نسخه فارسی

Dispositional Resilience Scale(DRS15\_R)- Hardiness

دکتر نیما قربانی

**عبارات 15-1:** این مقیاس از عبارت­هايی تشکیل شده است که ممکن است شما با آنها موافق یا مخالف باشید. لطفا با انتخاب یکی از گزینه­های زیر در پاسخ­نامه نشان دهید که چه احساس و نظری در مورد آنها دارید. گزینه " الف" نشان می­دهد که شما احساس می­کنید آن جمله *اصلا صحیح نیست* و یا در مورد شما صدق نمی کند و گزینه " د" یعنی شما احساس می­کنید آن جمله *کاملا صحیح است* و یا کاملا وصف حال شماست. همانطور که خواهید دید، اغلب عبارت­ها با تاکید بسیار بیان شده است. این امر به شما کمک می­کند تا در تعیین میزان موافقت و یا مخالفت خود بهتر تصمیم بگیرید. لطفا تمام عبارت­ها را به دقت بخوانید و مطمئن شوید که پاسخ شما بر پایه احساس و تصوری است که در حال حاضر دارید. وقت زیادی را برای پاسخ به هر عبارت صرف نکنید.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ۱) اصلا صحیح نیست | ۲) تا حدودی صحیح است | ۳) تقریبا صحیح است | ۴) کاملا صحیح است |

1. بیشتر عمرم صرف انجام کارهایی شد که معنا داشت.

2. برنامه­ریزی به موقع برای اجتناب از بیشتر مشکلات در آینده کارساز است.

3. دوست ندارم تغییری در فعالیت های منظمم ایجاد کنم.

4. احساس میکنم که زندگی ام تا حدودی خالی از معنا است.

5. تغییرات در جریان عادی زندگی برای من جالب است.

6. با سخت کوشی می توان تقریبا به همه اهداف خود رسید

7. من واقعا مشتاق فعالیت های کاری ام هستم.

8. هنگامی که مشغول انجام وظیفه دشوار در کارم هستم، میدانم چه زمانی باید از دیگران کمک بخواهم.

9. فکر می کنم کار زیادی برای تاثیر گذاشتن بر آینده ام از من بر نمی آید.

10. به کار بردن بیشترین تلاش خود برای کار، در نهایت باارزش است.

11. اگر در برنامه عادی روزانه ام خللی ایجاد شود، آزرده خاطر می شوم.

12. اغلب روزها، زندگی برای من جالب و هیجان انگیز است.

13. من از چالش انجام دادن چند کار در یک زمان لذت می برم.

14. من دوست دارم برنامه روزانه ای داشته باشم که زیاد تغییر نکند.

15. وقتی برنامه­ای می­ریزم کاملا مطمئنم قادر به عملی کردن آن هستم.

نمره­گذاری: