

**این فایل فقط برای مشاهده قسمتی از پرسشنامه می باشد.**

**برای خرید و دریافت فایل کامل ورد و قابل ویرایش این**

**پرسشنامه به داخل سایت مراجعه نماید.**

### **پرسشنامه افکار ناکارآمدی الکساندرو و بورتون**

این پرسشنامه افکار ناکارآمدی دارای 22 سوال بوده که توسط دی الکساندرو و بورتون در سال 2006 طراحی و ساخته شده است و بر اساس طیف لیکرت ( از کاملا مخالفم تا کاملا موافقم ) نمره گذاری شده است.

قسمتی از سوالات:

| ردیف | سوالات  | کاملاً مخالفم | مخالفم | نظری ندارم | موافقم | کاملاً موافقم |
|------|---|---------------|--------|------------|--------|---------------|
| 1    | مردم در صورتی من را دوست خواهند داشت که من همیشه خوب باشم.                          |               |        |            |        |               |
| 2    | در صورتی خوشحالم که همه ی افراد آشنا، دوستم داشته باشند.                            |               |        |            |        |               |
| 3    | همیشه افرادی که دیدگاه روشن و شفافى دارند از کسانی که اینگونه نیستند، مهم تر هستند. |               |        |            |        |               |
| 4    | برایم مهم است که دیگران چه نظری راجع به من دارند.                                   |               |        |            |        |               |
| 5    | افراد خوش تیپ، شادتر از آدم های دیگر هستند.   |               |        |            |        |               |
| 6    | =====   |               |        |            |        |               |
| 15   | اگر اشتباه کنم، باید از خودم عصبانی بشوم.   |               |        |            |        |               |
| 16   | کارهای دیگران برایم مهم تر از کارهای خودم است.                                      |               |        |            |        |               |
| 17   | اگر به کمک دیگران نیاز پیدا کنم، یعنی من آدم ناتوانی هستم.                          |               |        |            |        |               |

|  |  |  |  |  |   |    |
|--|--|--|--|--|---|----|
|  |  |  |  |  | فقط زمانی که دیگران تحسین ام کنند، خوب هستم.                      | 18 |
|  |  |  |  |  | باید تلاش کنم در هر چیزی خوب باشم.                                | 19 |
|  |  |  |  |  | مجبورم از بچه های دیگر بخواهم که دوستم داشته باشند.               | 20 |
|  |  |  |  |  | من باید همیشه قادر باشم همه ی مشکلاتم را خودم حل کنم.             | 21 |
|  |  |  |  |  | من باید حداقل در یک مورد بهترین باشم تا دیگران دوستم داشته باشند. | 22 |

### شیوه نمره گذاری

طیف مورد استفاده در پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت می‌باشد در جدول زیر نشان داده شده است.

| گزینه انتخابی | کاملاً موافقم | موافقم | تا اندازه‌ای | مخالفم | کاملاً مخالفم |
|---------------|---------------|--------|--------------|--------|---------------|
| امتیاز        | 5             | 4      | 3            | 2      | 1             |

### قسمتی از منابع:

Elis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, & behaviors*. Amherst, NY: Prometheus Books.