**پرسشنامه خودتنظیمی میلر و براون (SRQ)**

**هدف**: سنجش مولفه های خودتنظیمی (پذیرش - ارزیابی - راه اندازی - بررسی - برنامه ریزی - اجرا و سنجش)

**دستورالعمل:** لطفاً به سوال های زیر با گذاشتن علامت ✓ به جوابی که بهتر از همه شما را توصیف می کنید پاسخ دهید. کاملاً مخالفم = 1، مخالفم = 2، نامطمئن = 3، موافقم = 4 و کاملاً موافقم = 5 پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد. به سرعت انجام دهید و برای هر پاسخ زیاد فکر نکنید.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | **سوالات** | کاملاً مخالفم | مخالفم | نامطمئن | موافقم | کاملاً موافقم |
| 1 | معمولاً پیشرفتم را در جهت اهدافم دنبال می کنم. |  |  |  |  |  |
| 2 | دیگران به من می گویند که موارد بسیار طولانی را ادامه می دهم. |  |  |  |  |  |
| 3 | رفتارم متفاوت از رفتار سایر مردم نیست. |  |  |  |  |  |
| 4 | من شک دارم که بتوانم تغییر کنم حتی اگر آن (تغییر کردن) را خواسته باشم. |  |  |  |  |  |
| 5 | در تصمیم گیری دچار مشکل می شوم. |  |  |  |  |  |
| 6 | به سادگی حواسم از برنامه هایم پرت می شود. |  |  |  |  |  |
| 7 | وقتی در راه رسیدن به اهدافم پیشرفت می کنم به خودم پاداش می دهم. |  |  |  |  |  |
| 8 | توجهی به تأثیر کارهایم ندارم مگر زمانیکه خیلی دیر شده است. |  |  |  |  |  |
| 9 | رفتارم مشابه با رفتار دوستانم است. |  |  |  |  |  |
| 10 | برایم سخت است که برای تغییر روش هایم چیزی را مفید ببینم. |  |  |  |  |  |
| 11 | قادرم اهدافی را که برای خودم تنظیم کرده ام به انجام برسانم. |  |  |  |  |  |
| 12 | تصمیم گیری هایم را به تأخیر می اندازم. |  |  |  |  |  |
| 13 | برنامه های زیادی دارم و برایم سخت است که فقط بر روی یکی از آنها متمرکز شوم. |  |  |  |  |  |
| 14 | وقتی که متوجه مشکلی در روند کارم می شوم، روش انجام دادن آنرا تغییر می دهم. |  |  |  |  |  |
| 15 | وقتی خیلی می خورم (غذا، نوشیدنی و ...) به سختی می توانم تمرکز کنم. |  |  |  |  |  |
| 16 | در مورد اینکه دیگران در مورد من چگونه می اندیشند، زیاد فکر می کنم. |  |  |  |  |  |
| 17 | علاقه دارم که برای انجام کارها، روش های دیگر را مورد توجه قرار دهم. |  |  |  |  |  |
| 18 | اگر بخواهم تغییر کنم مطمئنم که می توانم تغییر کنم. |  |  |  |  |  |
| 19 | زمانیکه برای تغییری تصمیم می گیرم، در انتخابهایم احساس دستپاچگی می کنم. |  |  |  |  |  |
| 20 | در دنبال کردن و عملی کردن روشی که بطور ذهنی در مورد آن فکر کرده ام، مشکل دارم. |  |  |  |  |  |
| 21 | به نظر خودم از اشتباهاتم درسی نمی گیرم. |  |  |  |  |  |
| 22 | معمولاً مراقبم که در زمان کار کردن، خوردن و نوشیدن زیاده روی نکنم. |  |  |  |  |  |
| 23 | تمایل دارم که خودم را با دیگر افراد مقایسه کنم. |  |  |  |  |  |
| 24 | از روزمرگی لذت می برم و دوست دارم چیزها بدون تغییر بمانند. |  |  |  |  |  |
| 25 | در جستجوی نصیحت و اطلاعات برای تغییر کردن هستم. |  |  |  |  |  |
| 26 | می توانم برای تغییر، روشهای زیادی پیدا کنم اما تصمیم گیری درباره ی استفاده از یکی از این روش ها برایم دشوار است. |  |  |  |  |  |
| 27 | می توانم در برنامه ای وارد شوم که به خوبی انجام شود. |  |  |  |  |  |
| 28 | معمولاً مجبورم فقط یکمرتبه اشتباه کنم تا از آن درسی بگیرم. |  |  |  |  |  |
