

«مقیاس نگرش های ناکارآمد وایزمن و بک (DAS-26)»

دستورالعمل:

این پرسشنامه شامل نظرات و عقاید مختلفی است که مردم گاهی بیان می کنند. 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 می کند، 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 هیچیک از این عبارات جواب درست یا غلط ندارد.

برای این که تصمیم بگیرید نظری که مشخص کرده اید کاملاً دیدگاه شما را درباره موضوع مورد نظر بیان می کند فقط در نظر بگیرید که نظر یا عقیده شما در بیشتر مواقع چگونه است.

مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره ظهیر جهاد دانشگاهی

ردیف	عبارات	کاملاً موافقم	بسیار موافقم	اندکی موافقم	بی تفاوتم	اندکی مخالفم	بسیار مخالفم	کاملاً مخالفم
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 ریسک های 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 مراتحسین 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 بخورم 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.							
۱۱	اگر مردم با شخصیت واقعی شما آشنا شوند به شما							

مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره ظهیر جهاد دانشگاهی

ردیف	عبارات	کاملاً موافقم	بسیار موافقم	اندکی موافقم	نی تفاوتم	اندکی مخالفم	بسیار مخالفم	کاملاً مخالفم
	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 نگیرم احتمالاً به شخص سطح پایینی تبدیل می شوم.							
۱۶	برای اینکه مردم مرا شخص با ارزش و خوب بدانند باید به هرکس 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.							

مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره ظهیر جهاد دانشگاهی

ردیف	عبارات	کاملاً موافقم	بسیار موافقم	اندکی موافقم	بی تفاوتم	اندکی مخالفم	بسیار مخالفم	کاملاً مخالفم
۲۲	اگر دیگران تو را دوست نداشته باشند نمی توانی خوشحال باشی.							
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.							

- مولفه ها و سوالات مربوط به هر مولفه:

ردیف	مولفه	سوالات
۱	موفقیت - کامل طلبی	۳-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۵-۱۷- ۲۱-۲۳
۲	نیاز به تأیید دیگران	۱۸-۲۲-۲۴-۲۵
۳	نیاز به راضی کردن دیگران	۱۴-۱۶-۱-۲-۴
۴	آسیب پذیری - ارزشیابی عملکرد	۱۳-۱۹-۲۰-۲۶

- نمره گذاری پرسشنامه:

نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۷ نقطه ای می باشد که به صورت زیر در نظر گرفته می شود.

عنوان	کاملاً موافقم	بسیار موافقم	اندکی موافقم	بی تفاوتم	اندکی موافقم	بسیار موافقم	کاملاً موافقم
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

- تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت

کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰

پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره

حد بالایی نمرات	حد متوسط نمرات	حد پایینی نمره
۱۸۲	۱۳۰	۲۶

امتیازات خود را از ۲۶ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۲۶ و حداکثر ۱۸۲ خواهد بود.

نمره بین ۲۶ تا ۵۲ بیانگر میزان نگرش های ناکارآمد در فرد در حد پایینی است.

نمره بین ۵۲ تا ۱۳۰ بیانگر میزان نگرش های ناکارآمد در فرد در حد متوسط است.

نمره بالاتر از ۱۳۰ بیانگر میزان نگرش های ناکارآمد در فرد در حد بالایی باشد.

منبع:

ابراهیمی، امراله؛ نشاط دوست، حمید طاهر؛ کلانتری، مهرداد؛ مولوی، حسین؛ اسدالهی، قربان علی، (۱۳۸۶)، سهم مقیاس نگرشهای ناکارآمد و خرده مقیاس های سلامت عمومی در پیش بینی و نسبت شانس ابتلا به افسردگی، مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شماره ۴، ۵۲-۵۸.

فتی، لادن، (۱۳۸۲)، تعیین وضعیت های هویتی و ارتباط آن با سبک های هویتی و افسردگی در نوجوانان تهران، رساله ی دکترا، دانشگاه علوم پزشکی ایران.

ابراهیمی، امراله؛ موسوی، سیدغفور، (۱۳۹۱)، ویژگی های روان سنجی مقیاس نگرش های ناکارآمد (DAS-26) در بیماران مبتلا به اختلالات خلقی، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره بیست و یکم، شماره پنجم، مهر ۹۲.

