



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

[Nutripors.ir](https://www.nutripors.ir)

پرسشنامه  
حالت‌های روانشناختی مثبت  
(PPS)



@NUTRIPROS



## پرسشنامه حالت‌های مثبت روان‌شناختی

مخاطب گرانقدر: با سلام؛

احتراما ضمن قدردانی صمیمانه از بذل همکاری و مساعدت حضرتعالی، بدینوسیله به استحضار میرساند این پرسشنامه آزمونی است در زمینه‌ی «رابطه‌ی باورهای اساسی دینی و سبک‌های فرزندپروری با مؤلفه‌های رفتار مثبت‌گرا» که تقاضا داریم سؤالات را به دقت خوانده و هر یک از گزینه‌ها که با شرایط فعلی شما نزدیک‌تر است انتخاب فرمایید. ضمنا با توجه به این که اطلاعات جمع‌آوری شده فقط به صورت عمومی قابل بررسی و تحلیل می‌باشد و در حالت فردی فاقد اعتبار خاصی می‌باشد، لذا خواهشمندیم از درج اطلاعات شخصی خودداری فرمایید.

۱. کارهایم را با نام و یاد خداوند آغاز می‌کنم.
۲. اعتقاد دارم که خداوند در کلیه‌ی مراحل زندگی یار و یاور من است.
۳. وجود خداوند را در خلقت تمام جهان احساس می‌کنم.
۴. چون اعتقاد دارم که خداوند مرا در حل مشکلات یاری می‌کند، احساس آرامش می‌کنم.
۵. نسبت به زندگی و آینده‌ام نگرانی خاصی ندارم.
۶. وقتی فکر می‌کنم می‌بینم که در اکثر مواقع در زندگی موفق بوده‌ام.
۷. برای من اتفاقات بد بیشتر از اتفاقات خوب پیش می‌آیند.
۸. به نظر من با تلاش زیاد می‌توان در کارها موفق شد.
۹. حتی اگر شرایط خوب باشد، از ترس این که آینده‌ای بد داشته باشم نگران و مضطرب هستم.
۱۰. برای رسیدن به اهدافم سعی می‌کنم بدون تاخیر کارهای لازم را آغاز نمایم.
۱۱. انجام بیشتر کارها به زحمتش نمی‌ارزد.
۱۲. وقتی تصمیم به انجام کاری بگیرم، حتما آنرا شروع می‌کنم.
۱۳. در صورت شروع کردن یک کار سعی می‌کنم به موقع آنرا به انجام برسانم.
۱۴. در صورت شکست در کارها زود دلسرد می‌شوم.
۱۵. مشکلات زندگی بیش‌تر از آن است که بتوانم موفق بشوم.
۱۶. به عنوان یک انسان وظایفی دارم که باید به انجام برسانم.
۱۷. در کارهایی که به من واگذار می‌شود سعی می‌کنم آن‌ها را به خوبی انجام دهم.
۱۸. در انجام بسیاری از امور و مسؤولیت‌ها احساس توانایی می‌کنم.
۱۹. انسان‌ها اثری بر آینده‌ی خود ندارند و سرنوشت است که آینده‌ی انسان‌ها را رقم می‌زند.
۲۰. آدم‌های موفق از همان ابتدا موفق به دنیا آمده‌اند.
۲۱. تلاش‌های افراد معمولا وضع آنان را بهتر نخواهد کرد.
۲۲. از تلاش و پیگیری کارها خسته شده‌ام.