| 29 | از تنبیه چیزی یاد نمی گیرم. |  |  |  |  |  |
| 30 | من معیارهای شخصی خود را دارم و سعی می کنم با آن ها زندگی کنم. |  |  |  |  |  |
| 31 | در روشهایم لجوج هستم. |  |  |  |  |  |
| 32 | به محض اینکه مشکل یا چالشی را متوجه می شوم، شروع به یافتن راه حل های ممکن می کنم. |  |  |  |  |  |
| 33 | زمان سختی را برای تنظیم اهدافم دارم. |  |  |  |  |  |
| 34 | اراده ای عظیم دارم. |  |  |  |  |  |
| 35 | زمانیکه تلاش می کنم چیزی را تغییر بدهم، توجه بسیاری به چگونگی انجام آن دارم. |  |  |  |  |  |
| 36 | معمولاً براساس نتایج کارهایم، آن ها (کارهایم) را قضاوت می کنم. |  |  |  |  |  |
| 37 | برایم مهم نیست که از اغلب مردم متفاوت باشم. |  |  |  |  |  |
| 38 | به محض اینکه متوجه بشوم کارها خوب پیش نمی روند می خواهم در رابطه با آن اقدامی بکنم. |  |  |  |  |  |
| 39 | معمولاً بیش از یک روش برای انجام کارها وجود دارد. |  |  |  |  |  |
| 40 | در برنامه ریزی برای رسیدن به اهدافم مشکل دارم. |  |  |  |  |  |
| 41 | در برابر وسوسه ها می توانم مقاومت بکنم. |  |  |  |  |  |
| 42 | برای خودم اهدافی تنظیم می کنم و در جهت رسیدن به آنها تلاش می کنم. |  |  |  |  |  |
| 43 | اغلب اوقات توجهی به کارهایی که دارم انجام می دهم، ندارم. |  |  |  |  |  |
| 44 | تلاش دارم که شبیه مردم اطرافم باشم. |  |  |  |  |  |
| 45 | تمایل دارم کارها را به روش یکسانی انجام دهم حتی اگر قبلاً از آن روش، خوب نتیجه نگرفته باشم. |  |  |  |  |  |
| 46 | معمولاً زمانیکه بخواهم چیزی را تغییر بدهم می توانم چندین راه متفاوت را پیدا کنم. |  |  |  |  |  |
| 47 | زمانیکه هدفی داشته باشم برای رسیدن به آن می توانم برنامه ریزی کنم. |  |  |  |  |  |
| 48 | اصولی دارم که در هر صورت به آن ها پایبندم. |  |  |  |  |  |
| 49 | اگر راه حلی برای تغییر چیزی پیدا کنم، توجه زیادی به چگونه انجام دادن آن می کنم. |  |  |  |  |  |
| 50 | اغلب متوجه کاری که انجام می دهم نیستم، تا وقتی که کسی به من تذکر بدهد. |  |  |  |  |  |
| 51 | در مورد چگونگی انجام کارهایم زیاد فکر می کنم. |  |  |  |  |  |
| 52 | معمولاً زودتر از بقیه نیاز به تغییر را متوجه می شوم. |  |  |  |  |  |
| 53 | در پیدا کردن روش های متفاوت برای رسیدن به آنچه می خواهم، خوب عمل می کنم. |  |  |  |  |  |
| 54 | معمولاً قبل از عمل فکر می کنم. |  |  |  |  |  |
| 55 | یک مشکل کوچک یا عدم تمرکز مرا متوقف می کند. |  |  |  |  |  |
| 56 | زمانیکه به اهدافم نمی رسم، احساس بدی می کنم. |  |  |  |  |  |
| 57 | از اشتباهاتم درس می گیرم. |  |  |  |  |  |
| 58 | می دانم که می خواهم چگونه باشم. |  |  |  |  |  |
| 59 | وقتی مسائل آنطور که می خواهم نیست ناراحت می شوم. |  |  |  |  |  |
| 60 | وقتی به کمک نیاز دارم از دیگران درخواست کمک می کنم. |  |  |  |  |  |
| 61 | پیش از اینکه تصمیمی بگیرم، آنچه ممکن است در هر حالتی اتفاق بیفتد را در نظر می گیرم. |  |  |  |  |  |
| 62 | به سرعت تسلیم می شوم. |  |  |  |  |  |
| 63 | معمولاً تصمیم به تغییر می گیرم و امیدوارم بهترین ها برایم اتفاق بیفتد. |  |  |  |  |  |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**پرسشنامه خودتنظیمی میلر و براون (SRQ)[[1]](#footnote-1)**

