



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

[Nutripors.ir](http://Nutripors.ir)

## پرسشنامه سرسختی روان شناختی



@NUTRIPROS



تحصیلات:

سن:

نام و نام خانوادگی:

جنسیت:

با سلام

خواهشمند است جملات زیر را به دقت بخوانید و یکی از چهار گزینه که به بهترین وجه ممکن با خصوصیات شخصیتی شما انطباق دارد را جلوی جملات بنویسید.

### هرگز به ندرت گاهی اوقات بیشتر اوقات

- ۱- خوب می دانم که چه عقاید و افکاری دارم .
- ۲- احساس می کنم عمرم صرف انجام کارهایی شده است که با معنا و ارزشمند است
- ۳- تلاش من در نتایج و پیامدهای زندگیم مؤثر است.
- ۴- تصمیم گیری در مورد مسائل برایم آسان است.
- ۵- از شرکت کردن در بحث ها و گفتگوهای اجتماعی استقبال می کنم
- ۶- در مقابل مسائل زندگی دچار سردرگمی می شوم.
- ۷- حوادث فشارزای زندگی برایم تهدیدآمیزند.
- ۸- اگر فردی سعی کند مرا آزار دهد، حقش را کف دستش می گذارم
- ۹- واقعیات برای من جالبتر از رؤیایها هستند.
- ۱۰- هر قدر هم که سخت تلاش می کنم در هر حال کوششهایم بدون ثمر هستند
- ۱۱- زندگی روزانه من پر از چیزهایی است که برایم جالبند.



- ۱۲- هر چه قدر سخت‌کوش‌تر باشم، در رسیدن به هدفهای خود موفق‌ترم.
- ۱۳- پرشورترین و مهیج‌ترین چیز برای من خیالبافی است.
- ۱۴- زندگی کاری من جالب است.
- ۱۵- در برقراری تماس چشمی با دیگران راحت هستم.
- ۱۶- از قرار گرفتن در موقعیت‌های ناآشنا استقبال می‌کنم.
- ۱۷- تغییرات زندگی را به عنوان تهدیدی برای امنیت و آسایش خود تلقی می‌کنم.
- ۱۸- به سختی تسلیم سرنوشت و تقدیر خود می‌شوم.
- ۱۹- در هنگام بیماری تحمل بالایی دارم.
- ۲۰- در تغییر دادن عقیده نزدیکانم موفق هستم.
- ۲۱- این سیاست‌مداران هستند که بر زندگی ما حکومت می‌کنند.
- ۲۲- هنگام رویارویی با مشکلات تمرکز حواس خود را حفظ می‌کنم.
- ۲۳- از موقعیت‌های مبهم و غیرقابل پیش‌بینی استقبال می‌کنم.
- ۲۴- از کار کردن لذت می‌برم و به شور و هیجان می‌آیم.
- ۲۵- به خوبی به شرایط و موقعیت‌های رقابت‌جویانه پاسخ نشان می‌دهم.
- ۲۶- خواسته‌ها و احساسات خود را به راحتی بروز می‌دهم.
- ۲۷- در برخورد با اشخاص غریبه راحت هستم.



## راهنمای مقیاس سرسختی روان‌شناختی

این پرسشنامه توسط کیامرئی، نجاریان و مهرابی‌زاده هنرمند (۱۳۷۷) با هدف تهیه مقیاسی برای سنجش سرسختی روان‌شناختی در دانشگاه شهید چمران اهواز ساخته و اعتباریابی شده است.

### روش نمره‌گذاری

این پرسشنامه دارای ۲۷ ماده است و هر ماده دارای ۴ گزینه «هرگز»، «به ندرت»، «گاهی اوقات» و «بیشتر اوقات» است. در نمره‌گذاری برای هر ماده به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ در نظر گرفته شده است. به استثنای عبارات ۲۱، ۱۷، ۱۳، ۱۰، ۷، ۶ که دارای بار عاملی منفی هستند و به شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمره در این پرسشنامه عدد ۰ تا ۸۱ است. کسب نمره بالا در این پرسشنامه نشان‌دهنده سرسختی روان‌شناختی بالا در فرد است.

### ویژگی‌های روان‌سنجی

کیامرئی و همکاران (۱۳۷۷)، ضرایب پایایی پرسشنامه را به دو روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۷۶ محاسبه کردند. ورنو سفادرائی، کمالی و نوری (۱۳۸۷) روایی این آزمون را به روش روایی همزمان با سه ملاک مقیاس اضطراب عمومی، پرسشنامه افسردگی و خودشکوفایی مزلو محاسبه کردند. ضریب به دست آمده به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۶۷ و ۰/۶۳ بود که کلیه ضرایب در سطح ۰/۰۰۱ معنادر بودند. در ضمن روایی همزمان، تعریف سازه سرسختی روان‌شناختی نیز محاسبه شد که روایی به دست آمده رضایت بخش بود.