

" پرسشنامه سنجش سخت رویی کوباسا "

کاملاً درست	تقریباً درست	تأحدودی درست	کاملاً درست
۳	۲	۱	۰

لطفاً مشخص کنید که عبارات زیر در مورد شما چقدر صدق می کند. اگر موردی هنوز برایتان رخ نداده است نظر خود را طبق اینکه اگر آن اتفاق بیافتد چه احساسی خواهید داشت، بیان کنید.

ردیف	سوالات	کاملاً درست	تقریباً درست	تأحدودی درست	کاملاً درست
۱	اغلب روزها با شوق از خواب بیدار می شوم تا زندگیم را از جایی که در روز قبل ناتمام مانده ادامه دهم .				
۲	در کارم تنوع و گوناگونی را دوست دارم.				
۳	بیشتر اوقات روسا یا اشخاص مافوق به حرف های من گوش می دهند.				
۴	برنامه ریزی به موقع موجب جلوگیری از بروز بیشتر مشکلات در آینده خواهد شد.				
۵	غالباً احساس می کنم که با انجام اعمال امروز خود می توانم روند اتفاقاتی را که ممکن است فردا رخ دهد تغییر دهم.				
۶	از اینکه مجبور شوم در برنامه روزانه ام تغییری ایجاد کنم احساس ناراحتی می کنم.				
۷	علی رغم کوشش هایی که انجام می دهم تلاش هایم بی ثمر می ماند.				
۸	این تصور که از کار کردن به شور و هیجان درآیم برایم مشکل است.				
۹	علی رغم آنچه انجام 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 غیرممکن است عقیده همسرم را درباره چیزی تغییر دهم.				
۱۱	اکثر کسانی که برای امرار معاش کار می کنند صرفاً زیر نفوذ روسای خود هستند.				
۱۲	اگر تصویب قوانین جدید به پایداری شدن درآمد شخص منجر شود نباید چنین قوانینی وضع گردد.				
۱۳	با ازدواج و بچه دار شدن آزادی خود را از دست خواهید داد.				
۱۴	هر اندازه که سخت کار کنید اهمیتی ندارد زیرا به نظرمی رسد شما هرگز به اهداف خود نخواهید رسید.				
۱۵	برای یک قضاوت قابل اعتماد می توان به نظر کسی متکی بود که به ندرت عقاید خود را تغییر دهد.				
۱۶	من معتقدم در زندگی هرچه 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 فقط روسا هستند که از تلاش شما بهره می برند.				
۱۸	من دوست ندارم با کسانی صحبت کنم که در بیان منظور خود ابهام دارند.				
۱۹	غالباً سعی زیاد بی فایده است چرا که هیچ گاه چیزی درست از آب در نمی آید.				
۲۰	مهیج ترین چیز برای من خیالبافی های من است.				
۲۱	من به سوال هیچ کس 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 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 شوم می دانم که در چه زمان از دیگران کمک بخواهم.				

سوال	درست کاملاً	درست تا حدی	درست تقریباً	نادرست کاملاً
۲۶				برایم هیجان انگیز است که درباره خودم چیزهایی بدانم.
۲۷				دوست دارم با کسانی باشم که رفتارهای غیرقابل پیش بینی دارند.
۲۸				غالباً برایم دشوار است که نظردوست خود را درباره چیزی تغییر دهم.
۲۹				این تصور که من فردی آزاد هستم صرفاً مرا دستخوش ناکامی و ناراحتی می کند.
۳۰				از این که مسئله ای غیرقابل پیش بینی زندگی روزمره ام را مختل کند آزرده خاطر می شوم.
۳۱				وقتی اشتباهی را مرتکب شوم می دانم برای جبران آن کاری از من ساخته نیست.
۳۲				احساس می کنم تلاش کردن زیاد در انجام کار ضرورتی ندارد زیرا در نهایت تفاوتی ایجاد نمی کند.
۳۳				به مقررات احترام می گذارم از این جهت که مقررات راهنمای من هستند.
۳۴				یکی از بهترین راه های مواجه شدن با مشکل این است که صرفاً درباره آن فکر نکنیم.
۳۵				من معتقدم بیشتر ورزشکاران از ابتدا برای این کار به دنیا آمده اند.
۳۶				دوست ندارم مسائل نامشخص و غیرقابل پیش بینی باشند.
۳۷				کسانی که تلاش خود را می کنند باید کاملاً تحت حمایت مالی جامعه قرار گیرند.
۳۸				بیشتر عمرم را صرف انجام کارهایی کرده ام که هیچ معنایی ندارند.
۳۹				بیشتر اوقات واقعاً نمی دانم چه عقاید یا افکاری دارم.
۴۰				از دید من نظریه هایی که دقیقاً مبتنی بر حقایق نیستند بلا استفاده اند.
۴۱				به نظرم کارهای معمولی به حدی کسل کننده اند که ارزش انجام دادن ندارند.
۴۲				وقتی دیگران از دستم عصبانی شوند غالباً برای عصبانی شدن دلیل درست و حسابی ندارند.
۴۳				هرگاه در روند کارهای من تغییری ایجاد شود ناراحت می شوم.
۴۴				من به سختی می توانم گفتار کسانی را که می گویند کارشان برای جامعه ارزشمند است باور کنم.
۴۵				من معتقدم اگر کسی قصد آزار مرا داشته باشد برای جلوگیری از آن غالباً کار چندانی نمی توانم انجام دهم.
۴۶				بیشتر روزها زندگی برایم چندان جالب نیست.
۴۷				معتقدم کسانی را که راجع به حرمت فردی سخن می گویند صرفاً قصد دارند دیگران را تحت تأثیر قرار دهند.
۴۸				وقتی در کارم موأخذه می شوم غالباً برای آن دلیل موجهی نمی یابم.
۴۹				می خواهم اطمینان داشته باشم که به هنگام پیری کسی از من مراقبت خواهد کرد.
۵۰				این سیاست مداران هستند که زندگی ما را اداره می کنند.

تفسیر امتیاز	شاخص های ارزیابی	
نمره تعهد: مجموع نمرات مواد مربوطه تقسیم بر ۴۸	سوالات: ۱-۸-۱۱-۱۴-۱۷-۲۰-۲۳-۲۶-۲۹-۳۲-۳۸-۳۹-۴۱-۴۴-۴۷-۵۰	تعهد
نمره چالش: مجموع نمرات مواد مربوطه تقسیم بر ۵	سوالات: ۲-۶-۹-۱۲-۱۵-۱۸-۲۱-۲۴-۲۷-۳۰-۳۳-۳۶-۳۷-۴۰-۴۳-۴۶-۴۹	چالش
نمره کنترل: مجموع نمرات مواد مربوطه تقسیم بر ۵۱	سوالات: ۳-۴-۵-۷-۱۰-۱۳-۱۶-۱۹-۲۲-۲۵-۲۸-۳۱-۳۴-۳۵-۴۲-۴۵-۴۸	کنترل
نمره کل: مجموع سه نمره فوق تقسیم بر ۳ ضربدر ۱۰۰		

* مواردی که نمرات معکوس دارند: سوالات (۶ الی ۲۱) و (۲۸ الی ۵۰).

تفسیر پرسشنامه:

- ✓ در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۰ الی ۶۶ باشد، نشان دهنده پایین بودن سخت رویی در فرد است.
- ✓ در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۶۶ الی ۱۳۲ باشد، نشان دهنده متوسط بودن سخت رویی در فرد است.
- ✓ در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۱۳۲ به بالا باشد، نشان دهنده بالا بودن سخت رویی در فرد است.