

به نام خدا

پرسشنامه آزمون باورهای غیر منطقی جونز  
(IBT)

پاسخگوی گرامی

با سلام و عرض ادب، از قبول زحمت تکمیل پرسشنامه از شما بسیار سپاسگزارم

لطفا پاسخ مدنظر خود را با علامت ✓ یا ✗ مشخص کنید

ردیف	سؤال	کاملاً مخالف	تا حدی مخالف	نه موافق نه مخالف	تا حدی موافق	کاملاً موافق
۱	برای من مهم است که دیگران مرا تأیید کنند.					
۲	از شکست خوردن در هر کاری متنفرم.					
۳	افرادی که کار خطایی انجام می دهند، مستحق مجازات هستند.					
۴	من معمولاً آن چه را که اتفاق می افتد آرام و بی سروصدا می پذیرم.					
۵	اگر انسان بخواهد، تقریباً تحت هر شرایطی می تواند خوشحال باشد.					
۶	اغلب از چیزهایی که مرا ناراحت می کنند، می ترسم.					
۷	معمولاً از گرفتن تصمیمات مهم طفره می روم.					
۸	هر فرد به کمک و مشورت کسی نیاز دارد.					
۹	انسان نمی تواند سرنوشت خویش را تغییر دهد.					
۱۰	برای انجام دادن هر کاری یک راه درست وجود دارد.					
۱۱	دوست دارم دیگران به من احترام بگذارند، اما نه این که حتماً باید احترام بگذارند.					
۱۲	از کارهایی که نمی توانم به خوبی انجام بدهم، دوری می کنم.					
۱۳	بیشتر اشخاص شرور از مجازاتی که مستحق آن هستند، فرار می کنند.					

ردیف	سؤال	کاملاً مخالف	تا حدی مخالف	نه موافق نه مخالف	تا حدی موافق	کاملاً موافق
۱۴	ناکامی‌ها مرا آشفته نمی‌سازد					
۱۵	افراد را موقعیت‌ها آشفته نمی‌کنند بلکه برداشتی که از آن‌ها دارند، باعث آشفتگی ایشان می‌شود.					
۱۶	برای حوادث آینده یا خطرات غیرمنتظره کمتر احساس اضطراب می‌کنم.					
۱۷	سعی می‌کنم هنگام برخورد به امور سخت و خستگی آور بر آن‌ها غلبه کنم و جلو بروم.					
۱۸	سعی می‌کنم در تصمیم‌گیری‌های مهم با شخص صاحب نظری مشورت کنم.					
۱۹	غلبه بر تأثیرات زندگی گذشته، تقریباً غیرممکن است.					
۲۰	برای هیچ چیزی راه حل کاملی وجود ندارد.					
۲۱	می‌خواهم همه افراد مرا دوست بدارند.					
۲۲	به رقابت در فعالیتهایی که شرکت‌کنندگانی قوی‌تر از من در آن‌ها حضور دارند، اهمیت نمی‌دهم.					
۲۳	افراد خطاکار مستحق سرزنش هستند.					
۲۴	امور زندگی و پدیده‌ها باید از آن‌چه ظاهراً هستند، متفاوت باشند.					
۲۵	علت حالات خلقی خویش، خودم هستم.					
۲۶	غالباً نمی‌توانم بعضی از نگرانی‌ها را از ذهنم خارج کنم.					
۲۷	از روبرو شدن با مشکلات خویش دوری می‌کنم.					
۲۸	افراد به منبع قدرتمندی در خارج از خودشان نیازمندند.					
۲۹	صرفاً به این خاطر که زمانی موضوعی زندگی‌ام را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. بدین معنا نیست که در آینده نیز زندگی‌ام را تحت تأثیر قرار می‌دهد.					
۳۰	به ندرت راه حل آسانی برای رهایی از مشکلات زندگی وجود دارد.					
۳۱	حتی هنگامی که دیگران مرا دوست ندارند، می‌توانم خودم را دوست بدارم.					