۲۳. خودم در زندگی مهم‌تر از هر کسی دیگری هستم.
۲۴. توانایی‌های زیادی دارم که می‌توانم آن‌ها را در آینده بالفعل کنم.
۲۵. اگر در کاری شکست بخورم، دوباره تلاشم را بیشتر می‌کنم.
۲۶. اکثر اوقات احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کنم.
۲۷. بیشتر موفقیت‌هایم حاصل شانس و اقبال بوده است.
۲۸. فقط با تلاش می‌توان موفق شد، نیاز به یاری خدا وجود ندارد.
۲۹. معمولاً کارهایم را نیمه‌کاره رها می‌کنم.
۳۰. همیشه بخاطر شکست‌های زیادی که در زندگی داشته‌ام خودم را گناهکار و مستحق سرزنش می‌دانم.
۳۱. هر شکستی در زندگی زمینه‌ی یک موفقیت جدید است.
۳۲. فکر می‌کنم اغلب انسان‌ها بی‌دلیل به دنبال تکیه‌گاهی مانند خداوند هستند، آن‌ها می‌توانند به نیروی خودشان تکیه کنند.
۳۳. اگر در انجام کارها به نتیجه‌ی مطلوب نرسم مطمئن هستم با تلاش بیش‌تر در آینده موفق خواهم بود.
۳۴. احساس می‌کنم خودم آینده‌ام را می‌سازم.
۳۵. احساس می‌کنم در زندگی هدف‌های روشنی دارم.
۳۶. در اکثر مواقع خودم را نسبت به دیگران مسؤول می‌دانم.
۳۷. در اکثر مواقع با دیگران با عدالت رفتار می‌کنم.
۳۸. بعضی وقت‌ها واقعا به آخر خط می‌رسم.
۳۹. فکر می‌کنم هنوز نمی‌دانم چرا باید زندگی کنم.
۴۰. زندگی کردن جز رنج و عذاب چیز دیگری نیست.
۴۱. برای پیش‌گیری از مشکلات باید برنامه‌ریزی کرد.
۴۲. من آدم کوشا و فعالی هستم که کارهایم را با برنامه‌ریزی قبلی انجام می‌دهم.
۴۳. برنامه‌ریزی در هر کاری موجب موفقیت می‌شود.
۴۴. در زندگی انسان‌ها محکوم به سختی کشیدن هستند.
۴۵. بن‌بست در هیچ کاری معنا ندارد چون راه‌های دیگری وجود دارد.
۴۶. زندگی ارزش این را دارد که انسان به‌خاطر آن تلاش کند.
۴۷. در موقعیت یکسان که دیگران ناامید می‌شوند من همچنان برای رسیدن به راه حل جدید تلاش می‌کنم.
۴۸. انگیزه‌ی کافی برای شروع کارها ندارم.
۴۹. نسبت به دیگران احساس ناتوانی می‌کنم.
۵۰. از این‌که زنده هستم و زندگی می‌کنم احساس خوبی دارم.
۵۱. ناامیدی معنا ندارد، چون همیشه راه‌های امتحان نشده و راه‌حل‌های جدیدی وجود دارد.
۵۲. در اکثر مواقع در انجام کارها با مشکل روبرو می‌شوم.



۵۳. از خودم راضی هستم.
۵۴. شادی‌هایم خیلی سطحی و زود گذر است.
۵۵. احساس خوبی دارم.
۵۶. جهان سراسر زیبایی است.
۵۷. احساس می‌کنم در طول زندگی به آنچه می‌خواستم، رسیده‌ام.
۵۸. اکثر اوقات تنهایی را ترجیح می‌دهم.
۵۹. از روبرو شدن با کارهای بزرگ می‌ترسم.
۶۰. تصور می‌کنم که غم‌های زندگی پایانی ندارد.
۶۱. در مقابل دیگران احساس کم‌توانی و بی‌ارزشی دارم.
۶۲. اغلب اوقات انسان آرامی هستم.
۶۳. از بودن با دیگران لذت می‌برم.
۶۴. دوستان و نزدیکانی دارم که اغلب با آن‌ها تفریح می‌کنم.
۶۵. دیگران می‌توانند به من تکیه کنند.
۶۶. در خیلی از کارها مناسب‌ترین فرد برای انتخاب هستم.
۶۷. از فعالیت‌های گروهی لذت می‌برم.
۶۸. اکثر تصمیم‌ها و انتخاب‌هایم در زندگی به ثمر رسیده‌اند.
۶۹. بیشتر اوقات لازم نمی‌دانم از کسی که به من لطف کرده حتما قدردانی کنم.
۷۰. اغلب از کوچک‌ترین مسایل زود عصبانی می‌شوم.
۷۱. گاهی دست و پایم می‌لرزد.
۷۲. حتی مشکلات زندگی هم نمی‌تواند آرامش مرا چندان بر هم بزند.
۷۳. اغلب اوقات احساس نشاط و سرزندگی دارم.
۷۴. گاهی از فرط خوشحالی می‌خواهم فریاد بزنم.
۷۵. روزها را بدون هدف و برنامه‌ی خاصی دنبال می‌کنم.
۷۶. از زندگی‌ام احساس رضایت می‌کنم.
۷۷. اگر کسی در حق من بدی کرد، من برایش دعا می‌کنم و از خدا می‌خواهم او را ببخشد.
۷۸. در اکثر مواقع احساس می‌کنم که ذهنم مشغول است و استرس دارم.
۷۹. اگر کسی در حق من بدی کرد، من هم در حق او بدی می‌کنم.
۸۰. در جمع احساس حقارت می‌کنم.
۸۱. گاهی احساس تنگی نفس و درد در ناحیه‌ی قفسه‌ی سینه دارم.
۸۲. فکر می‌کنم در تمام اتفاقات بدی که در زندگی من و اطرافیانم رخ داده است مقصر هستم.
۸۳. اکثر اطرافیان مرا دوست دارند.



