاطر مسائل آینده مضطرب می شوم.
				۵۷. به ندرت در کاری طفره می روم.
				۵۸. من تنها کسی هستم که می توانم واقعیت مشکلاتم را بفهمم و با آنها مقابله کنم.
				۵۹. به ندرت فکر می کنم تجارب گذشته ، اکنون نیز بر من اثر داشته باشد.
				۶۰. ما در جهانی پر از شانس و تصادف زندگی می کنیم.
				۶۱. دوست دارم مورد تایید دیگران واقع شوم، اما حتما لازم نیست.
				۶۲. اگر شخصی در زمینه ای از من بهتر باشد، ناراحت می شوم.
				۶۳. هر انسانی ذاتا خوب است.
				۶۴. هر کاری را در حد توان خود انجام می دهم و بیشتر از آن نیز از خود انتظاری ندارم.
				۶۵. هیچ حادثه ای خود به خود ما را آشفته نمی کند، بلکه برداشت ما از آن باعث ناراحتی ما می شود.

					۶۶. من به شدت نگران بعضی حوادث آینده هستم.
					۶۷. انجام دادن کارهای ناخوشایند روزانه برای من مشکل است.
					۶۸. از کسی که بخواهد در کارهایم به جای من تصمیم بگیرد، متنفرم.
					۶۹. ما اسیر اعمال گذشته خود هستیم.
					۷۰. به ندرت برای هر کاری یک راه حل بسیار خوب و کامل وجود دارد.
					۷۱. اغلب نگران این هستم که دیگران تا چه اندازه مرا تایید می کنند.
					۷۲. اگر اشتباه کنم به شدت عصبانی می شوم.
					۷۳. ناعادلانه است که باران رحمت بر روی درستکار و خرابکار یکسان ببارد.
					۷۴. من زندگی را آسان می گیرم.
					۷۵. انسان باید با چهره گشاده به استقبال مسائل ناخوشایند زندگی برود.
					۷۶. ترسی را که از بعضی چیزها دارم، نمی توانم از زندگی خود دور کنم.
					۷۷. یک زندگی مرفه به ندرت خوشبخت کننده است.
					۷۸. به راحتی نصیحت دیگران را می پذیرم.
					۷۹. یک اتفاق می تواند زندگی انسان را آن چنان تحت تاثیر قرار دهد که اثر آن برای همیشه باقی بماند.
					۸۰. برای حل هر مشکلی باید ب دنبال راه حل عملی بود، نه کامل ترین راه حل آن.
					۸۱. نگرانی عمده من این است که مردم چه احساسی نسبت به من دارند.
					۸۲. غالباً از کوچکترین اتفاق بدی به شدت ناراحت می شوم.
					۸۳. وقتی از کسی خطایی ببینم به او فرصت می دهم تا اشتباهاتش را جبران کند.
					۸۴. از داشتن مسئولیت متنفرم.
					۸۵. دلیلی وجود ندارد که همیشه غمگین و افسره باشم.
					۸۶. همیشه نگران وقایعی مانند جنگ ، تورم، نگرانی کمبود و حوادث هستم.
					۸۷. وقتی می توانم خوشحال باشم که در حل مشکلی موفق شوم.
					۸۸. وابستگی به دیگران تنفر آور است.
					۸۹. ذات انسان را هیچ وقت نمی توان تغییر داد.
					۹۰. احساس می کنم هرکاری را باید از راه درست خودش انجام داد.
					۹۱. اگر مورد انتقاد واقع شود، کمی ناراحت می شوم ، ولی به شدت آشفته نمی گردم.
					۹۲. از انجام دادن کاری که در آن مهارت ندارم، می ترسم.
					۹۳. هیچ شخصی ذاتاً پست نیست، ولو این که کار بدی هم مرتکب شده

					باشد.
					۹۴. به ندرت به خاطر اشتباه دیگران عصبانیت می شوم.
					۹۵. هر شخصی خودش جهنم خشم و ناراحتی را در دل خود ایجاد می کند.
					۹۶. من اغلب نگرانم که اگر در یک موقعیت خطرناک قرار بگیرم، چه باید بکنم.
					۹۷. اگر کاری ضروری باشد آن را انجام خواهم داد، هر چند ناخوشایند باشد.
					۹۸. انتظار ندارم دیگران به فکر رفاه و آسایش من باشند.
					۹۹. من با تاسف و اندوه به گذشته نگاه نمی کنم.
					۱۰۰. همیشه این طور نیست که شرایط آرمانی باشد.