ردیف	سؤال	کاملاً مخالف	تا حدی مخالف	نه موافق نه مخالف	تا حدی موافق	کاملاً موافق
۳۲	دوست دارم در برخی از کارها موفق شوم، اما احساس نمی‌کنم که حتماً باید موفق شوم.					
۳۳	اعمال خلاف اخلاق را باید با شدت مورد مجازات قرار داد.					
۳۴	غالباً به وسیله موقعیت‌هایی که آن‌ها را دوست ندارم، به شدت آشفته می‌شوم.					
۳۵	معمولاً علت بدبختی افراد خودشان هستند.					
۳۶	اگر نتوانم از وقوع حادثه‌ای جلوگیری کنم ناراحت نمی‌شوم.					
۳۷	معمولاً نمی‌توانم به سرعت تصمیم بگیرم.					
۳۸	اشخاص خاصی وجود دارند که تا حد زیادی به آن‌ها متکی هستم.					
۳۹	افراد بیش از حد تحت تأثیر زندگی گذشته خویش هستند.					
۴۰	برخی از مشکلات انسان همیشه ثابت و غیر قابل تغییر هستند.					
۴۱	اگر دیگران از من خوششان نمی‌آید، این مشکل به خودشان مربوط است نه به من.					
۴۲	موفقیت در هر کاری برایم بسیار مهم است.					
۴۳	به ندرت دیگران را به خاطر خطاهایشان سرزنش می‌کنم.					
۴۴	معمولاً واقعیت‌ها را به همان شکلی که هستند می‌پذیرم، حتی اگر آن‌ها را دوست نداشته باشم.					
۴۵	انسان مدت زیادی خشمگین یا ناراحت نمی‌ماند، مگر این که خودش بخواهد.					
۴۶	جرأت خطر کردن (ریسک کردن) را ندارم.					
۴۷	عمر انسان کوتاه‌تر از آن است که صرف امور ناخوشایند و نامطبوع شود.					
۴۸	دوست دارم در هر کاری روی پای خود بایستم.					
۴۹	اگر از تجارب مختلفی برخوردار بودم، می‌توانستم بیشتر شبیه آن چیزی که می‌خواهم باشم.					

ردیف	سؤال	کاملاً مخالف	تا حدی مخالف	نه موافق نه مخالف	تا حدی موافق	کاملاً موافق
۵۰	برای هر مشکلی یک راه حل درست وجود دارد.					
۵۱	انجام کاری برخلاف فکر و نظر دیگران، برایم دشوار است.					
۵۲	من فعالیت‌ها را به خاطر خودشان دوست دارم و مهم نیست که تا چه حد در انجام آن‌ها موفق می‌شوم.					
۵۳	ترس از مجازات و تنبیه به افراد کمک می‌کند تا خوب باشند.					
۵۴	اگر اموری مرا آزار دهند، فقط نسبت به آن‌ها بی‌اعتنایی می‌کنم.					
۵۵	هر چه فرد مشکلات بیشتری داشته باشد، خوشی‌های او کمتر خواهد بود.					
۵۶	به ندرت در مورد آینده دچار اضطراب می‌شوم.					
۵۷	به ندرت از کارهایم طفره می‌روم.					
۵۸	من تنها کسی هستم که می‌توانم مشکلاتم را واقعاً درک کرده و با آن‌ها روبرو شوم.					
۵۹	به ندرت فکر می‌کنم که تجارب گذشته در حال حاضر، من را تحت تأثیر قرار می‌دهند.					
۶۰	ما در دنیایی از شانس و احتمال زندگی می‌کنیم.					
۶۱	اگر چه تأیید دیگران را دوست دارم، اما یک نیاز حتمی نیست.					
۶۲	وقتی دیگران در چیزی از من بهتر هستند، ناراحت می‌شوم.					
۶۳	هر انسانی ذاتاً خوب است.					
۶۴	برای رسیدن به خواسته‌ام هرکاری را بتوانم در حد توان انجام می‌دهم و پس از آن نگران می‌شوم.					
۶۵	هیچ چیز ذاتاً آشفته‌کننده نیست، بلکه برداشت ما از آن باعث ناراحتی می‌شود.					
۶۶	تا حد زیادی درباره برخی حوادث آینده نگران هستم.					
۶۷	انجام کارهای ناخوشایند روزانه وعادی برایم مشکل است.					
۶۸	دوست ندارم که دیگران برای من تصمیم‌گیری کنند.					

