

Core Beliefs Questionnaire – Traits

Farsi Translation

دستورالعمل: افراد مکرراً باورهای مثبت و منفی ای درباره خودشان دارند. در قسمت زیر لیستی از باورهای منفی رایجی که افراد در درجات مختلفی تجربه می کنند، وجود دارد. لطفاً میزان اعتقاد خود را به صورت دقیق با توصیف این که به طور کلی چگونه در مورد خودتان احساس می کنید را درجه بندی کنید. لطفاً سعی کنید که وقتی به سوالات جواب می دهید صادقانه عمل کنید. یادتان باشد که جواب های شما کاملاً پیش ما محفوظ می ماند.

کاملاً معتقدم 6	نسبتاً معتقدم (متوسط) 5	کمی معتقدم 4	کمی بی اعتقادم 3	نسبتاً بی اعتقادم (متوسط) 2	کاملاً بی اعتقادم 1
-----------------------	----------------------------------	--------------------	------------------------	--------------------------------------	---------------------------

کاملاً معتقدم	نسبتاً معتقدم	کمی معتقدم		اعتقادم کمی بی	نسبتاً بی اعتقادم	کاملاً بی اعتقادم	
6	5	4		3	2	1	سوال
6	5	4		3	2	1	1- من دوست داشتنی نیستم.
6	5	4		3	2	1	2- من احمق هستم.
6	5	4		3	2	1	3- من بی کفایت هستم.
6	5	4		3	2	1	4- من از دیگران کمتر هستم.
6	5	4		3	2	1	5- من برای صحبت کردن با دیگران لذت بخش نیستم.
6	5	4		3	2	1	6- من کسل کننده هستم
6	5	4		3	2	1	7- من کند ذهن/خنک هستم.
6	5	4		3	2	1	8- من ضعیف هستم.
6	5	4		3	2	1	9- من موفق نیستم.
6	5	4		3	2	1	10- من غیر قابل پذیرش هستم.
6	5	4		3	2	1	11- من فرد ارزشمندی نیستم.
6	5	4		3	2	1	12- من عجیب و غریب هستم.
6	5	4		3	2	1	13- من مرموز هستم.
6	5	4		3	2	1	14- من فرد بی اهمیتی هستم.
6	5	4		3	2	1	15- من از نظر جسمی جذاب نیستم.
6	5	4		3	2	1	16- من بی عرضه هستم.
6	5	4		3	2	1	17- من خواستنی نیستم.
6	5	4		3	2	1	18- من جذاب یا شایسته عشق ورزی نیستم
6	5	4		3	2	1	19- من بازنده ام.
6	5	4		3	2	1	20- من معیوب هستم

mq.edu.au/ceh

© Centre for Emotional Health, Macquarie University, Sydney, Australia
Original Publication: Wong, Gregory, Gaston, Rapee, Wilson, Abbott (2017)

The information in this document is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment.

Core Beliefs Questionnaire – Contingent

دستورالعمل: افراد مکرراً باورهای مثبت و منفی ای درباره خودشان دارند. در قسمت زیر لیستی از باورهای منفی رایجی که افراد در درجات مختلفی تجربه می کنند وجود دارد. **موقعیتی را تصور کنید که در آن متوجه شوید فردی که برایتان محترم است نظر منفی در مورد شما به عنوان یک شخص دارد. اگر این اتفاق برای شما بیفتد، لطفا میزان اعتقاد خود را به هر کدام از جملات زیر درجه بندی کنید.**

کاملاً اعتقاد 6	نسبتاً اعتقاد (متوسط) 5	کمی اعتقاد 4	کمی بی اعتقاد 3	نسبتاً بی اعتقاد (متوسط) 2	کاملاً بی اعتقاد 1
-----------------------	----------------------------------	--------------------	-----------------------	-------------------------------------	--------------------------

