

به نام خدا

پرسشنامه خود کنترلی تانجی (فرم 13 ماده ای)

هدف: سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان

رتبه	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
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
امتیاز	5	4	3	2	1

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. حداکثر نمره برای 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 0/83 و 0/85 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 59-64.

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.