ردیف	سؤال	کاملاً مخالف	تا حدی مخالف	نه موافق نه مخالف	تا حدی موافق	کاملاً موافق
۶۹	ما اسیر زندگی خویش هستیم.					
۷۰	به ندرت یک راه حل ایده آل و کامل برای هر کاری وجود دارد.					
۷۱	غالباً در مورد این که مردم تا چه اندازه مرا تأیید می کنند و می پذیرند نگران هستم.					
۷۲	اشتباه کردن در هر کاری مرا آشفته می کند.					
۷۳	این ضرب المثل «خشک و تر باید با هم بسوزند» عادلانه نیست.					
۷۴	من زندگی را آسان می گیرم.					
۷۵	افراد بیشتر باید ناملايمات زندگی را بپذیرند و با آنها مقابله کنند.					
۷۶	گاهی اوقات نمی توانم ترسی را از ذهن خود دور کنم.					
۷۷	به ندرت راحت طلبی، خوشبختی به دنبال می آورد.					
۷۸	به راحتی نصیحت دیگران را می پذیرم.					
۷۹	چیزی که یک بار زندگی مرا تحت تأثیر قرار دهد، در آینده نیز همواره بر زندگی ام اثر خواهد گذاشت.					
۸۰	بهتر است که انسان برای هر کاری به دنبال یک راه عملی باشد تا یک راه حل کامل.					
۸۱	در مورد احساس دیگران نسبت به خودم بسیار نگران هستم.					
۸۲	غالباً به خاطر چیزهای جزئی بسیار آزرده خاطر می شوم.					
۸۳	معمولاً وقتی از کسی اشتباهی نسبت به خود ببینم به او فرصت می دهم تا اشتباهش را جبران کند.					
۸۴	از پذیرش مسئولیت خوشم نمی آید.					
۸۵	هرگز دلیلی وجود ندارد که برای مدت زمانی طولانی غمگین باشم.					
۸۶	من به ندرت راجع به موضوعاتی از قبیل ترس از مرگ یا جنگ فکر می کنم.					
۸۷	هنگامی که افراد با مشکلاتی روبرو می شوند که باید حل شوند، بیشترین احساس خوشحالی را دارند.					

ردیف	سؤال	کاملاً مخالف	تا حدی مخالف	نه موافق نه مخالف	تا حدی موافق	کاملاً موافق
۸۸	از این که به دیگران وابسته باشم، خوشم نمی آید.					
۸۹	افراد هرگز ذاتاً تغییر نمی کنند.					
۹۰	احساس می کنم هر کاری را باید از راه درست خودش انجام داد.					
۹۱	مورد انتقاد دیگران قرار گرفتن آزاردهنده است ولی آشفته کننده نیست.					
۹۲	از این که نمی توانم کارها را به خوبی انجام دهم نمی ترسم.					
۹۳	هیچ کس ذاتاً بد نیست، هر چند ممکن است اعمال بد مرتکب شود.					
۹۴	من به ندرت به خاطر اشتباهات دیگران آشفته می شوم.					
۹۵	انسان در درون خویش جهنم خود را می سازد.					
۹۶	من در موقعیت های خطرناک می دانم که چه کار کنم.					
۹۷	اگر کاری ضروری باشد آن را انجام می دهم.					
۹۸	انتظار ندارم که دیگران بیش از حد درباره آسایش و رفاه من نگران باشند.					
۹۹	نسبت به زندگی گذشته ام متأسف نیستم.					
۱۰۰	چیزی به عنوان کمال مطلوب وجود ندارد.					

## توضیحات پرسشنامه

عنوان پرسشنامه: آزمون باورهای غیر منطقی جونز (IBT)

نوع پرسشنامه: استاندارد

تعداد سئوالات: ۱۰۰ سوال

سوال معکوس: دارد

بعد یا مولفه: دارد (ده بعد: توقع تأیید از دیگران، انتظارات بیش از حد از خود، سرزنش خود، واکنش همراه با ناکامی، بی‌مسئولیتی هیجانی، بیش دلوپسی اضطرابی، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر و کمال‌گرایی.)

