



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

کلید تست

موارد تعهد: ۱، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۷، ۲۰، ۲۳، ۲۶، ۲۹، ۳۲، ۳۸، ۳۹، ۴۱، ۴۴، ۴۷ و ۵۰

موارد چالش: ۲، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۸، ۲۱، ۲۴، ۲۷، ۳۰، ۳۳، ۳۶، ۳۷، ۴۰، ۴۶، ۴۹

موارد کنترل: ۳، ۴، ۵، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۹، ۲۲، ۲۵، ۲۸، ۳۱، ۳۴، ۳۵، ۴۲، ۴۵ و ۴۸

روش محاسبه:

مواردی که نمرات آنها وارونه محاسبه می شود

از تست ۶ تا تست ۲۱

از تست ۲۸ تا تست ۵۰

نمره تعهد: مجموع نمرات مواد مربوطه تقسیم بر ۴۸

نمره چالش: مجموع نمرات مواد مربوطه تقسیم بر ۵۱

نمره کنترل: مجموع نمرات مواد مربوطه تقسیم بر ۵۱

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

جنسیت: سن: شاغل غیر شاغل متاهل مجرد

این پرسشنامه از عبارتهایی تشکیل شده است که ممکن است شما با آن ها موافق و یا مخالف باشید. لطفاً با کشیدن دایره به دور یکی از اعداد صفر تا سه (۰ تا ۳) نشان دهید که چه احساس یا نظری در مورد آنها دارید. عدد صفر نشان می دهد که شما معتقدید آن جمله به هیچ وجه صحیح نیست و یا در مورد شخص شما صدق نمی کند. عدد سه بدین معنی است که از نظر شما آن جمله کاملاً صحیح است و یا به طور کامل وصف حال شخص شماست.

چنانکه خواهید دید، اکثر عبارتها با تاکید بسیار بیان شده است. این نکته به شما کمک می کند تا در بیان میزان موافقت یا مخالفت خود بهتر تصمیم بگیرید. لطفاً تمام عبارتها را به دقت بخوانید و مطمئن شوید که پاسخ شما مبتنی بر احساس کنونی شماست. وقت زیادی را صرف پاسخ دادن به عبارت خاصی نکنید.

= اصلاً صحیح نیست

۱ = تا حدودی صحیح است

۲ = تقریباً صحیح است

۳ = کاملاً صحیح است

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۱- اغلب روزها با شوق از خواب بیدار می شوم تا زندگیم را از جایی که در روز قبل نا تمام مانده است ادامه دهم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۲- در کارم تنوع و گوناگونی فراوان را دوست دارم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۳- بیشتر اوقات رؤسا یا اشخاص ما فوق به حرفهای من گوش می دهند. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۴- برنامه ریزی به موقع موجب جلوگیری از بروز بیشتر مشکلات در آینده خواهد شد. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۵- غالباً احساس می کنم که با انجام اعمال امروز خود می توانم روند اتفاقاتی که ممکن است فردا رخ دهند تغییر دهم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۶- از اینکه مجبور شوم در برنامه روزمره ام تغییری ایجاد کنم، احساس ناراحتی می کنم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۷- علیرغم کوششهایی که انجام می دهم، تلاشهایم بی ثمر می ماند. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۸- این تصور که "از کار کردن" به ضرر و هیجان در آیم برایم مشکل است. |

- ۹- علیرغم آنچه که آنچه می دهید، شیوه های امتحان شده که قبلاً صحت خود را به اثبات رسانده اند همیشه بهترین ها هستند.
- ۱۰- احساس می کنم اکثر اوقات غیر ممکن است عقیده همسر را درباره چیزی تغییر دهم.
- ۱۱- اکثر کسانی که برای امرار معاش کار می کنند، صرفاً زیر نفوذ رؤسای خود هستند.
- ۱۲- اگر تصویب قوانین جدید به پایمال شدن درآمد اشخاص منجر شود، نباید چنین قوانینی وضع گردند.
- ۱۳- با ازدواج کردن و چه 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 یک قضاوت قابل اعتماد می توان به نظر کسی متکی بود که بندرت عقاید خود را تغییر دهد.
- ۱۶- من معتقدم در زندگی هر چه قرار است اتفاق بیفتد، می افتد و این چنین تقدیر شده است.
- ۱۷- هر اندازه که شما در کارتان تلاش کنید بی فایده 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 بی فایده است، چرا که هیچگاه چیزی درست از آب در نمی آید.
- ۲۰- مهیج ترین چیز برای من خیالیافی های من است.
- ۲۱- من به سوال هیچکس پاسخ نمی دهم، مگر اینکه منظور او برای من روشن شده باشد.
- ۲۲- وقتی برنامه ای طرح می کنم، اطمینان دارم که از عهده انجام دادن آن برخوردارم.
- 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، می دانم که در چه زمان از دیگران کمک بخواهم.

