**به نام خدا**

**پرسشنامه خود کنترلی تانجی (فرم 13 ماده ای)**

**هدف**: سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارات | **هرگز** | **به ندرت** | **گاهگاهی** | **زیاد** | **بسیار زیاد** |
| 1 | من به خوبی مقاومت در برابر وسوسه ها می کنم. |  |  |  |  |  |
| 2 | من مجبورم به سختی عادات بدم را ترک کنم. |  |  |  |  |  |
| 3 | من تنبل هستم. |  |  |  |  |  |
| 4 | من مطالب نامناسبی را بیان می کنم. |  |  |  |  |  |
| 5 | من بعضی کارهای خاص را که لذت بخش و سرگرم کننده هستند را حتی اگر برای من زیان آور هم باشند، انجام می دهم. |  |  |  |  |  |
| 6 | من از چیزهایی که برایم ضرر دارد اجتناب می کنم. |  |  |  |  |  |
| 7 | ای کاش منظم تر بودم. |  |  |  |  |  |
| 8 | دیگران می گویند من نظم آهنینی دارم. |  |  |  |  |  |
| 9 | گاهی اوقات، تفریحات و سرگرمی ها مرا از انجام کارهایم باز می دارد. |  |  |  |  |  |
| 10 | برای من تمرکز کردن مشکل است. |  |  |  |  |  |
| 11 | من قادرم برای رسیدن به اهداف بلند مدت تلاش های موثری کنم. |  |  |  |  |  |
| 12 | گاهی اوقات من نمی توانم از انجام دادن برخی کارها اجتناب کنم، هر چند می دانم که آن کار اشتباه است. |  |  |  |  |  |
| 13 | من اغلب بدون در نظر گرفتن تمام گزینه ها و روش ها، اقدام به انجام کاری می کنم. |  |  |  |  |  |

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

**روش نمره گذاری و تفسیر**

این پرسشنامه دارای 13 سوال بوده و هدف آن سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| گزینه | **هرگز** | **به ندرت** | **گاهگاهی** | **زیاد** | **بسیار زیاد** |
| امتیاز | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات 2، 3، 4، 5، 7، 9، 10، 12 و 13 معکوس شده و به صورت زیر در خواهد آمد:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| گزینه | **هرگز** | **به ندرت** | **گاهگاهی** | **زیاد** | **بسیار زیاد** |
| امتیاز | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. حداکثر نمره براي پرسشنامه خود کنترلی تانجی 65 و حداقل 13 است . نمره بالاتر بیانگر خودکنترلی بالاتر فرد خواهد بود و برعکس.

**روایی و پایایی**

روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش موسوی مقدم و همکاران (1394) محاسبه و مورد تایید قرار گرفته است.

در پژوهش تانجی و همکاران (2004) روایی این مقیاس با ارزیابی همبستگی آن با مقیاس های پیشرفت تحصیلی، سازگاری، روابط مثبت، و مهارت های بین فردی مورد تایید قرار گرفته است. همچنین پایایی آن بر روی دو نمونه آماری با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ 83/0 و 85/0 بدست آمده است.

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

منبع: موسوی مقدم، سید رحمت الله، (1394)، بررسی رابطه هوش معنوی با خودکنترلی و مکانیسم های دفاعی در دانش آموزان دختر سال سوم متوسطه. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، دوره 25، شماره 1، صص 64-59.

***Reference****: Tangney, J., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality, 72, 271–324.*

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