

مقیاس خودکنترلی یا خود مهارگری تانجی (تانجی)

خیلی زیاد	زیاد	بی نظر	کمی	اصلاً	لطفاً پس از مطالعه دقیق عبارات زیر، مشخص کنید به چه میزان هر یک از این عبارات با خصوصیات شما شبیه است. در صورتی که اصلاً شباهت نداشت، عدد 1؛ کمی شباهت، داشت عدد 2؛ بی نظر، عدد 3؛ شباهت زیاد، عدد 4 و شباهت خیلی زیاد، عدد 5 را انتخاب کنید.	ردیف
1	2	3	4	5	من مجبورم به سختی عادات بدم را ترک کنم.	1
1	2	3	4	5	من تنبل هستم.	2
1	2	3	4	5	من مطالب نامناسبی را بیان می‌کنم.	3
5	4	3	2	1	من هرگز نمی‌گذارم کنترل رفتارم را از دست بدهم.	4
1	2	3	4	5	من بعضی کارهای خاص که لذت‌بخش و سرگرم‌کننده هستند، حتی اگر برای من زیان‌آور هم باشند، را انجام می‌دهم.	5
5	4	3	2	1	افراد می‌توانند برای تداوم برنامه‌ها روی من حساب کنند.	6
1	2	3	4	5	بیدار شدن برای من کار سختی است.	7
1	2	3	4	5	من در «نه» گفتن مشکل دارم.	8
1	2	3	4	5	من اغلب تصمیم را تغییر می‌دهم.	9
1	2	3	4	5	من هرچه در ذهنم باشد را برای دیگران تعریف می‌کنم.	10
1	2	3	4	5	دیگران مرا به عنوان فردی که زود از کوره در می‌روم، توصیف می‌کنند.	11
5	4	3	2	1	من از چیزهایی که برایم ضرر دارد، اجتناب می‌کنم.	12
1	2	3	4	5	من آدم ولخرجی هستم.	13
5	4	3	2	1	من همه چیز را تمیز و مرتب نگه می‌دارم.	14
1	2	3	4	5	من گاهی اوقات خیلی به خودم سخت نمی‌گیرم.	15

مقیاس خودکنترلی یا خود مهارگری تانجی (تانجی)

خیلی زیاد	زیاد	بی نظر	کمی	اصلاً	لطفاً پس از مطالعه دقیق عبارات زیر، مشخص کنید به چه میزان هر یک از این عبارات با خصوصیات شما شبیه است. در صورتی که اصلاً شباهت نداشت، عدد 1؛ کمی شباهت، داشت عدد 2؛ بی نظر، عدد 3؛ شباهت زیاد، عدد 4 و شباهت خیلی زیاد، عدد 5 را انتخاب کنید.	رتبه
						5
1	2	3	4	5	ای کاش منظم تر بودم.	1 6
5	4	3	2	1	من به خوبی در برابر وسوسه مقاومت می کنم.	1 7
1	2	3	4	5	احساساتم بر من چیره می شود.	1 8
1	2	3	4	5	من بسیاری از کارها را به مقتضای زمان انجام می دهم (بدون برنامه ریزی قبلی).	1 9
1	2	3	4	5	من اخبار محرمانه را نمی توانم خیلی خوب نزد خودم حفظ می کنم.	2 0
5	4	3	2	1	دیگران می گویند من نظم فوق العاده ای دارم.	2 1
1	2	3	4	5	من بیشتر مواقع در آخرین لحظات، کارها و وظایفم را انجام می دهم.	2 2
5	4	3	2	1	من به آسانی دلسرد نمی شوم.	2 3
1	2	3	4	5	من اگر قبل از هر کاری، کمی فکر می کردم، وضعیت بهتری داشتم.	2 4
5	4	3	2	1	من به بهداشت و سلامتی توجه دارم.	2 5

مقیاس خودکنترلی یا خود مهارگری تانجی (تانجی)

