



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## پرسشنامه احساس کنترل

### دستورالعمل:

پرسشنامه احساس کنترل به منظور سنجش میزان کنترلی که شما در حال حاضر در ارتباط با موضوعات مختلف احساس می کنید، طرح شده است. از جمله این موضوعات عبارتند از: احساس کنترل بر روی خود، احساس کنترل بر روی دیگران، اهمیت کنترل بر ای شما و این که از نظر شما چه جنبه هایی از کنترل بر روی خود و دیگران نیازمند تغییر می باشند.

هنگام پاسخ دهی، شماره ای را انتخاب کنید که احساس کنونی شما را درباره کنترلی که بر روی زندگی دارید، منعکس می کند. ما فرض را بر این می گذاریم که پاسخ شما بیانگر احساس واقعی و صادقانه تان درباره هر پرسش است.

لطفاً برای هر سوال، دور نمره ای بین صفر (به هیچ وجه) تا هفت (کاملاً) خط بکشید.

۱. من احساس کنترل مطلوبی در زندگی دارم.  
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه
۲. اگر بخواهم می توانم تغییری در زندگی ام بدهم تا کنترل بیشتری بر روی آن داشته باشم.  
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه
۳. برای من دشوار نیست که بپذیرم جنبه های زیادی از زندگی ام را نمی توانم تغییر بدهم یا عوض کنم.  
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه
۴. من کنترل خودم را از دست می دهم.  
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه
۵. من بر روی محیط اطراف ام (مسافر مردم، موقعیتها) کنترلی ندارم.  
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه
۶. من می توانم هدفهای روشن واقع گرایانه و معنی داری برای خودم وضع کنم.  
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه
۷. من می توانم در مورد امور مهمی که در زندگی ام جریان دارند انتخاب درستی داشته باشم و تصمیمات خوبی بگیرم.  
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه
۸. من می توانم در ارتباط با آنچه قصد تغییر آن را دارم، به گونه ای موثر و با قاطعیت عمل کنم.  
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه
۹. من احساسات و انگیزه های خود را می شناسم و می دانم که آنها چه تأثیری بر من می گذارند.  
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه

۱۰. احساس کنترل من بر روی امور نتیجه احساس مسئولیت مناسبی است که در ارتباط با آنها دارم.  
کاملاً ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به هیچ وجه
۱۱. به منظور رسیدن به اهداف ام به حد کافی تلاش میکنم و از نظم و دقت مناسبی برخوردارم.  
کاملاً ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به هیچ وجه
۱۲. خود را برای رسیدن به اهداف ام توانمند و دارای مهارتهای لازم می دانم.  
کاملاً ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به هیچ وجه
۱۳. من بیش از حد منفعل و درمانده هستم.  
کاملاً ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به هیچ وجه
۱۴. دیگران بیش از حد بر روی من اعمال نفوذ و کنترل می کنند.  
کاملاً ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به هیچ وجه
۱۵. احساس می کنم کنترل ام را بر روی اموری که قبلاً تحت کنترل داشتم ام، از دست داده ام.  
کاملاً ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به هیچ وجه
۱۶. به اندازه کافی از احساس کنترل بر روی خودم (خود کنترلی) برخوردارم.  
کاملاً ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به هیچ وجه