

## آزمون باورهای غیر منطقی جونز (IBT)

این آزمون در سال 69-1868 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 100 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، بیش‌دلواپسی اضطرابی، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر و کمال‌گرایی. طبق تحقیقی که توسط وودز صورت گرفته مشخص شده که تا بهار سال 1992 میلادی در 81 مقاله با 25 پایان‌نامه دکتری از این ابزار استفاده گردیده است. وودز طی دو دهه 92-1970 از این ابزار در زمینه تحقیق بر روی بیش از 200 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، 1982 به نقل از دوناپوش، 1377).

## روایی

برنارد (1989) به نقل از دوناپوش (1377) 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:

1. از طریق همبستگی آن با انواع آزمون‌هایی که آشفتگی‌های هیجانی را اندازه‌گیری می‌کنند.
2. از طریق همبستگی آن با سایر انواع آزمون‌های مربوط به باورهای غیرمنطقی مانند آزمون باورهای منطقی.
3. 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 (1984) به نقل از دوناپوش (1377) در یک مطالعه با استفاده از یک روش چندمقیاسی به بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و آشفتگی‌های عاطفی پرداختند. یک گروه 73 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 (1977) 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  $0/99$  آماری معنی‌دار است.

میزان ضرایب همبستگی به شرح ذیل است:

1. ضریب همبستگی بین آزمون باورهای غیرمنطقی و مقیاس اضطراب آشکار  $0/66$  است.
2. ضریب همبستگی بین آزمون باورهای غیرمنطقی و آزمون افسردگی بک  $0/59$  است.
3. ضریب همبستگی بین آزمون باورهای غیرمنطقی و آزمون باورهای منطقی  $0/71$  است.
4. ضریب همبستگی بین آزمون باورهای منطقی و مقیاس اضطراب آشکار  $0/69$  است.
5. ضریب همبستگی بین آزمون باورهای منطقی و آزمون افسردگی بک  $0/70$  است.

6. ضریب همبستگی بین آزمون باورهای غیرمنطقی و آزمون اضطراب صفت - حالتی 0/77 است (دوناپوش، 1377).

همچنین دوناپوش (1377)، 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 (0/82) از نظر آماری در سطح ( $\alpha = 0/01$ ) معنی‌دار تشخیص داده شد.

### پایایی

جونز (1969) به نقل از صادقی (1380) با استفاده از روش آزمون مجدد مشاهده نمود که پایایی آزمون معادل 0/92 است. و پایایی هر یک از خرده‌مقیاس‌های ده‌گانه آن از 0/66 تا 0/80 و میانگین پایایی همه خرده‌مقیاس‌ها 0/74 است. نلسون<sup>1</sup> (1977) به نقل از صادقی (1380) پایایی آزمون را خوب گزارش می‌کند زیرا نمره آزمون

---

1.Nelson

وقتی که فرد تحت فشار است تغییر می‌کند. پایایی  
آزمون IBT از سه طریق به دست آمده است:

1. از طریق همبستگی آن با انواع آزمون‌هایی که  
آشفتگی هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند.
2. از طریق محاسبه همبستگی آن با سایر آزمون-  
های دیگر مربوط به باورهای غیرمنطقی مثل  
آزمون عقاید<sup>2</sup> (IT) و یا آزمون رفتارهای منطقی<sup>3</sup>  
(RBI)

3. 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 (1384) 0/86 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 پاسخ  
نامه یکی از عبارات کاملاً موافق، تا حدی موافق، نه

---

2. Idea Inventory

3. Rational Behavior Inventory (RBT)

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 پنج-گزینه‌ای (کاملاً موافق- تا حدی موافق- نه موافق نه مخالف- تا حدی مخالف- کاملاً مخالف) است، به هر گزینه و بر اساس مفهوم سؤال نمره 1 تا 5 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 5 داده میشود و در سؤال دیگر به گزینه کاملاً مخالف نمره 5 تعلق می‌گیرد. به هر حال نمره 5 غیرمنطقی بودن در هر سؤال را می‌رساند.

جدول شماره 1- سؤالاتی که نمره معکوس می‌گیرند

موارد زیر هستند

30	29	25	22	17	16	15	14	11	5	4
45	44	43	41	40	39	37	36	35	32	31
64	63	61	60	59	58	57	56	54	52	48
91	88	87	86	85	83	80	77	70	68	65
			100	99	98	97	95	94	93	92

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. به عنوان مثال:

سؤال 1. برایم مهم است که دیگران مرا تأیید کنند.

1- کاملاً موافق 2- تا حدی موافق 3- نه موافق نه مخالف

4- تا حدی مخالف 5- کاملاً مخالف

سؤال 11. دوست دارم که دیگران به من احترام بگذارند،

اما نه این که حتماً باید احترام بگذارند.