شیوه اجرا

این آزمون، یک آزمون کاغذ-مدادی است که به صورت گروهی اجرا می‌شود. پرسشنامه‌ها همراه با پاسخ‌نامه‌ها در بین آزمودنی‌ها توزیع شده و بعد از آن‌ها خواسته می‌شود که جملات را به دقت خوانده و در برگه پاسخ نامه یکی از عبارات کاملاً موافق، تا حدی موافق، نه موافق نه مخالف، تا حدی مخالف و کاملاً مخالف را علامت بزنند. به آزمودنی‌ها گفته می‌شود که جواب صحیح یا غلط وجود ندارد و آن‌ها صرفاً میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر یک از این کاربران مشخص کنند.

روش نمره‌گذاری این پرسشنامه به روش لیکرت و پنج‌گزینه‌ای (کاملاً موافق- تا حدی موافق- نه موافق نه مخالف- تا حدی مخالف- کاملاً مخالف) است، به هر گزینه و بر اساس مفهوم سؤال نمره ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد. چون در پرسشنامه سؤالات مثبت و منفی وجود دارد، در سؤالات منفی شیوه نمره‌گذاری معکوس است، بدین نحو که در یک سؤال به گزینه کاملاً موافق نمره ۵ داده می‌شود و در سؤال دیگر به گزینه کاملاً مخالف نمره ۵ تعلق می‌گیرد. به هر حال نمره ۵ غیرمنطقی بودن در هر سؤال را می‌رساند.

جدول شماره ۱- سؤالاتی که نمره معکوس می‌گیرند موارد زیر هستند

۳۰	۲۹	۲۵	۲۲	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۱	۵	۴
۴۵	۴۴	۴۳	۴۱	۴۰	۳۹	۳۷	۳۶	۳۵	۳۲	۳۱
۶۴	۶۳	۶۱	۶۰	۵۹	۵۸	۵۷	۵۶	۵۴	۵۲	۴۸
۹۱	۸۸	۸۷	۸۶	۸۵	۸۳	۸۰	۷۷	۷۰	۶۸	۶۵
			۱۰۰	۹۹	۹۸	۹۷	۹۵	۹۴	۹۳	۹۲

آزمودنی هر سؤال را خوانده و موافقت یا مخالفت خود را با توجه به گزینه‌ها مشخص می‌کند. نمره بالا در این پرسشنامه نشانه‌ها باور غیرمنطقی و نمره پایین نشانه‌ها باور منطقی است. به هر یک از درجات فوق با توجه به کلید نمره‌گذاری نمره خاصی تعلق می‌گیرد به این معنی که موافقت با یک جمله نشان‌دهنده غیرمنطقی بودن فرد است، در حالی که موافقت با جمله دیگر نشان‌دهنده منطقی بودن فرد است. یا عکس این حالت، مخالف بودن با یک جمله نشان‌دهنده غیرمنطقی بودن فرد و موافق بودن، نشانه منطقی بودن اوست. به عنوان مثال:

سؤال ۱. برایم مهم است که دیگران مرا تأیید کنند.

۱- کاملاً موافق ۲- تا حدی موافق ۳- نه موافق نه مخالف ۴- تا حدی مخالف ۵- کاملاً مخالف

سؤال ۱۱. دوست دارم که دیگران به من احترام بگذارند، اما نه این که حتماً باید احترام بگذارند.