خیلی زیاد	زیاد	بی نظر	کمی	اصلاً	لطفاً پس از مطالعه دقیق عبارات زیر، مشخص کنید به چه میزان هر یک از این عبارات با خصوصیات شما شبیه است. در صورتی که اصلاً شباهت نداشت، عدد 1؛ کمی شباهت، داشت عدد 2؛ بی نظر، عدد 3؛ شباهت زیاد، عدد 4 و شباهت خیلی زیاد، عدد 5 را انتخاب کنید.	رتبه
5	4	3	2	1	من غذاهای سالمی مصرف می‌کنم.	2 6
1	2	3	4	5	گاهی اوقات، تفریحات و سرگرمی‌ها، مرا از انجام کارهایم باز می‌دارد.	2 7
1	2	3	4	5	برای من، تمرکز کردن مشکل است.	2 8
5	4	3	2	1	من می‌توانم، برای رسیدن به اهداف بلندمدت تلاش‌های مؤثری کنم.	2 9
1	2	3	4	5	گاهی اوقات نمی‌توانم از انجام دادن برخی کارها اجتناب کنم، هرچند می‌دانم که آن کار اشتباه است.	3 0
1	2	3	4	5	من اغلب بدون در نظر گرفتن همه‌ی گزینه‌ها و روش‌ها، اقدام به انجام کاری می‌کنم.	3 1
1	2	3	4	5	من به آسانی عصبانی می‌شوم.	3 2
1	2	3	4	5	من اغلب، مزاحم کار دیگران می‌شوم.	3 3
1	2	3	4	5	من گاهی برای اینکه بتوانم با جسارت بیشتری رفتار کنم، از داروهای روان‌گردان یا مشروبات الکلی استفاده می‌کنم.	3 4
5	4	3	2	1	من همیشه به موقع، سر قرارها حاضر می‌شوم.	3 5
5	4	3	2	1	من آدم قابل اعتمادی هستم.	3

خیلی زیاد	زیاد	بی نظر	کمی	اصلاً	لطفاً پس از مطالعه دقیق عبارات زیر، مشخص کنید به چه میزان هر یک از این عبارات با خصوصیات شما شبیه است. در صورتی که اصلاً شباهت نداشت، عدد 1؛ کمی شباهت، داشت عدد 2؛ بی نظر، عدد 3؛ شباهت زیاد، عدد 4 و شباهت خیلی زیاد، عدد 5 را انتخاب کنید.	ردیف
						6

مقیاس خودکنترلی¹ یا خود مهارگری

این آزمون در سال 2004 توسط تانجی و همکاران با الهام از ابزارهای قبلی و برای برطرف کردن نواقص پرسشنامه هایی که برای سنجش خود مهارگری ساخته شده اند در 36 گویه تهیه شده است (تانجی و همکاران، 2004). رفیعی هنر و جان بزرگی (1389 به نقل از حسین خانزاده و همکاران، 1391) برای بررسی اعتبار و روایی با اجرای این آزمون بر روی دو گروه از دانشجویان، ضریب آلفای کرونباخ هر دو مطالعه را 0.89 به دست آوردند. در تحقیق حسین خانزاده و همکاران (1391) نیز ضمن تأیید پرسشنامه از دیدگاه متخصصان، شاخص های روانسنجی آن با اجرای مقدماتی در دو مرحله و به دست آوردن ضریب بازآزمایی و آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با 0.88 و 0.80 محاسبه گردید.

روش نمره‌گذاری مقیاس خودکنترلی

پاسخ‌های 36 عبارت مقیاس در یک طیف لیکرت 5 درجه‌ای از "اصلاً شباهت ندارد = 1"، "کمی شباهت دارد = 2"، "بی‌نظر = 3"، "شباهت زیاد = 4"، "شباهت خیلی زیاد = 5" در نظر گرفته شده است. نمره‌ی کل افراد در آزمون، در کمترین حالت 36 و بیشترین 180 خواهد بود. عبارات 1، 2، 3، 5، 7، 8، 9، 10، 11، 13، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 24، 27، 28، 30، 31، 32، 33 و 34 به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شود.

منابع

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality* 72(2), 272-324.

عباسعلی حسین خانزاده، قربان همتی علمدارلو، حسین آقابابایی، اعظم مرادی، صدیقه رضایی. (1390). پیش بینی ظرفیت خودمهارگری از طریق انواع جهت گیری های مذهبی و نقش آن در کاهش بزهکاری. *پژوهشنامه حقوق کیفری*. مقاله 2. دوره 2. شماره 2. صفحه 19-36.

حمید رفیعی هنر، مسعود جان بزرگی. (1389). رابطه جهت گیری مذهبی و خودمهارگری. *روان شناسی و دین*. شماره 1. پیاپی 42. صفحات 9 تا 31.