<< مقیاس یا سطح اندازه‌گیری: لیکرت ۵ گزینه‌ای

کاملاً موافق	تا حدی موافق	نه موافق نه مخالف	تا حدی مخالف	کاملاً مخالف	پاسخ‌ها
۵	۴	۳	۲	۱	کد یا نمره (جهت ورود پاسخ‌ها به اکسل یا SPSS)

<< تقسیم‌بندی سوالات پرسشنامه آزمون باورهای غیر منطقی جونز (IBT)

مولفه‌های متغیر آزمون باورهای غیر منطقی جونز (IBT): شامل ۱۰۰ سوال استاندارد: سوالات ۱ الی ۱۰۰

شامل ۱۰ سوال: ۱، ۱۱، ۲۱، ۳۱، ۴۱، ۵۱، ۶۱، ۷۱، ۸۱، ۹۱	توقع تأیید از دیگران:
شامل ۱۰ سوال: ۲، ۱۲، ۲۲، ۳۲، ۴۲، ۵۲، ۶۲، ۷۲، ۸۲، ۹۲	انتظارات بیش از حد از خود:
شامل ۱۰ سوال: ۳، ۱۳، ۲۳، ۳۳، ۴۳، ۵۳، ۶۳، ۷۳، ۸۳، ۹۳	سرزنش خود
شامل ۱۰ سوال: ۴، ۱۴، ۲۴، ۳۴، ۴۴، ۵۴، ۶۴، ۷۴، ۸۴، ۹۴	واکنش همراه با ناکامی:
شامل ۱۰ سوال: ۵، ۱۵، ۲۵، ۳۵، ۴۵، ۵۵، ۶۵، ۷۵، ۸۵، ۹۵	بی‌مسئولیتی هیجانی:
شامل ۱۰ سوال: ۶، ۱۶، ۲۶، ۳۶، ۴۶، ۵۶، ۶۶، ۷۶، ۸۶، ۹۶	بیش دلوپسی اضطرابی:
شامل ۱۰ سوال: ۷، ۱۷، ۲۷، ۳۷، ۴۷، ۵۷، ۶۷، ۷۷، ۸۷، ۹۷	اجتناب از مشکل:
شامل ۱۰ سوال: ۸، ۱۸، ۲۸، ۳۸، ۴۸، ۵۸، ۶۸، ۷۸، ۸۸، ۹۸	وابستگی:
شامل ۱۰ سوال: ۹، ۱۹، ۲۹، ۳۹، ۴۹، ۵۹، ۶۹، ۷۹، ۸۹، ۹۹	درماندگی برای تغییر:
شامل ۱۰ سوال: ۱۰، ۲۰، ۳۰، ۴۰، ۵۰، ۶۰، ۷۰، ۸۰، ۹۰، ۱۰۰	کمال‌گرایی:

این آزمون در سال ۶۹ - ۱۸۶۸ توسط جونز ساخته شده و یکی از کاربردی‌ترین ابزارهای اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی در جهان است. در بیشتر تحقیقاتی که پیرامون رابطه باورهای غیرمنطقی با کنش‌های رفتاری و عاطفی در زمینه درمان عقلانی - عاطفی صورت گرفته است از این آزمون استفاده شده است. IBT شامل ۱۰۰ سؤال است که هر ده سؤال یک خرده‌مقیاس باورهای غیرمنطقی را می‌سنجد و جمعاً ده باور غیرمنطقی در این آزمون مورد سنجش قرار می‌گیرد. این خرده‌مقیاس‌ها عبارتند از: توقع تأیید از دیگران، انتظارات بیش از حد از خود، سرزنش خود، واکنش همراه با ناکامی، بی‌مسئولیتی هیجانی، بیش دلوپسی اضطرابی، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر و کمال‌گرایی.

طبق تحقیقی که توسط وودز صورت گرفته مشخص شده که تا بهار سال ۱۹۹۲ میلادی در ۸۱ مقاله با ۲۵ پایان‌نامه دکتری از این ابزار استفاده گردیده است. وودز طی دو دهه ۹۲ - ۱۹۷۰ از این ابزار در زمینه تحقیق بر روی بیش از ۲۰۰ دانش‌آموز مراجع در کارگاه‌های آموزشی و امثال آن استفاده نموده است که موضوعات تحقیقی در زمینه سردرد، اختلالات روان‌تنی، خودکشی، اضطراب، و خشم بوده است (وودز، ۱۹۸۲ به نقل از دوناپوش، ۱۳۷۷).

