



ارزیابی باورهای شخصی

ارزیابی باورهای شخصی ؟ 50 سوال

روایی و پایایی پرستشنامه ارزیابی باورهای شخصی

قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از اندازه گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد

Survey of Personal Beliefs

Ellis, Albert

مردم ایده ها و عقاید متفاوتی دارند . می خواهیم نظر شما را در مورد عبارت های زیر بدانیم . با استفاده از اعداد زیر گزینه ای را که بیشتر از همه باور شما را راجع به هر مورد نشان می دهد انتخاب کنید
کاملا مخالف =5 مخالف =4 کمی مخالف =3 کمی موافق =2 موافق =1 کاملا موافق =6

- 1- سرو کار داشتن با برخی افراد ممکن است بسیار ناخوشایند باشد ، ولی هرگز نمی تواند وحشتناک یا فجیع باشد
- 2- " وقتی مرتکب اشتباهی می شوم ، اغلب به خود می گویم : " نباید این کار را می کردم
- 3- مردم باید کاملا از قانون اطاعت کنند
- 4- " هیچ چیزی وجود ندارد که " نتوانم تحمل کنم
- 5- نادیده گرفتن شدن ، یا دست و پا چلفتی بودن در یک جمع ، احساس ارزش شخصی مرا کاهش می دهد
- 6- برخی موقعیت های زندگی حقیقتا وحشتناک هستند
- 7- در برخی زمینه ها حتما باید شایسته تر باشم
- 8- والدین من باید در مورد آن چه از من می خواهند منطقی باشند
- 9- بعضی چیزها وجود دارند که نمی توانم آن ها را تحمل کنم
- 10- ارزش شخصی من به خاطر موفقیت های تحصیلی یا شغلی ام بالا نمی رود
- 11- شیوه رفتار بعضی بچه ها خیلی بد است
- 12- برخی اشتباهات خیلی واضح را نباید مطلقا در زندگی مرتکب شوم
- 13- هیچ دلیلی وجود ندارد دوستان من آن چه را که من می خواهم انجام دهند، حتی اگر قول آن را به من داده باشند و این کار برای من مهم باشد
- 14- وقتی دوستان (یا فرزندان) من نسنجیده ، شتاب زده یا نامناسب رفتار می کنند ، نمی توانم رفتار آنها را تحمل کنم
- 15- مردم به دو دسته خوب و بد تقسیم می شوند که با مشاهده رفتار آنها می توان آن را فهمید
- 16- بعضی وقت ها اتفاقات خیلی بدی می افتد
- 17- هیچ چیز در زندگی وجود ندارد که مجبور به انجام دادن باسم
- 18- بچه ها بالا خره باید یادگیرند که به تعهدات خود پایبند باشند
- 19- گاهی اوقات نمی توانم پیشرفت ضعیف خود را در زمینه تحصیلی یا یا شغلی تحمل کنم
- 20- حتی وقتی که اشتباهات جدی یا پر هزینه ای مرتکب می شوم ، یا باعث رنجش دیگران می شوم ، ارزش های شخصی من تغییری نمی کند
- 21- اگر نتوانم افرادی را دوستشان دارم راضی کنم ، احساس خیلی بدی خواهم داشت
- 22- دوست دارم که در زمینه تحصیلی (شغلی) موفق تر باشم، ولی هیچ دلیلی وجود ندارد که مجبور به انجام این کار باشم
- 23- معتقدم که مردم اصلا نباید در ملاء عام رفتار ناشایستی داشته باشند
- 24- نمی توانم فشار و استرس زیادی را تحمل کنم
- 25- نباید یا عدم تایید دوستان یا خانواده ام ارزش های شخصی مرا تغییر نمی دهد
- 26- اگر فردی از اعضای خانواده ام دچار مشکلات پزشکی شود ، ناگوار خواهد بود ولی خیلی وحشتناک نیست
- 27- هر کاری که تصمیم به انجام آن می گیرم باید حتما عملکرد خوبی در آن داشته باشم
- 28- معمولا اشکالی ندارد که نوجوانان رفتار متفاوتی داشته باشند . مثل خوردن پیتزا برای صبحانه یا ریختن لباس ها و کتاب ها اطراف اتاقشان
- 29- نمی توانم بعضی از کارهای دوستان یا اعضای خانواده ام را تحمل کنم
- 30- کسی که مرتکب گناه می شود یا مکررا باعث رنجش دیگران می شود ، "انسان بدی" است
- 31- اگر یکی از کسانی که من دوستش دارم دچار مشکلات روانی شود و بستری گردد ، احساس خیلی بدی خواهم داشت
- 32- باید حتما مطمئن شوم که همه چیز در زمینه های مهم زندگیم به خوبی پیش می رود
- 33- دوستان نزدیک من باید چیزهایی را که برایم اهمیت دارند انجام دهند
- 34- می توانم به راحتی موقعیت های ناخوشایند و برخوردهای ناراحت کننده و خشن را بادوستانم تحمل کنم
- 35- ارزیابی هایی که دیگران (دوستان ، معلمان ، استادان) از من دارند ، برای ارزشیابی من از خودم بسیار مهم است
- 36- وقتی که دوستانم در ملاء عام با من برخورد نسنجیده و نامناسبی دارند ، احساس خیلی بدی پیدا می کنم
- 37- قطعا برخی از اشتباهاتی را که مرتکب می شوم ، نباید مرتکب شوم
- 38- دلیلی ندارد که اعضای خانواده ام آن طور که از آنها انتظار دارم با من رفتار کنند
- 39- وقتی که بسیاری از کارها خوب پیش نمی روند ، وضعیت غیرقابل تحمل می شود
- 40- من اغلب خودم را براساس موفقیت در کار یا مدرسه و یا پیشرفت های اجتماعی مورد ارزیابی قرار می دهم
- 41- اگر در کار یا تحصیل به طور کامل با شکست مواجه شوم ، وضعیت خیلی بدی پیش خواهد آمد
- 42- دلیلی وجود ندارد که بهتر از این که هستم بشوم
- 43- بعضی چیزها هستند که دیگران نباید به هیچ وجه انجام دهند
- 44- در مورد افرادی که در محل کار یا مدرسه با آنها هستم ، چیزهایی هست که نمی توانم تحمل کنم
- 45- مشکلات جدی عاطفی یا حقوقی ارزش های مرا در نظر خودم پایین می آورد
- 46- حتی موقعیت های بسیار بد و ناگوار مثل رد شدن در امتحان یا کم کردن مقدار زیادی پول یا از دست دادن کار نیز فاجعه نیستند
- 47- برای این که نباید در مدرسه یا محل کار مرتکب اشتباه شوم ، دلایل کافی وجود دارد
- 48- دوستان و خانواده ام قطعا باید با من رفتاری بهتر از آن چه برخی اوقات دارند ، داشته باشند
- 49- وقتی دوستانم آن طور که می خواهم با من رفتار نمی کنند ، به راحتی می پذیرم
- 50- لازم است به کودکان یاد بدهیم که می توانند با داشتن عملکرد مناسب در مدرسه و جلب رضایت والدین خود ، " پسران و دختران خوبی" باشند
- ژندا ، لوئیس . آزمون های شخصیت . ترجمه بشارت و حبیب نژاد . انتشارات آبیژ ، بهار 1388