کاملاً اعتقاد	نسبتاً اعتقاد	کمی اعتقاد		کمی بی اعتقاد	نسبتاً بی اعتقاد	کاملاً بی اعتقاد	
6	5	4		3	2	1	سوال
6	5	4		3	2	1	1- من دوست داشتنی نیستم.
6	5	4		3	2	1	2- من احمق هستم.
6	5	4		3	2	1	3- من بی کفایت هستم.
6	5	4		3	2	1	4- من از دیگران کمتر هستم.
6	5	4		3	2	1	5- من برای صحبت کردن با دیگران لذت بخش نیستم.
6	5	4		3	2	1	6- من کسل کننده هستم.
6	5	4		3	2	1	7- من کند ذهن/خنک هستم.
6	5	4		3	2	1	8- من ضعیف هستم.
6	5	4		3	2	1	9- من موفق نیستم.
6	5	4		3	2	1	10- من غیر قابل پذیرش هستم.
6	5	4		3	2	1	11- من فرد ارزشمندی نیستم.
6	5	4		3	2	1	12- من عجیب و غریب هستم.
6	5	4		3	2	1	13- من مرموز هستم.
6	5	4		3	2	1	14- من فرد بی اهمیتی هستم.
6	5	4		3	2	1	15- من از نظر جسمی جذاب نیستم.
6	5	4		3	2	1	16- من بی عرضه هستم.
6	5	4		3	2	1	17- من خواستنی نیستم.
6	5	4		3	2	1	18- من جذاب یا شایسته عشق ورزی نیستم.
6	5	4		3	2	1	19- من بازنده ام.
6	5	4		3	2	1	20- من معیوب هستم.

Core Beliefs Questionnaire – Others

دستورالعمل: افراد مکرراً باورهای مثبت و منفی ای درباره خودشان در مورد این که توسط دیگران چگونه ادراک می شوند، دارند. در قسمت زیر لیستی از باورهای منفی رایجی که افراد در درجات مختلفی تجربه می کنند وجود دارد. در طول موقعیت های اجتماعی، به چه میزان اعتقاد دارید که دیگران به شکل های زیر در مورد شما فکر می کنند؟. موقعیت های اجتماعی مواردی را شامل می شود که شما با سایرین تعامل دارید (مانند گردهم آیی های اجتماعی، جلسات کاری) یا انجام کاری مقابل دیگران (مانند سخنرانی کردن).

کاملاً بی اعتقاد 1	نسبتاً بی اعتقاد (متوسط) 2	کمی بی اعتقاد 3	کمی معتقد 4	نسبتاً معتقد (متوسط) 5	کاملاً معتقد 6
-----------------------	----------------------------------	--------------------	----------------	------------------------------	-------------------

کاملاً معتقد	نسبتاً معتقد	کمی معتقد		کمی بی اعتقاد	نسبتاً بی اعتقاد	کاملاً بی اعتقاد	
6	5	4		3	2	1	سوال
6	5	4		3	2	1	دیگران فکر می کنند من دوست داشتنی نیستم.
6	5	4		3	2	1	2- دیگران فکر می کنند من احمق هستم.
6	5	4		3	2	1	3- دیگران فکر می کنند من بی کفایت هستم.
6	5	4		3	2	1	4- دیگران فکر می کنند من از دیگران کمتر هستم.
6	5	4		3	2	1	5- دیگران فکر می کنند من برای صحبت کردن با دیگران لذت بخش نیستم.
6	5	4		3	2	1	6- دیگران فکر می کنند من کسل کننده هستم
6	5	4		3	2	1	7- دیگران فکر می کنند من کند ذهن/خنگ هستم.
6	5	4		3	2	1	8- دیگران فکر می کنند من ضعیف هستم.
6	5	4		3	2	1	9- دیگران فکر می کنند من موفق نیستم.
6	5	4		3	2	1	10- دیگران فکر می کنند من غیر قابل پذیرش هستم.
6	5	4		3	2	1	11- دیگران فکر می کنند من فرد ارزشمندی نیستم.
6	5	4		3	2	1	12- دیگران فکر می کنند من عجیب و غریب هستم.

mq.edu.au/ceh

© Centre for Emotional Health, Macquarie University, Sydney, Australia
Original Publication: Wong, Gregory, Gaston, Rapee, Wilson, Abbott (2017)

The information in this document is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment.



6	5	4		3	2	1	13-دیگران فکر می کنند من مرموز هستم.
6	5	4		3	2	1	14- دیگران فکر می کنند من فرد بی اهمیتی هستم.
6	5	4		3	2	1	15- دیگران فکر می کنند من از نظر جسمی جذاب نیستم.
6	5	4		3	2	1	16- دیگران فکر می کنند من بی عرضه هستم.
6	5	4		3	2	1	17- دیگران فکر می کنند من خواستنی نیستم.
6	5	4		3	2	1	18-دیگران فکر می کنند من جذاب یا شایسته عشق ورزی نیستم
6	5	4		3	2	1	19-دیگران فکر می کنند من بازنده ام.
6	5	4		3	2	1	20- دیگران فکر می کنند من معیوب هستم