## روایی

برنارد (۱۹۸۹) به نقل از دوناپوش (۱۳۷۷) در زمینه روایی آزمون IBT اظهار می‌کند: این آزمون از روایی بسیار خوبی برخوردار است. روایی این آزمون به سه طریق به دست آمده است:

۱. از طریق همبستگی آن با انواع آزمون‌هایی که آشفتگی‌های هیجانی را اندازه‌گیری می‌کنند.
۲. از طریق همبستگی آن با سایر انواع آزمون‌های مربوط به باورهای غیرمنطقی مانند آزمون باورهای منطقی.
۳. از طریق آزمایش حساسیت آزمون به تغییرات عقاید افرادی که با استفاده از روش‌های درمان عقلانی - عاطفی در آزمودنی‌ها ایجاد شده است.

زوراسکی و اسمیت (۱۹۸۴) به نقل از دوناپوش (۱۳۷۷) در یک مطالعه با استفاده از یک روش چندمقیاسی به بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و آشفتگی‌های عاطفی پرداختند. یک گروه ۷۳ نفری از بیماران مراجعه‌کننده به مرکز بهداشت روانی انتخاب شدند. از مقیاس‌های آزمون باورهای غیرمنطقی جونز (IBT) و آزمون باورهای منطقی (RBT) که توسط شورکی و ویتمن (۱۹۷۷) تهیه شده، جهت اندازه‌گیری باورها و عقاید آزمودنی‌ها استفاده شد. از آزمون‌های مقیاس اضطراب آشکار، آزمون افسردگی بک، آزمون صفت - حالت اضطراب هم استفاده شد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بین هر یک از متغیرهای فوق ضرایب همبستگی زیر وجود دارد؛ ضریب همبستگی بین ضرایب آزمون‌های فوق در سطح ۰/۹۹ آماری معنی‌دار است.

میزان ضرایب همبستگی به شرح ذیل است:

۱. ضریب همبستگی بین آزمون باورهای غیرمنطقی و مقیاس اضطراب آشکار ۰/۶۶ است.
۲. ضریب همبستگی بین آزمون باورهای غیرمنطقی و آزمون افسردگی بک ۰/۵۹ است.
۳. ضریب همبستگی بین آزمون باورهای غیرمنطقی و آزمون باورهای منطقی ۰/۷۱ است.
۴. ضریب همبستگی بین آزمون باورهای منطقی و مقیاس اضطراب آشکار ۰/۶۹ است.
۵. ضریب همبستگی بین آزمون باورهای منطقی و آزمون افسردگی بک ۰/۷۰ است.
۶. ضریب همبستگی بین آزمون باورهای غیرمنطقی و آزمون اضطراب صفت - حالتی ۰/۷۷ است (دوناپوش، ۱۳۷۷).

همچنین دوناپوش (۱۳۷۷)، در هنجاری‌های مقدماتی آزمون باورهای غیرمنطقی جونز، برای بررسی روایی آزمون از دو روش روایی صوری و روایی همگرا استفاده می‌کند که روایی صوری آن مورد تأیید متخصصان روان‌شناسی و علوم تربیتی قرار گرفت. برای بررسی روایی همگرا، همبستگی آزمون باورهای غیرمنطقی جونز با آزمون افسردگی بک محاسبه شد که ضریب به دست آمده (۰/۸۲) از نظر آماری در سطح ( $\alpha = 0/01$ ) معنی‌دار تشخیص داده شد.