۸۴. از کسی که وظیفه‌اش را به خوبی انجام می‌دهد نباید قدردانی کرد، چون او فقط وظیفه‌اش را انجام داده است.
۸۵. من فرد جذابی هستم.
۸۶. هیچ‌گاه به آرزوهایی که داشته‌ام دست پیدا نکردم.
۸۷. اگر بخواهم همه‌ی چیزهایی را که باید به خاطرشان قدردان باشم بنویسم، من لیست بسیار طولانی خواهم داشت.
۸۸. به خاطر نعمت‌هایی که خداوند به من داده است شکر گذار هستم.
۸۹. بهتر است پس از دریافت کوچک‌ترین محبت، از طرف مقابل تشکر کرد.
۹۰. از سبک زندگی‌ام نا راضی هستم.
۹۱. آدم کینه‌ای هستم.
۹۲. هر وقت اشتباهی رخ بدهد حتما کسی مسبب آن است و باید هر چه سریع‌تر او را تنبیه کرد.
۹۳. بعد از رفع کدورت بین من و دیگران، هیچ‌وقت دیگر رابطه بین‌مان به اندازه‌ی قبل صمیمی نمی‌شود.
۹۴. هر انسانی ممکن است دچار اشتباه گردد بنابراین بیشتر اوقات بهتر است از خطای آن‌ها گذشت کرد.
۹۵. موارد زیادی در اطراف ما وجود دارند که باید به خاطرشان سپاسگزار و قدردان بود.
- در اغلب اوقات اگر رابطه بین من و دوستم تیره شود من برای آشتی پیش قدم می‌شوم و او را درک می‌کنم

### پرسشنامه حالت‌های روانشناختی مثبت (PPS)

این پرسشنامه توسط رجایی، خوی‌نژاد، نسائی، (۱۳۹۰)، تهیه و تدوین گردیده است که شامل ۹۶ سؤال بوده و در مجموع ۱۵ حالت روانشناختی مثبت به شرح ذیل می‌سنجد:

- |                        |                       |                              |
|------------------------|-----------------------|------------------------------|
| ۱. توکل به خدا         | ۲. خوش بینی           | ۳. احساس کارآمدی             |
| ۴. وظیفه شناسی         | ۵. احساس کنترل        | ۶. هدفمندی                   |
| ۷. امیدواری            | ۸. معنادار بودن زندگی | ۹. رضایت از زندگی            |
| ۱۰. خلق مثبت و شادمانی | ۱۱. اجتماعی بودن      | ۱۲. عزت نفس و احساس ارزشمندی |
| ۱۳. احساس آرامش        | ۱۴. قدردانی           | ۱۵. بخشش                     |



## روش نمره گذاری

نمره گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) می باشد. یعنی کاملاً مخالفم نمره یک، مخالفم نمره دو، بی نظر نمره سه، موافقم نمره چهار، کاملاً موافقم نمره پنج را به خود اختصاص خواهند داد.

اما نکته قابل توجه این که برخی سؤالات به صورت عکس این حالت نمره گذاری می شوند که شماره این سؤالات به شرح ذیل می باشد:

۷،۹،۱۱،۱۴،۱۵،۱۹،۲۰،۲۱،۲۲،۲۳،۲۶،۲۷،۲۸،۲۹،۳۰،۳۲،۳۸،۳۹،۴۰،۴۴،۴۸،۴۹،۵۲،۵۴،۵۸،۵۹،۶۰،۶۱،۶۹،۷۰،  
۷۱،۷۵،۷۸،۷۹،۸۰،۸۱،۸۲،۸۴،۸۶،۹۰،۹۱،۹۲،۹۳

در این قسمت سؤالات مربوط به هر حالت روانشناختی به تفکیک اشاره می نمایم تا مشخص گردد و هر سؤال کدام مؤلفه را مورد سنجش قرار می دهد.