1- کاملاً موافق 2- تا حدی موافق 3- نه موافق نه

مخالف 4- تا حدی مخالف 5- کاملاً مخالف

### 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 1، 2، 3، 4، 5 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 500 است و نمره پایین نشانه باور منطقی و حداقل آن 100 است. برای هر خرده مقیاس نمره بالا 50 و نمره پایین 10 می باشد (دروگر، 1384).

### **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:

#### **1- 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 1، 11، 21، 31، 41، 51، 61، 71، 81، 91 این باور غیرمنطقی را اندازه می‌گیرد.

## 2- 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 2، 12، 22، 32، 42، 52، 62، 72، 82، 92 این باور غیرمنطقی را اندازه‌گیری می‌کند.

## 3- 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 3، 13، 23، 54، 63، 73، 83، 93 این باور غیرمنطقی را می‌سنجد.

## 4- 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 4، 14، 24، 34، 44، 54، 64، 74، 84، 94

#### 5- 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: 5، 15، 25، 35، 45، 55، 65، 75، 85، 95.

#### 6- 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  
6، 16، 26، 36، 46، 56، 66، 76، 86، 96.

#### 7- 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: 7، 17، 27، 37، 47، 57، 67، 77، 87، 97.

#### 8- 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: 8، 18، 28، 38، 48، 58، 68، 78، 88، 98.

#### 9- 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: 9، 19،  
29، 39، 49، 59، 69، 79، 89، 99.

### 10 - 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: 10، 20، 30، 40، 50، 60، 70،  
80، 90، 100.



## منابع

- 1- دروگر، خ. (1384). بررسی رابطه ادراک از شیوه های فرزند پروری والدین با میزان تفکرات غیر منطقی نوجوانان 14-16 ساله. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
- 2- دوناپوش، ع. (1377). هنجاریابی مقدماتی آزمون باورهای غیر منطقی جونز برای دانش آموزان پسر و دختر 15-18 ساله دبیرستانهای دولتی شهرستان یاسوج در سال تحصیلی 75-76. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- 3- شیرزادی، ص. (1384). 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.
- 4- صادقی، ن. (1380). 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 .

## پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (IBT)

این پرسشنامه شامل جملاتی درباره باورها و احساسات شما نسبت به چیزهای مختلف است که ممکن است شما با آنها موافق یا مخالف باشید. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس میزان موافقت و مخالفت خود را با علامت (x) در پاسخنامه مشخص نمایید. توجه داشته باشید که جواب صحیح یا غلط وجود ندارد و لازم نیست در مورد هر جمله زیاد فکر نمایید. سریع علامت بزنید و به سراغ جمله بعد بروید. سعی نمایید حتی الامکان از پاسخ به مورد «نه موافق و نه مخالف» خودداری کنید. فقط هنگامی این پاسخ را انتخاب کنید که واقعاً نمی توانید تصمیم بگیرید که آیا با این جمله موافق یا مخالف هستید.

- 1) برای من مهم است که دیگران مرا تأیید کنند.
- 2) از شکست خوردن در هر کاری متنفرم.
- 3) افرادی که کار خطایی انجام می‌دهند، مستحق مجازات هستند.
- 4) من معمولاً آن چه را که اتفاق می‌افتد آرام و بی سروصدا می‌پذیرم.
- 5) اگر انسان بخواهد، تقریباً تحت هر شرایطی می‌تواند خوشحال باشد.

- 6) اغلب از چیزهایی که مرا ناراحت می‌کنند، می‌ترسم.
- 7) معمولاً از گرفتن تصمیمات مهم طفره می‌روم.
- 8) هر فرد به کمک و مشورت کسی نیاز دارد.
- 9) انسان نمی‌تواند سرنوشت خویش را تغییر دهد.
- 10) برای انجام دادن هر کاری یک راه درست وجود دارد.
- 11) دوست دارم دیگران به من احترام بگذارند، اما نه این که حتماً باید احترام بگذارند.
- 12) از کارهایی که نمی‌توانم به خوبی انجام بدهم، دوری می‌کنم.
- 13) بیشتر اشخاص شرور از مجازاتی که مستحق آن هستند، فرار می‌کنند.
- 14) ناکامی‌ها مرا آشفته نمی‌سازد.
- 15) افراد را موقعیت‌ها آشفته نمی‌کنند بلکه برداشتی که از آن‌ها دارند، باعث آشفتگی ایشان می‌شود.
- 16) برای حوادث آینده یا خطرات غیرمنتظره کمتر احساس اضطراب می‌کنم.
- 17) سعی می‌کنم هنگام برخورد به امور سخت و خستگی آور بر آن‌ها غلبه کنم و جلو بروم.
- 18) سعی می‌کنم در تصمیم‌گیری‌های مهم با شخص صاحب نظری مشورت کنم.
- 19) غلبه بر تأثیرات زندگی گذشته، تقریباً غیرممکن است.