## پایایی

جونز (۱۹۶۹) به نقل از صادقی (۱۳۸۰) با استفاده از روش آزمون مجدد مشاهده نمود که پایایی آزمون معادل ۰/۹۲ است. و پایایی هر یک از خرده‌مقیاس‌های ده‌گانه آن از ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ و میانگین پایایی همه خرده‌مقیاس‌ها ۰/۷۴ است. نلسون<sup>۱</sup> (۱۹۷۷) به نقل از صادقی (۱۳۸۰) پایایی آزمون را خوب گزارش می‌کند زیرا نمره آزمون وقتی که فرد تحت فشار است تغییر می‌کند. پایایی آزمون IBT از سه طریق به دست آمده است:

۱. از طریق همبستگی آن با انواع آزمون‌هایی که آشفتگی هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند.
  ۲. از طریق محاسبه همبستگی آن با سایر آزمون‌های دیگر مربوط به باورهای غیرمنطقی مثل آزمون عقاید<sup>۲</sup> (IT) و یا آزمون رفتارهای منطقی<sup>۳</sup> (RBI)
  ۳. از طریق آزمایش حساسیت آزمون به تغییرات عقاید افراد که با استفاده از روش‌های درمانی عقلانی، عاطفی در آزمودنی ایجاد شده است.
- پایایی آزمون از طریق آلفای کرانباخ در پژوهش شیرزادی (۱۳۸۴) ۰/۸۶ بدست آمد.

## 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 پاسخنامه 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 به هر گزینه و براساس 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.

---

1. Nelson  
2. Idea Inventory  
3. Rational Behavior Inventory (RBT)

جدول شماره ۱- سؤالاتی که نمره معکوس می گیرند 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 گزینه ها مشخص می کند. نمره بالا در این پرسشنامه نشانه باور غیرمنطقی و نمره پایین نشانه باور منطقی است. به هر یک از درجات فوق با توجه به کلید نمره گذاری نمره خاصی تعلق می گیرد به این معنی که موافقت با یک جمله نشان دهنده غیرمنطقی بودن فرد است، در حالی که موافقت با جمله دیگر نشان دهنده منطقی بودن فرد است. یا عکس این حالت، مخالف بودن با یک جمله نشان دهنده غیرمنطقی بودن فرد و موافق بودن، نشانه منطقی بودن اوست.

### نمره گذاری

بدین نحو است که با استفاده از کلید نمره گذاری مخصوص هر مقیاس نمره فرد را در هر سؤال مشخص می کنیم. این نمره با توجه به جهت نمره گذاری 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 می دهد. جمع نمره فرد در همه مقیاس ها 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 می باشد (دروگر، ۱۳۸۴).

### خرده مقیاس های باورهای غیر منطقی (IBT)

هم چنان 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 اندازه گیری می نماید.

بنابراین آزمون شامل ده خرده مقیاس به شرح زیر می باشد:

#### ۱- خرده مقیاس عقیده ضرورت تأیید و حمایت دیگران (DA)

این خرده مقیاس این باور فرد را اندازه گیری می کند که من باید مورد تأیید همه افراد جامعه یا همه کسانی که مرا می شناسند 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

## 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.

## 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.

## 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

## ۵- خرده‌مقیاس بی‌مسئولیتی 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.

## 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.

## ۷- خرده‌مقیاس اجتناب مشکلات (PA)

این خرده‌مقیاس این باور را اندازه‌گیری می‌گیرد که فرد به خود می‌گوید: اجتناب از مسائل، مشکلات و مسئولیت‌ها و وظایف آسان‌تر از مواجه شدن با آنهاست؛

## ۸- خرده‌مقیاس وابستگی (D)

این خرده‌مقیاس این باور را اندازه‌گیری می‌گیرد که باید به افراد قوی‌تر از خود متکی بوده یا آن‌که زندگی بدون اتکا به افراد قوی‌تر سخت یا غیرممکن خواهد بود.

## 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.

#### 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.

#### منابع

- ۱- دروگر، خ. (۱۳۸۴). بررسی رابطه ادراک از شیوه‌های فرزند پروری والدین با میزان تفکرات غیر منطقی نوجوانان ۱۴-۱۶ 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.

"حق انتشار برای مرکز آماری و پژوهشی خوارزمی محفوظ است و هرگونه کپی برداری بدون ذکر مولف پیگرد قانونی دارد."

طراحی، گردآوری، ترجمه و ارزیابی اعتبار و پایایی پرسشنامه

در مرکز خدمات آماری و پژوهشی خوارزمی

[www.Kharazmi-Statistics.ir](http://www.Kharazmi-Statistics.ir)