۱- کاملاً موافق ۲- تا حدی موافق ۳- نه موافق نه مخالف ۴- تا حدی مخالف ۵- کاملاً مخالف

نمره‌گذاری

بدین نحو است که با استفاده از کلید نمره‌گذاری مخصوص هر مقیاس نمره فرد را در هر سؤال مشخص می‌کنیم. این نمره با توجه به جهت نمره‌گذاری در کلید از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف یا برعکس ممکن است ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ باشد. در پایان نمرات فرد را در سؤالات گوناگون جمع نموده تا نمره کل فرد به دست آید. جمع نمرات مربوط به سؤالات هر زیر مقیاس نمره کل آن مقیاس را تشکیل می‌دهد. جمع نمره فرد در همه مقیاس‌ها نمره کل باورهای غیرمنطقی فرد را نشان خواهد داد. نمره بالا نشانه باور غیرمنطقی و حداکثر آن ۵۰۰ است و نمره پایین نشانه باور منطقی و حداقل آن ۱۰۰ است. برای هر خرده مقیاس نمره بالا ۵۰ و نمره پایین ۱۰ می‌باشد (دروگر، ۱۳۸۴).

خرده مقیاس‌های باورهای غیر منطقی (IBT)

هم‌چنان که قبلاً بیان شد آزمون از چند سؤال تشکیل شده است که به ده قسمت ده سؤال تقسیم شده و هر قسمت یکی از باورهای غیرمنطقی نظریه عقلانی، عاطفی الیس را اندازه‌گیری می‌نماید.

بنابراین آزمون شامل ده خرده‌مقیاس به شرح زیر می‌باشد:

۱- خرده‌مقیاس عقیده ضرورت تأیید و حمایت دیگران (DA)

این خرده‌مقیاس این باور فرد را اندازه‌گیری می‌کند که من باید مورد تأیید همه افراد جامعه یا همه کسانی که مرا می‌شناسند قرار گیرم و من و کارهایم وقتی ارزشمند هستیم که دیگران بر آن‌ها مهر تأیید بزنند یا آن که لازم و ضروری است مورد تأیید و حمایت دیگران واقع شوم. ده سؤال ۱، ۱۱، ۲۱، ۳۱، ۴۱، ۵۱، ۶۱، ۷۱، ۸۱، ۹۱ این باور غیرمنطقی را اندازه می‌گیرد.

۲- خرده‌مقیاس انتظارات بالا از خود (HSE)

این خرده‌مقیاس این باور و عقیده را اندازه‌گیری می‌کند که من باید حداکثر کمال، لیاقت و شایستگی را داشته باشم یا لازمه داشتن لیاقت و شایستگی وجود حداکثر تلاش، فعالیت و کاردانی است. ده سؤال ۲، ۱۲، ۲۲، ۳۲، ۴۲، ۵۲، ۶۲، ۷۲، ۸۲، ۹۲ این باور غیرمنطقی را اندازه‌گیری می‌کند.

۳- خرده‌مقیاس تمایل به سرزنش (BP)

این خرده‌مقیاس این باور را اندازه‌گیری می‌کند که فرد اعتقاد دارد گروهی از مردم بدذات و شرور هستند و باید به شدت تنبیه شوند، فرد عقیده دارد خودش یا کسانی که مرتکب کار خلاق می‌شوند باید تنبیه و مجازات شوند. ده سؤال ۳، ۱۳، ۲۳، ۵۴، ۶۳، ۷۳، ۸۳، ۹۳ این باور غیرمنطقی را می‌سنجد.

۴- خرده‌مقیاس واکنش به ناکامی (FR)

این خرده‌مقیاس این باور و عقیده غیرمنطقی را اندازه‌گیری می‌کند که فرد به خود می‌گوید: اگر وقایع و حوادث آن‌طور نباشد که او می‌خواهد نهایت ناراحتی و بیچارگی است و بدبختی‌های زیادی را به دنبال خواهد داشت. سؤالات این خرده‌مقیاس عبارتند از ۴، ۱۴، ۲۴، ۳۴، ۴۴، ۵۴، ۶۴، ۷۴، ۸۴، ۹۴

۵- خرده‌مقیاس بی مسئولیتی عاطفی (EI)

این خرده‌مقیاس این باور غیرمنطقی خود را اندازه‌گیری می‌کند که به خود می‌گوید آشفتگی‌ها و ناراحتی‌های روحی من ناشی از مسائل و مشکلات و حوادث بد زندگی هستند، اگر مضطرب، افسرده، غمگین، خشمگین و آشفته هستم به خاطر مسائل و حوادثی است که در زندگی من وجود دارد. این رویدادها و حوادث خارجی هستند که سبب حالت عاطفی و هیجانی من هستند نه من و برداشت من از آنها. سؤالات این خرده‌مقیاس عبارتند از: ۵، ۱۵، ۲۵، ۳۵، ۴۵، ۵۵، ۶۵، ۷۵، ۸۵، ۹۵.