- 20) برای هیچ چیزی راه حل کاملی وجود ندارد.
- 21) می‌خواهم همه افراد مرا دوست بدارند.
- 22) به رقابت در فعالیت‌هایی که شرکت‌کنندگانی قوی‌تر از من در آن‌ها حضور دارند، اهمیت نمی‌دهم.
- 23) افراد خطاکار مستحق سرزنش هستند.
- 24) امور زندگی و پدیده‌ها باید از آنچه ظاهراً هستند، متفاوت باشند.
- 25) علت حالات خلقی خویش، خودم هستم.
- 26) غالباً نمی‌توانم بعضی از نگرانی‌ها را از ذهنم خارج کنم.
- 27) از روبرو شدن با مشکلات خویش دوری می‌کنم.
- 28) افراد به منبع قدرتمندی در خارج از خودشان نیازمندند.
- 29) 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.
- 30) به ندرت راه حل آسانی برای رهایی از مشکلات زندگی وجود دارد.
- 31) حتی هنگامی که دیگران مرا دوست ندارند، می‌توانم خودم را دوست بدارم.



- (32) دوست دارم در برخی از کارها موفق شوم، اما احساس نمی‌کنم که حتماً باید موفق شوم.
- (33) اعمال خلاف اخلاق را باید با شدت مورد مجازات قرار داد.
- (34) غالباً به وسیله موقعیت‌هایی که آن‌ها را دوست ندارم، به شدت آشفته می‌شوم.
- (35) معمولاً علت بدبختی افراد خودشان هستند.
- (36) اگر نتوانم از وقوع حادثه‌ای جلوگیری کنم ناراحت نمی‌شوم.
- (37) معمولاً نمی‌توانم به سرعت تصمیم بگیرم.
- (38) اشخاص خاصی وجود دارند که تا حد زیادی به آن‌ها متکی هستم.
- (39) افراد بیش از حد تحت تأثیر زندگی گذشته خویش هستند.
- (40) برخی از مشکلات انسان همیشه ثابت و غیر قابل تغییر هستند.
- (41) اگر دیگران از من خوششان نمی‌آید، این مشکل به خودشان مربوط است نه به من.
- (42) موفقیت در هر کاری برایم بسیار مهم است.
- (43) به ندرت دیگران را به خاطر خطاهایشان سرزنش می‌کنم.

- 44) معمولاً واقعیت‌ها را به همان شکلی که هستند می‌پذیرم، حتی اگر آن‌ها را دوست نداشته باشم.
- 45) انسان مدت زیادی خشمگین یا ناراحت نمی‌ماند، مگر این‌که خودش بخواهد.
- 46) جرأت خطر کردن (ریسک کردن) را ندارم.
- 47) عمر انسان کوتاه‌تر از آن است که صرف امور ناخوشایند و نامطبوع شود.
- 48) دوست دارم در هر کاری روی پای خود بایستم.
- 49) اگر از تجارب مختلفی برخوردار بودم، می‌توانستم بیشتر شبیه آن چیزی که می‌خواهم باشم.
- 50) برای هر مشکلی یک راه حل درست وجود دارد.
- 51) انجام کاری برخلاف فکر و نظر دیگران، برایم دشوار است.
- 52) من فعالیت‌ها را به خاطر خودشان دوست دارم و مهم نیست که تا چه حد در انجام آن‌ها موفق می‌شوم.
- 53) ترس از مجازات و تنبیه به افراد کمک می‌کند تا خوب باشند.
- 54) اگر اموری مرا آزار دهند، فقط نسبت به آن‌ها بی‌اعتنایی می‌کنم.
- 55) هر چه فرد مشکلات بیشتری داشته باشد، خوشی‌های او کمتر خواهد بود.

- 56) به ندرت در مورد آینده دچار اضطراب می‌شوم.
- 57) به ندرت از کارهایم طفره می‌روم.
- 58) من تنها کسی هستم که می‌توانم مشکلاتم را واقعاً درک کرده و با آنها روبرو شوم.
- 59) به ندرت فکر می‌کنم که تجارب گذشته در حال حاضر، من را تحت تأثیر قرار می‌دهند.
- 60) ما در دنیایی از شانس و احتمال زندگی می‌کنیم.
- 61) اگر چه تأیید دیگران را دوست دارم، اما یک نیاز حتمی نیست.
- 62) وقتی دیگران در چیزی از من بهتر هستند، ناراحت می‌شوم.
- 63) هر انسانی ذاتاً خوب است.
- 64) برای رسیدن به خواسته‌ام هرکاری را بتوانم در حد توان انجام می‌دهم و پس از آن نگران می‌شوم.
- 65) هیچ چیز ذاتاً آشفته‌کننده نیست، بلکه برداشت ما از آن باعث ناراحتی می‌شود.
- 66) تا حد زیادی درباره برخی حوادث آینده نگران هستم.
- 67) انجام کارهای ناخوشایند روزانه وعادی برایم مشکل است.
- 68) دوست ندارم که دیگران برای من تصمیم‌گیری کنند.
- 69) ما اسیر زندگی خویش هستیم.

