www.mihanm.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۶/۱۴ ساعت

پرسشنامه خود تاب آوری

لطفاً جملات زیر را به دقت بخوانید و مشخص کنید که هر یک از آنها در چه شرایطی در کورد شما صدق می کنند.

ردیف	گویه	اصلاً صدق نمی کند	خیلی کم صدق می کند	گاهی صدق می کند	اکثرا صدق می کند
۱)	من نسبت به دوستانم بخشنده هستم.				
۲)	من به سرعت به خود مسلط می شوم و از بهت و گیجی بیرون می آیم.				
۳)	من از رویارویی با موقعیت های جدید و غیر معمول لذت می برم.				
٤)	من به راحتی می توانم در دیگران احساس خوبی نسبت به خودم ایجاد کنم.				
٥)	من از امتحان غذاهایی که تا به حال نخورده ام لذت می برم.				
٦)	دیگران به من به عنوان آدمی بسیار پر انرژی نگاه می کنند.				
۷)	دوست دارم برای رسیدن به مقصد راههای جدید را انتخاب کنم.				
۸)	من از اغلب مردم کنجکاوترم.				
۹)	بیشتر کسانی که در اطرافم می بینم دوست داشتنی هستند.				
۱۰)	معمولا قبل از انجام یک کار به دقت در مورد آن فکر می کنم.				
۱۱)	تمایل دارم کارهای جدید و متفاوتی انجام دهم.				
۱۲)	زندگی روزمره من پر از اموری است که به آنها علاقمندهستم.				
۱۳)	دوست دارم خودم را به عنوان فردی با شخصیت مقتدر توصیف کنم.				
۱٤)	می توانم با منطق خشم خود را نسبت به دیگری به سرعت مهار کنم.				

www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۲/۰۶/۱۲ ساعت

پرسشنامه خودتاب آوری

این مقیاس اولین بار توسط کلاهنن(۱۹۹٦)به شکل مقیاس خودگزارشی ارزیابی تاب آوری از عبارات پرسشنامه روانشناختی کالیفرنیا CPIاقتباس شده و روی نمونه ای از زوج های فارغ التحصیل شده کالیفر نیا یی اجرا شد.که نتایج آن با عبارات CPI همبستگی داشت.بعدها جک بلاک مقیاس ارزیابی خود تاب آوری را با اقتباس از عبارات پرسشنامه چند مرحله ای شخصیت مینه سوتا MMPI2 (۱۹۵۱) و CPI طراحی نمود.بلاک و کرمن (۱۹۹٦) این مقیاس را به صورت مطالعه طولی روی گروهی از آزمودنی ها در دو نوبت یکبار در ۱۸ سالگی و بار دوم در ۲۳ سالگی آنها اجرا نمودند.

ویژگیهای روان سنجی

ضریب پایایی آلفا برای این گروه با این فرض که آزمون تنها یک فاکتور اصلی را می سنجد ۰/۷٦ بود. طی ۵ سال فاصله بین دو اجرا ضریب پایایی بازآزمایی برای زنان و مردان به ترتیب ۰/٦۷ و ۰/۵۱ بود.این ابزار در سال ۲۰۰٤ توسط توگاد و فردریکسون استفاده شد که ارزیابی خطر و هیجان مثبت،رابطه تاب اوری و مدت واکنش پذیری قلبی-عروقی را به دنبال هیجان منفی تعدیل می نمود. آلفای کرونباخ این تست در مطالعه لتزرینگ،بلاک و فاندر(۲۰۰۵) برابر ۰/۷۲ گزارش شده است.همچنین الگوهای همبستگی بین نمرات مقیاس خود تاب آوری و تست ویژگی های شخصیتی نشان می دهد افرادی که در مقیاس خود تاب آوری نمره بالا کسب می کنند افرادی با علائق متنوع و متفاوت هستند که با ابهام و پیچیدگی مشکلی ندارند و ویژگی های مثبت بسیاری دارند.

روش نمره گذاری

این مقیاس مشتمل بر ١٤ عبارت است که پاسخ ها را در مقیاس ٤ درجه ای لیکرت از ۱ (اصلا صدق نمی کند) تا ٤ (اکثرا صدق می کند) می سنجد. جمع نمرات حاصله از ١٤ عبارت نمره خود تاب آوری فرد در این مقیاس است.

نمره	۰-۱۰	۱۱-۲۲	۲۳-۳٤	۳۵-٤٦	٤٧-٥٦
	خود تاب آوری بسیار ضعیف	خود تاب آوری ضعیف	خود تاب آوری نامشخص	خود تاب آوری بالا	خود تاب آوری بسیار بالا

www.mhrm.net
تاريخ طبع
۱۳۷۰/۰۶/۱۲ ساعت



مرجع دانلود
www.mhrm.net