**شیوه نمره گذاری**

مقیاس خودتنظیمی توسط میلر و براون[[2]](#footnote-2) (1999) برای سنجش مولفه های خودتنظیمی ساخته شده است و از 63 گویه تشکیل شده است و دارای 7 خرده مقیاس (پذیرش، ارزیابی، راه اندازی، بررسی، برنامه ریزی، اجرا و سنجش) است. نمره گذاری آن بصورت درجه بندی لیکرت از 1 تا 5 می باشد. در این پرسشنامه نمره بالاتر از 239 بیانگر خودتنظیمی بالا، بین 239 تا 214 نشان دهنده خودتنظیمی متوسط و کمتر از 213 نشان دهنده خودتنظیمی پایین می باشد. SRQ در ایرات توسط دهقانی (1390) اعتبار یابی شده است. اعتبار بازآزمایی برای SRQ کل، 94/0 و همسانی درونی آن 91/0 گزارش شده است.

نمره گذاری این پرسشنامه بصورت درجه بندی لیکرت از 1 تا 5 می باشد.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان** | **کاملاً مخالفم** | **مخالفم** | **نامطمئن** | **موافقم** | **کاملاً موافقم** |
| **امتیاز** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

برای سوالهای زیر نمره گذاری بصورت معکوس انجام می گیرد که در اینصورت مطابق جدول زیر عمل می شود:

**سوالهای معکوس: 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 8 – 10 – 12 – 13 – 15 – 19 – 20 – 21 – 24 – 26 – 29 – 31 – 33 – 37 – 40 – 43 – 45 – 50 – 55 – 62 – 63**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان** | **کاملاً مخالفم** | **مخالفم** | **نامطمئن** | **موافقم** | **کاملاً موافقم** |
| **امتیاز** | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**جدول 1- مولفه های پرسشنامه خودتنظیمی میلر و براون**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ردیف** | **مولفه** | **سوالات** |
| 1 | پذیرش | 1 – 8 – 15 - 22- 29- 36 – 43 – 50 - 57 |
| 2 | ارزیابی | 2 - 9 – 16 – 23 – 30 – 37 – 44 – 51 – 58 |
| 3 | راه اندازی | 3 – 10 – 17 – 24 – 31 – 38 – 45 – 52 – 59 |
| 4 | بررسی | 4 – 11 – 18 – 25 – 32 – 39 – 46 – 53 – 60 |
| 5 | برنامه ریزی | 5 – 12 – 19 – 26 – 33 – 40 – 47 – 54 – 61 |
| 6 | اجرا | 6 – 13 – 20 – 27 – 34 – 41 – 48 – 55 – 62 |
| 7 | سنجش | 7 – 14 – 21 – 28 – 35 – 42 – 49 – 56 - 63 |

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سوالات را با هم محاسبه نمائید. برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات مربوط به سوالات آن بعد را با هم محاسبه نمائید.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**منبع:** قائدی فر، حمیده، 1391، بررسی نقش میانجی گری احساس انسجام روانی در رابطه سبک های دلبستگی با خودتنظیمی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

1. . The Self-Regulation Questionnaire (SRQ) [↑](#footnote-ref-1)
2. . Miller & Brown [↑](#footnote-ref-2)