### جدول ۴-۲

مؤلفه های مورد سنجش حالات روان شناختی مثبت

ردیف	مؤلفه مورد سنجش	سؤالات مربوطه	آلفای کرونباخ
۱	توکل به خدا	۱-۲-۳-۴-۲۸-۳۲	0/813
۲	خوش بینی	۵-۶-۷-۸-۹-۲۶-۲۷-۳۰-۵۲-۸۲	0/768
۳	احساس کارآمدی	گرایش به آغازگری رفتار	۱۰-۱۱-۱۲-۴۸
		تمایل به ادامه تلاش	۱۳-۲۹
		پافشاری در تکلیف	۱۴-۲۵-۳۱-۳۳
		احساس توانمندی	۱۵-۱۸-۲۴-۴۹
۴	وظیفه شناسی	۱۶-۱۷-۲۳-۳۶-۳۷	0/835
۵	احساس کنترل	۱۹-۲۰-۲۱-۳۴-۴۱-۴۳	0/843



0/782	۲۲-۳۵-۴۲-۷۵	هدفمندی	۶
0/824	۳۸-۴۵-۴۷-۵۱	امیدواری	۷
0/867	۳۹-۴۰-۴۶-۵۰	معنادار بودن زندگی	۸
0/795	۴۴-۵۳-۵۷-۶۸-۷۶-۸۶-۹۰	رضایت از زندگی	۹
0/812	۵۴-۵۵-۵۶-۶۰-۷۳-۷۴	خلق مثبت و شادمانی	۱۰
0/862	۵۸-۶۳-۶۴-۶۷	اجتماعی بودن	۱۱
0/833	۵۹-۶۱-۶۵-۶۶-۸۰-۸۳-۸۵	عزت نفس و احساس ارزشمندی	۱۲
0/844	۶۲-۷۰-۷۱-۷۲-۷۸-۸۱	احساس آرامش	۱۳
0/781	۶۹-۸۴-۸۷-۸۸-۸۹-۹۵	قدردانی	۱۴
0/828	۷۷-۷۹-۹۱-۹۲-۹۳-۹۴-۹۶	بخشش	۱۵
۰/۸۳۷		کل	

جدول ۵-۲

توصیف میانگین و انحراف معیار نمرات مربوط به رفتار مثبت و مولفه های آن در گروه نمونه

تعداد	انحراف معیار	میانگین	
200	3.8	26.2	توکل به خدا
200	6.4	32.0	خوش بینی
200	2.7	14.4	احساس کارآمدی (گرایش به آغازگری رفتار)
200	1.7	7.9	احساس کارآمدی (تمایل به ادامه تلاش)
200	3.1	15.0	احساس کارآمدی (پافشاری در تکلیف)
200	3.1	14.5	احساس کارآمدی (احساس توانمندی)
200	9.5	59.5	احساس کارآمدی
200	2.6	20.2	وظیفه شناس



200	3.8	23.6	احساس کنترل
200	3.0	14.5	هدفمندی
200	2.8	14.6	امیدواری
200	3.5	14.4	معنادار بودن زندگی
200	5.3	23.5	رضایت از زندگی
200	4.0	20.7	خلق مثبت و شادمانی
200	2.8	14.2	اجتماعی بودن
200	4.1	25.2	عزت نفس
200	3.8	17.9	احساس آرامش
200	3.5	24.8	قدردانی
200	4.7	25.0	بخشش
200	41.7	356.6	رفتار مثبت گرا

روایی پرسشنامه حالت‌های روانشناختی مثبت (PPS)

روایی این پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این زمینه مورد تایید قرار گرفته است. مفهوم روایی به این سؤال پاسخ می‌دهد که ابزار اندازه‌گیری تا چه حد خصیصه‌ی مورد نظر را می‌سنجد. بدون آگاهی از روایی ابزار اندازه‌گیری نمی‌توان به دقت داده‌های حاصل از آن اطمینان داشت.

پایایی پرسشنامه حالت‌های مثبت روانشناختی (PPS)

برای محاسبه پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. از این روش برای محاسبه‌ی همابستگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه به کار می‌رود. برای این منظور پایلوتی بر روی ۵۰ نفر از دانشجویان انجام گردید که از طریق بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل آزمون ۰/۸۳۷ بدست آمد که بیانگر پایایی بالای این آزمون است.