



مقیاس سرسختی اهواز

کیامرثی و همکاران

فرم 20 سوالی

لطفاً این قسمت را به دقت مطالعه فرمایید:

دستورالعمل: خواهشمند است عبارت‌های زیر با به دقت مطالعه نموده و یکی از چهار گزینه را که به بهترین وجه

ممکن، ویژگی‌های شخصیت شما را توصیف می‌کند، انتخاب نمایید. سعی نمایید به تمامی سؤالات پاسخ دهید.

از همکاری شما بسیار متشکریم.

هرگز	بندرت	گاهی اوقات	اغلب	
q	q	q	q	۱) نگرانم از این که شرایط مالی زندگی من نامطلوب بشود.
q	q	q	q	۲) نگرانم از این که نتوانم نیازهای مالی خود را تأمین کنم.
q	q	q	q	۳) نگرانم که کارهایم را ناتمام بگذارم.
q	q	q	q	۴) نگرانم از این که در کارهایم مرتکب اشتباه شوم.
q	q	q	q	۵) در مورد هدف زندگی خودم بلا تکلیف و نامطمئن هستم.
q	q	q	q	۶) درباره مشکلات مالی خود نگران هستم.
q	q	q	q	۷) نگرانم از این که نتوانم کارهایم را با دقت کافی انجام دهم.
q	q	q	q	۸) از این که چشم‌انداز شغلی خوبی ندارم، نگرانم.
q	q	q	q	۹) نگرانم از این که نتوانم به موقع مقام و منصب مناسبی را در زندگی به دست آورم.
q	q	q	q	۱۰) نگرانم از این که مبدا رفتارهای احمقانه‌ای از من سرزنند.
q	q	q	q	۱۱) احساس می‌کنم که مشکلات من در زندگی بیشتر از دیگران است.
q	q	q	q	۱۲) نگرانم از این که به خاطر مشکلات مالی نتوانم به مسافرت و تفریح بروم.
q	q	q	q	۱۳) نگرانم که به آرزوهایم نرسم.
q	q	q	q	۱۴) زندگی برای دیگران بسیار آسان‌تر از من است.
q	q	q	q	۱۵) احساس ناایمنی می‌کنم.
q	q	q	q	۱۶) در ابراز احساسات و نظراتم مشکل دارم.
q	q	q	q	۱۷) نگرانم که دیگران مرا دوست نداشته باشند.
q	q	q	q	۱۸) به هنگام شب به دلیل اشتغالات فکری به سختی می‌توانم به خواب بروم.
q	q	q	q	۱۹) حتی در مورد چیزهای کوچک و امور جزئی نیز نگرانم.
q	q	q	q	۲۰) به خاطر هر اشتباهی خود را سرزنش می‌کنم.



این پرسشنامه ۲۰ سؤال دارد و ماده‌های این مقیاس بگونه‌ای طراحی شده است که آزمودنی‌ها می‌بایست به یکی از چهار گزینه «هرگز» (۰)، «به ندرت» (۱)، «گاهی اوقات» (۲) و «اغلب اوقات» (۳) پاسخ دهند.

مقیاس سرسختی اهواز

کیامرثی و همکاران

فرم ۲۷ سوالی

دستورالعمل: خواهشمند است جملات زیر را به دقت بخوانید و یکی از چهار گزینه (هرگز، بندرت، گاهی اوقات و بیشتر اوقات) را که به بهترین وجه ممکن با خصوصیات شخصیتی شما انطباق دارد، انتخاب نمایید.

بیشتر اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	
q	q	q	q	۱) خوب می‌دانم که چه عقاید و افکاری دارم.
q	q	q	q	۲) احساس می‌کنم عمرم صرف انجام کارهایی شده است که با معنا و ارزشمند است.
q	q	q	q	۳) تلاش من در نتایج و پیامدهای زندگی‌م موثر است.
q	q	q	q	۴) تصمیم‌گیری در مورد مسائل برایم آسان است.
q	q	q	q	۵) از شرکت کردن در بحث‌ها و گفتگوهای اجتماعی استقبال می‌کنم.
q	q	q	q	۶) در مقابل مسائل زندگی دچار سردرگمی می‌شوم.
q	q	q	q	۷) حوادث فشارزای زندگی برایم تهدیدآمیزند.
q	q	q	q	۸) اگر فردی سعی کند مرا آزار دهد، حقش را کف دستش می‌گذارم.
q	q	q	q	۹) واقعیات برای من جالب‌تر از رؤیایها هستند.
q	q	q	q	۱۰) هر قدر هم که سخت تلاش می‌کنم در هر حال کوشش‌هایم بدون ثمر هستند.
q	q	q	q	۱۱) زندگی روزانه من پر از چیزهایی است که برایم جالبند.
q	q	q	q	۱۲) هر چقدر سخت‌کوش‌تر باشم، در رسیدن به هدف‌های خود موفق‌ترم.
q	q	q	q	۱۳) پرشورترین و مهیج‌ترین چیز برای من خیالبافی است.
q	q	q	q	۱۴) زندگی کاری من جالب است.
q	q	q	q	۱۵) در برقراری تماس چشمی با دیگران راحت هستم.
q	q	q	q	۱۶) از قرار گرفتن در موقعیت‌های ناآشنا استقبال می‌کنم.
q	q	q	q	۱۷) تغییرات زندگی را به عنوان تهدیدی برای امنیت و آسایش خود تلقی می‌کنم.



بیشتر اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز		
q	q	q	q	به سختی تسلیم تقدیر و سرنوشت خود می شوم.	(۱۸)
q	q	q	q	در هنگام بیماری تحمل بالایی دارم.	(۱۹)
q	q	q	q	در تغییر دادن عقیده نزدیکانم موفق هستم.	(۲۰)
q	q	q	q	این سیاستمداران هستند که بر زندگی ما حکومت می کنند.	(۲۱)
q	q	q	q	هنگام رویارویی با مشکلات، تمرکز حواس خود را حفظ می کنم.	(۲۲)
q	q	q	q	از موقعیت های مبهم و غیرقابل پیش بینی استقبال می کنم.	(۲۳)
q	q	q	q	از کار کردن لذت می برم و به شور و هیجان می آیم.	(۲۴)
q	q	q	q	به خوبی به شرایط و موقعیت های رقابت جویانه پاسخ نشان می دهم.	(۲۵)
q	q	q	q	خواسته ها و احساسات خود را به راحتی بروز می دهم.	(۲۶)
q	q	q	q	در برخورد با اشخاص غریبه راحت هستم.	(۲۷)