۶- خرده‌مقیاس نگرانی زیاد توأم با اضطراب (AO)

این خرده‌مقیاس این باور فرد را اندازه‌گیری می‌کند که اگر قرار است حادثه یا اتفاق بد و خطرناکی رخ دهد باید همیشه نگران آن بود به‌طور کلی حوادث خطرناک و بد همیشه موجب نهایت ناراحتی و نگرانی می‌شود بنابراین باید همیشه به خاطر آن شدیداً نگران و ناراحت بود. سؤالات این خرده‌مقیاس عبارت است از: ۶، ۱۶، ۲۶، ۳۶، ۴۶، ۵۶، ۶۶، ۷۶، ۸۶، ۹۶.

۷- خرده‌مقیاس اجتناب مشکلات (PA)

این خرده‌مقیاس این باور را اندازه می‌گیرد که فرد به خود می‌گوید: اجتناب از مسائل، مشکلات و مسئولیت‌ها و وظایف آسان‌تر از مواجه شدن با آنهاست؛ سؤالات خرده‌مقیاس عبارت است از: ۷، ۱۷، ۲۷، ۳۷، ۴۷، ۵۷، ۶۷، ۷۷، ۸۷، ۹۷.

۸- خرده‌مقیاس وابستگی (D)

این خرده‌مقیاس این باور را اندازه می‌گیرد که باید به افراد قوی‌تر از خود متکی بوده یا آن‌که زندگی بدون اتکا به افراد قوی‌تر سخت یا غیرممکن خواهد بود. سؤالات این خرده‌مقیاس عبارتند از: ۸، ۱۸، ۲۸، ۳۸، ۴۸، ۵۸، ۶۸، ۷۸، ۸۸، ۹۸.

۹- خرده‌مقیاس ناامیدی نسبت به تغییر (HC)

این خرده‌مقیاس این باور غیرمنطقی را اندازه می‌گیرد که فرد به خود می‌گوید: من محصول تاریخچه و تجارب زندگی گذشته خود هستم، تاریخچه و تجارب گذشته زندگی تعیین‌کننده رفتار کنونی من هستند و من به هیچ وجه نمی‌توانم آن‌ها را تغییر دهم من همینم که هستم و تغییر من مشکل یا غیرممکن است. سؤالات این خرده‌مقیاس عبارت است از: ۹، ۱۹، ۲۹، ۳۹، ۴۹، ۵۹، ۶۹، ۷۹، ۸۹، ۹۹.

۱۰- خرده‌مقیاس کمال‌گرایی (p)

این خرده‌مقیاس مربوط به این عقیده غیرمنطقی فرد است که معتقد است برای هر مشکلی و هر مسئله‌ای فقط یک راه حل درست و کامل وجود دارد و اگر بدان دست نیابد وحشتناک و فاجعه‌آمیز خواهد بود، سؤالات این خرده‌مقیاس عبارتند از: ۲۰، ۳۰، ۴۰، ۵۰، ۶۰، ۷۰، ۸۰، ۹۰، ۱۰۰.

منابع

- ۱- دروگر، خ. (۱۳۸۴). بررسی رابطه ادراک از شیوه های فرزند پروری والدین با میزان تفکرات غیر منطقی نوجوانان ۱۶-۱۴ ساله. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
- ۲- دوناپوش، ع. (۱۳۷۷). هنجاریابی مقدماتی آزمون باورهای غیر منطقی جونز برای دانش آموزان پسر و دختر ۱۵-۱۸ ساله دبیرستانهای دولتی شهرستان یاسوج در سال تحصیلی ۷۵-۷۶. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۳- شیرزادی، ص. (۱۳۸۴). بررسی نقش خودکارآمدپنداری در رابطه بین افسردگی و تفکر غیر منطقی در گروهی از دانش آموزان دوره متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
- ۴- صادقی، ن. (۱۳۸۰). بررسی و مقایسه تحریفات شناختی و تفکرات ناکارآمد در مردان معتاد به مواد مخدر و افراد عادی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه تربیت معلم.