



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

جملات زیر شامل عقائد و نظراتی است که ممکن است شما با آنها موافق یا مخالف باشید . لطفاً با گذاشتن علامت در یکی از خانه ها نشان دهید که چقدر با هر جمله موافق هستید اگر از نظر شما جمله ای اصلاً صحیح نیست و یا در مورد شما صادق نیست در خانه مربوط به ۰ ، اگر تقریباً صحیح است در خانه مربوط به ۱ ، چنانچه غالباً صحیح است در خانه مربوط به ۲ ، و بالاخره اگر آن جمله کاملاً صحیح است یا وصف حال شماست در خانه مربوط به ۳ علامت بگذارید .

۳ کاملاً صحیح است	۲ غالباً صحیح است	۱ تقریباً صحیح است	۰ اصلاً صحیح نیست	
				۱- اغلب روزها با این شوق از خواب بیدار میشوم تا زندگی را از جایی که در روز قبل ناتمام مانده است ادامه دهم.
				۲- در کارم تنوع و گوناگونی را دوست دارم.
				۳- بیشتر اوقات رؤسا یا افراد مافوق به حرفهای من گوش میدهند.
				۴- برنامه ریزی بموقع موجب جلوگیری از بروز بیشتر مشکلات در آینده خواهد شد.
				۵- غالباً احساس میکنم که با انجام اعمال امروز خود میتوانم روند اتفاقاتی را که ممکن است فردا رخ دهند ، تغییر دهم.
				۶- از اینکه مجبور شوم در برنامه روزمره ام تغییری ایجاد کنم ، احساس ناراحتی میکنم .
				۷- علیرغم کوششهایی که انجام میدهم ، تلاشهایم بی ثمر می ماند.
				۸- این تصور که از کارکردن به شور و هیجان درایم برایم مشکل است.
				۹- علیرغم آنچه که انجام میدهید ، شیوه های امتحان شده که قبلاً صحت خود را به اثبات رسانده اند همیشه بهترین ها هستند.
				۱۰- احساس میکنم اکثر اوقات غیر ممکن است عقیده همسرم را درباره چیزی تغییر دهم.
				۱۱- اکثر کسانی که برای امرار معاش کاری کنند ، صرفاً زیر نفوذ رؤسای خود هستند.
				۱۲- اگر تصویب قوانین جدید به پایمال شدن درآمد اشخاص منجر شود ، نباید چنین قوانینی وضع گردد.
				۱۳- با ازدواج کردن و بچه دار شدن آزادی خود را از دست خواهید داد.
				۱۴- هر اندازه هم که سخت کار کنید اهمیتی ندارد ، زیرا به نظر می رسد که شما هرگز به اهداف خود نخواهید رسید.
				۱۵- برای يك قضاوت قابل اعتماد میتوان به نظر کسی متکی بود که بندرت عقاید خود را تغییر دهد.
				۱۶- من معتقدم در زندگی هرچه قرار است اتفاق بیا فتد ، می افتد و این چنین تقدیر شده است.
				۱۷- هر اندازه که شما در کارتان تلاش کنید بیفایده است زیرا که فقط این رؤسا هستند که از تلاش شما بهره می گیرند.
				۱۸- من دوست ندارم با کسانی صحبت کنم که در بیان منظور خود ابهام دارند.
				۱۹- غالباً سعی زیاد بیفایده است ، چرا که هیچگاه چیزی درست از آب در نمی آید.
				۲۰- مهیج ترین چیز برای من خیالبافی های من است.
				۲۱- من به سه آل هیچ کس یاسخ نمی دهم ، مگر اینکه منظور او برای من روشن شده