- 70) به ندرت یک راه حل ایده‌آل و کامل برای هر کاری وجود دارد.
- 71) غالباً در مورد این که مردم تا چه اندازه مرا تأیید می‌کنند و می‌پذیرند نگران هستم.
- 72) اشتباه کردن در هر کاری مرا آشفته می‌کند.
- 73) این ضرب المثل «خشک و تر باید با هم بسوزند» عادلانه نیست.
- 74) من زندگی را آسان می‌گیرم.
- 75) افراد بیشتر باید ناملایمات زندگی را بپذیرند و با آن‌ها مقابله کنند.
- 76) گاهی اوقات نمی‌توانم ترسی را از ذهن خود دور کنم.
- 77) به ندرت راحت طلبی، خوشبختی به دنبال می‌آورد.
- 78) به راحتی نصیحت دیگران را می‌پذیرم.
- 79) چیزی که یک بار زندگی مرا تحت تأثیر قرار دهد، در آینده نیز همواره بر زندگی‌ام اثر خواهد گذاشت.
- 80) بهتر است که انسان برای هر کاری به دنبال یک راه عملی باشد تا یک راه حل کامل.
- 81) در مورد احساس دیگران نسبت به خودم بسیار نگران هستم.
- 82) غالباً به خاطر چیزهای جزئی بسیار آزرده خاطر می‌شوم.

- 83) معمولاً وقتی از کسی اشتباهی نسبت به خود ببینم به او فرصت می‌دهم تا اشتباهش را جبران کند.
- 84) از پذیرش مسئولیت خوشم نمی‌آید.
- 85) هرگز دلیلی وجود ندارد که برای مدت زمانی طولانی غمگین باشم.
- 86) من به ندرت راجع به موضوعاتی از قبیل ترس از مرگ یا جنگ فکر می‌کنم.
- 87) هنگامی که افراد با مشکلاتی روبرو می‌شوند که باید حل شوند، بیشترین احساس خوشحالی را دارند.
- 88) از این که به دیگران وابسته باشم، خوشم نمی‌آید.
- 89) افراد هرگز ذاتاً تغییر نمی‌کنند.
- 90) احساس می‌کنم هر کاری را باید از راه درست خودش انجام داد.
- 91) مورد انتقاد دیگران قرار گرفتن آزاردهنده است ولی آشفته‌کننده نیست.
- 92) از این که نمی‌توانم کارها را به خوبی انجام دهم نمی‌ترسم.
- 93) هیچ کس ذاتاً بد نیست، هر چند ممکن است اعمال بد مرتکب شود.
- 94) من به ندرت به خاطر اشتباهات دیگران آشفته می‌شوم.

- 95) انسان در درون خویش جهنم خود را می‌سازد.
- 96) من در موقعیت‌های خطرناک می‌دانم که چه کار کنم.
- 97) اگر کاری ضروری باشد آن را انجام می‌دهم.
- 98) انتظار ندارم که دیگران بیش از حد درباره آسایش و رفاه من نگران باشند.
- 99) نسبت به زندگی گذشته‌ام متأسف نیستم.
- 100) چیزی به عنوان کمال مطلوب وجود ندارد.



پاسخنامه آزمون جونز (IBT)

ردیف	كاملاً مخالف	تا حدی مخالف	موافق نه مخالف	تا حدی مخالف	كاملاً مخالف	ردیف	كاملاً موافق	تا حدی موافق	موافق نه مخالف	تا حدی مخالف	كاملاً مخالف	ردیف
						51						1
						52						2
						52						3
						54						4
						55						5
						56						6
						57						7
						58						8
						59						9
						60						10
						61						11
						62						12
						63						13
						64						14
						65						15
						66						16
						67						17
						68						18
						69						19
						70						20
						71						21
						72						22
						73						23
						74						24
						75						25
						76						26
						77						27
						78						28
						79						29
						80						30
						81						31
						82						32
						83						33
						84						34
						85						35
						86						36
						87						37
						88						38
						89						39
						90						40
						91						41
						92						42
						93						43
						94						44
						95						45
						96						46
						97						47
						98						48
						99						49
						100						50

كشوو  
EKESHOO