sina-pub.ir

پیوست۲

پرسش‌نامه ترس از شکست

این تست شامل ۴۱ عبارت است. هر عبارت را با دقت بخوانید و با گذاشتن علامت در مقابل هر سوال میزان موافقت یا مخالفت خود را با آن عبارت مشخص سازید.

کاملا موافقم	موافقم	نمی دانم	مخالفم	کاملا مخالفم	
					۱- وقتی در کاری شکست می خورم، احساس بی ارزشی می کنم.
					۲- اغلب به این خاطر شکست می خورم که هوش کافی را برای انجام کارها ندارم.
					۳- شکست، آینده ام را مجهول می کند.
					۴- برا ی من خیلی وحشتناک خواهد بود اگر در کاری شکست بخورم و اجازه نداشته باشم شانسم را دوباره امتحان کنم.
					۵- شکست من، دوستان و نزدیکانم را نگران می کند.
					۶- اگر در کاری شکست بخورم، به توانایی های خودم شک می کنم.
					۷- اگر در کاری شکست بخورم، خودم را به خاطر ناتوانیم سرزنش می کنم.
					۸- اگر در کاری شکست بخورم، فکر می کنم تمام برنامه های آینده ام تغییر خواهد کرد.
					۹- حتی وقتی که شکست می خورم، نا امید نمی شوم، چون می دانم که هنوز می توانم آنچه را که می خواستم، انجام دهم.
					۱۰- هنگام شکست در کاری، انتظار دارم که دوستان و نزدیکانم از من انتقاد کنند.
					۱۱- در صورت عدم موفقیت، فکر این که قبل از انجام آن کار خیلی به خودم مطمئن بودم، مرا رنج می دهد.
					۱۲- این فکر که ممکن است علت شکستم کمبود استعدادم باشد، مرا به وحشت می اندازد.
					۱۳- شکست من باعث می شود که تمام برنامه های آینده ام به هم بریزد.
					۱۴- وقتی در کاری شکست می خورم، احساس می کنم یک فرصت بزرگ را برای انجام آن کار از دست داده ام.
					۱۵- عدم موفقیت من سبب از دست دادن اعتماد دوستان و نزدیکانم می شود.
					۱۶- اگر در کاری موفق نشوم، ارزشم را از دست می دهم.
					۱۷- به ندرت شکست هایم به دلیل بی کفایتی خود من است.
					۱۸- وقتی در کاری شکست می خورم، برای جبران آن برنامه ریزی می کنم.
					۱۹- عدم موفقیتم باعث می شود دیگران علاقه شان را نسبت به من از دست بدهند.
					۲۰- اگر شکست بخورم، باعث نا امید کسانی می شوم که به من وابسته اند .
					۲۱- حتی اگر در کاری موفق نشوم، باز هم احساس خوبم را در مورد خودم از دست نمی دهم.
					۲۲- وقتی در کاری شکست می خورم،آرزو می کنم که ایکاش بیشترحواسم را جمع میکردم.
					۲۳- عدم موفقیتم در یک کار، باعث نمی شود در مورد برنامه های آینده ام نگرانی پیدا کنم.
					۲۴- عدم موفقیتم، باعث دلسردی دیگران، برای کمک به من می شود.
					۲۵- شکست من سبب ناراحتی دوستان و نزدیکانم می شود.
					۲۶- اگر در کاری موفق نشوم، به سرعت از خودم نا امید می شوم.

موسسه سینا pub.ir

sina-pub.ir

۲- وقتی شکست می خورم، این حقیقت که نتیجه کار دست من نبوده، اعصابم را خرد می کند.

۲- اگر موفق نشوم، دیگران مرا تنها رها می کنند.

۲- وقتی که شکست می خورم، باز هم نزدیکان و دوستانم مرا تشویق می کنند.

۲- از اینکه دیگران متوجه عدم موفقیت من شوند، خجالت می کشم.

۲- من بدین دلیل شکست می خورم که بسیاری از عوامل، خارج از کنترل من هستند

۲- عدم موفقیتم سبب می شود بعضی ها از من دوری کنند

۳- شکست من سبب می شود که نزدیکان و دوستانم از من ناامید شوند.

۳- وقتی موفق نمی شوم، فکر می کنم که همه می دانند که من شکست خورده ام.

۳- وقتی موفق نمی شوم، باز هم احساس می کنم عملکردم کاملا تحت کنترل خودم است.

۳- اگر در کاری موفق نشوم، بعضی ها علاقه شان را به من از دست می دهند.

۳- در صورت عدم موفقیتم، خود من بیشتر از هر کس دیگری بدان فکر می کنم.

۳- وقتی شکست می خورم، فکر می کنم که کسانی که به توانایی های من تردید داشتند، احساس
ی کنند که در مورد من حق داشته اند.

۳- عدم موفقیتم، از ارزش من نزد دیگران می کاهد.

۴- وقتی شکست می خورم، این که دیگران درباره من چه فکری می کنند، نگرانم میکند.

۴- وقتی شکست می خورم، این که دیگران ممکن است فکر کنند، من به اندازه کافی تلاش نکرده
، آزارم می دهد.

sina-pub.ir