www.nbmn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۰۹/۰۱ ۱۰:۰۵:۲۱

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

از همکاری شما بسیار متشکریم.

		اغلب	گاهی اوقات	بندرت	هرگز
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 بلاتکلیف 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 منصـب مناسـبی را در زنـدگی بـه دست آورم.	q	q	q	q
۱۰)	نگرانم از این که مبادا رفتارهای احمقانه‌ای از من سربزند.	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.	q	q	q	q

www.mhrn.net

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.

		هرگز	به‌ندرت	گاهی اوقات	بیشتر اوقات
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 رؤیاها 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.	q	q	q	q

www.mhrn.net

		هرگز	به‌ندرت	گاهی اوقات	بیشتر اوقات
۱۸)	به سختی تسلیم تقدیر و سرنوشت خود می‌شوم.	q	q	q	q
۱۹)	در هنگام بیماری تحمل بالایی دارم.	q	q	q	q
۲۰)	در تغییر دادن عقیده نزدیکانم موفق هستم.	q	q	q	q
۲۱)	این سیاستمداران هستند که بر زندگی ما حکومت می‌کنند.	q	q	q	q
۲۲)	هنگام رویارویی با مشکلات، تمرکز حواس خود را حفظ می‌کنم.	q	q	q	q
۲۳)	از موقعیت‌های مبهم و غیرقابل پیش‌بینی استقبال می‌کنم.	q	q	q	q
۲۴)	از کار کردن لذت می‌برم و به شور و هیجان می‌آیم.	q	q	q	q
۲۵)	به خوبی به شرایط و موقعیت‌های رقابت‌جویانه پاسخ نشان می‌دهم.	q	q	q	q
۲۶)	خواسته‌ها و احساسات خود را به راحتی بروز می‌دهم.	q	q	q	q
۲۷)	در برخورد با اشخاص غریبه راحت هستم.	q	q	q	q

www.mhrn.net