

**این فایل فقط برای مشاهده قسمتی از پرسشنامه می باشد.**

**برای خرید و دریافت فایل کامل ورد و قابل ویرایش این**

**پرسشنامه به داخل سایت مراجعه نماید.**

### **پرسشنامه سرسختی روان شناختی لانگ و گولت**

این پرسشنامه یک مقیاس خود گزارشی است که در بر گیرنده 45 سوال می باشد و توسط لانگ و گولت ساخته شده است.

قسمتی از سوالات:

ردیف	سوالات	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
1	معتقدم که برنامه ریزی می تواند از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کند.					
2	هنگامی که لحظات سختی را سپری می کنم در پی پشتیبانی و حمایت بر می آیم.					
3	هنگامی که موقعیت دشواری را تجربه می کنم؛ به سختی می توانم به چیز دیگری فکر کنم.					
4	می دانم قوی تر از آنی هستم که فکر می کردم.					
5	مطمئنم که می توانم بدرستی در مورد آن چه که قادر به تغییر آن هستم و آن چه که باید بپذیرم؛ قضاوت نمایم.					
6	معتقدم زندگی بسیار کوتاه تر از آن است که به کارهایی بپردازم که برایم معنایی ندارد.					

					7	اغلب با اشتیاق تمام بیدار می شوم تا زندگی ام را از آن جایی که روز قبل متوقف شده بود، ادامه دهم.
					8	معتقدم می توانم بار دیگر به احساس آرامش درونی دست پیدا کنم.
					9	معتقدم زمانی که برنامه ریزی می کنم؛ می توانم آن را اجرا کنم.
					10	معتقدم که اکثر لحظات زندگی ام بواسطه انجام کارهایی که اهمیتی برای من ندارد؛ به هدر رفته است.
					11	=====
					35	دوست دارم برای دست و پنجه نرم کردن با اتفاقاتی که زندگی پیش رویم قرار می دهد؛ به راهبردهای مختلفی فکر کنم.
					36	معتقدم زندگی کوتاه تر از آن است که عمر خود را با افرادی سپری کنم که برای من اهمیتی ندارد.
					37	معتقدم می توانم در زندگی دیگران تفاوتی ایجاد کنم.
					38	معتقدم می توانم از پس شرایط سخت، بر آیم.
					39	معمولاً اتفاقات خاص، تمام ابعاد زندگی مرا تحت الشعاع قرار می دهد.
					40	معتقدم اگر به اندازه کافی تلاش کنید، می توانید از پس هر کاری بر آید.
					41	برخی اوقات فکر می کنم که خدا هم مرا به حال خود رها کرده است.
					42	وقتی اتفاقات غیر مترقبه ای، نظم کارهای روزمره ام را به هم می ریزد، به دردمس می افتم.

### نمره گذاری پرسشنامه:

نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت پنج درجه ای می باشد.

عنوان	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
نمره	5	4	3	2	1