۳ کاملاً صحیح است	۲ غالباً صحیح است	۱ تقریباً صحیح است	۰ اصلاً صحیح نیست	
				۲۳- من واقعاً مشتاق کارم هستم.
				۲۴- وقتی مشغول انجام کاری هستم ، اگر در همان زمان از من بخواهند کار دیگری انجام دهم ، از این بابت ناراحت نمی شوم.
				۲۵- وقتی در حین انجام کاری بوده و یا با وظیفه ای دشوار مواجه باشم ، میدانم که در چه زمان از دیگران کمک بخواهم.
				۲۶- برایم هیجان انگیز است که درباره خودم چیزهایی بدانم .
				۲۷- دوست دارم با کسانی باشم که رفتارهای غیر قابل پیش بینی دارند.
				۲۸- غالباً برایم دشوار است که نظر دوست خود را درباره چیزی تغییر دهم.
				۲۹- این تصور که من فردی کاملاً آزاد هستم ، صرفاً مرا دستخوش ناکامی و ناراحتی میکند.
				۳۰- از این که مسأله ای غیرقابل پیش بینی زندگی روزمره ام رامختل کند ، آزرده خاطر میشوم.
				۳۱- وقتی اشتباهی مرتکب میشوم ، میدانم که برای جبران آن از من کاری ساخته نیست.
				۳۲- احساس میکنم تلاش کردن زیاد در انجام کار ضرورتی ندارد ، زیرا که در نهایت تفاوتی ایجاد نمیکند.
				۳۳- به مقررات احترام می گذارم از این جهت که مقررات راهنمای من هستند.
				۳۴- یکی از بهترین راههای مواجه شدن با مشکل این است که صرفاً درباره آنها فکر نکنیم.
				۳۵- من معتقدم که بیشتر ورزشکاران از ابتدا برای این کار بدنیا آمده اند.
				۳۶- دوست ندارم مسایل نامشخص و غیر قابل پیش بینی باشند.
				۳۷- کسانی که تلاش میکنند باید کاملاً تحت حمایت مالی جامعه قرار گیرند.
				۳۸- بیشتر عمر خود را صرف انجام کارهایی کرده ام که هیچ معنایی نداشته اند.
				۳۹- بیشتر اوقات واقعاً نمیدانم چه عقاید یا افکاری دارم .
				۴۰- از دید من نظریه هایی که دقیقاً مبتنی بر حقایق نیستند ، بلا استفاده اند.
				۴۱- بنظر من کارهای معمولی به حدی کسل کننده اند که ارزش انجام دادن را ندارند .
				۴۲- وقتی دیگران از دست من عصبانی شوند ، غالباً برای عصبانی شدن دلیل درست و حسابی ندارند.
				۴۳- هرگاه در روند کارهای عادی من تغییری ایجاد شود ، ناراحت میشوم .
				۴۴- من به سختی میتوانم گفته کسانی را که میگویند کارشان برای جامعه ارزشمند است، باور کنم.
				۴۵- معتقدم اگر کسی قصد آزار مرا داشته باشد ، برای جلوگیری از آن غالباً کارچندانی نمیتوانم انجام دهم.
				۴۶- بیشتر روزها زندگی برایم چندان جالب نیست.
				۴۷- معتقدم کسانی که راجع به حرمت فردی سخن میگویند ، صرفاً قصد دارند دیگران را تحت تأثیر قرار دهند .
				۴۸- وقتی در کارم مؤاخذه میشوم ، غالباً برای آن دلیل موجهی نمی یابم.
				۴۹- من فکر میکنم که به هنگام بدی ، کسی از من مراقبت خواهد کرد.

نمره گذاری مقیاس سخت روئی کوباسا

الف) تعهد (commitment): ۱- ۸- ۱۱- ۱۴- ۱۷- ۲۰- ۲۳- ۲۶- ۲۹- ۳۲- ۳۸- ۳۹- ۴۱- ۴۴-

۴۷- ۵۰

ب) چالش (chaleng): ۲- ۶- ۹- ۱۲- ۱۵- ۱۸- ۲۱- ۲۴- ۲۷- ۳۰- ۳۳- ۳۶- ۳۷- ۴۰- ۴۳- ۴۶-

۴۹.

ج) کنترل (control): ۳- ۴- ۵- ۷- ۱۰- ۱۳- ۱۶- ۱۹- ۲۲- ۲۵- ۲۸- ۳۱- ۳۴- ۳۵- ۴۲- ۴۵- ۴۸.

روش محاسبه:

موادی که نمرات آنها وارونه محاسبه می شود: از ماده ۶ تا ماده ۲۱، از ماده ۲۸ تا ماده ۵۰.

الف- نمره تعهد: مجموع نمرات مربوطه تقسیم بر ۴۸.

ب- نمره چالش: مجموع نمرات مربوطه تقسیم بر ۵۱.

ج- نمره کنترل: مجموع نمرات مربوطه تقسیم بر ۵۱.

نمره کلی سخت روئی: مجموع سه نمره فوق تقسیم بر ۳ ضربدر ۱۰۰.