- ۲۷- دوست دارم با کسانی باشم که رفتارهای غیر قابل پیش بینی دارند. ۳ ۲ ۱
- ۲۸- غالباً برایم دشوار است که نظر دوست خود را درباره چیزی تغییر دهم. ۳ ۲ ۱
- ۲۹- این تصور که من فردی کاملاً آزاد هستم. صرفاً مرا دستخوش ناکامی و ناراحتی می کند. ۳ ۲ ۱
- ۳۰- از این که مسأله ای غیر قابل پیش بینی زندگی روزمره ام را مختل کند، آزرده خاطر می شوم. ۳ ۲ ۱
- ۳۱- وقتی اشتباهی را مرتکب شوم، می دانم که برای جبران آن از من کاری ساخته نیست. ۳ ۲ ۱
- ۳۲- احساس می کنم تلاش کردن زیادی در انجام کار ضرورتی ندارد. ندارد. زیرا که در نهایت تفاوتی ایجاد نمی کند. ۳ ۲ ۱
- ۳۳- به مقررات احترام می گذارم از این جهت که مقررات راهنمای من هستند. ۳ ۲ ۱
- ۳۴- یکی از بهترین راههای مواجه شدن با مشکل این است که صرفاً درباره آنها فکر نکنیم. ۳ ۲ ۱
- ۳۵- من معتقدم که بیشتر ورزشکاران از ابتدا برای این کار بدنیا آمده اند. ۳ ۲ ۱
- ۳۶- دوست ندارم مسایل، نامشخص و غیر قابل پیش بینی باشند. ۳ ۲ ۱
- ۳۷- کسانی که تلاش خود را می کنند باید کاملاً تحت حمایت مالی جامعه قرار گیرند. ۳ ۲ ۱
- ۳۸- بیشتر عمر خود را صرف انجام کارهایی کرده ام که هیچ معنایی نداشته اند. ۳ ۲ ۱
- ۳۹- بیشتر اوقات واقعاً نمی دانم چه عقاید یا افکاری دارم. ۳ ۲ ۱
- ۴۰- از دید من نظریه هایی که دقیقاً مبتنی بر حقایق نیستند. بلا استفاده اند. ۳ ۲ ۱
- ۴۱- به نظر من کارهای معمولی به حدی کسل کننده اند که ارزش انجام دادن را ندارند. ۳ ۲ ۱
- ۴۲- وقتی دیگران از دست من عصبانی شوند، غالباً برای عصبانی شدن دلیل درست و حسابی ندارند. ۳ ۲ ۱
- ۴۳- هر گاه در روند کارهای عادی من تغییری ایجاد شود ناراحت ۲ ۱ ۰

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ۳ | ۲ | ۱ | • | ۴۴- من به سختی می توانم گفته کسانی را که می گویند کارشان برای جامعه ارزشمند است ، باور کنم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | • | ۴۵- معتقدم اگر کسی قصد آزار مرا داشته باشد، برای جلوگیری از آن غالباً کار چندانی نمی توانم انجام دهم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | • | ۴۶- بیشتر روزها زندگی برایم چندان جالب نیست. |
| ۳ | ۲ | ۱ | • | ۴۷- معتقدم کسانی که راجع به حرمت فردی سخن می گویند، صرفاً قصد دارند دیگران را تحت تاثیر قرار دهند. |
| ۳ | ۲ | ۱ | • | ۴۸- وقتی در کارم مؤاخذه می شوم، غالباً برای آن دلیل موجهی نمی یابم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | • | ۴۹- می خواهم اطمینان داشته باشم که به هنگام پیری، کسی از من مراقبت خواهد کرد. |
| ۳ | ۲ | ۱ | • | ۵۰- این سیاست مداران هستند که زندگی ما را اداره می کنند. |