

سامانه نظرسنجی یوچک

پرسشنامه سنجش مرکز کنترل

لطفاً به هر یک از جملات زیر توجه کنید و با دقت پاسخ دهید. هر سوال را طبق این مقیاس ارزیابی کنید:

• ۱: کاملاً مخالفم

• ۲: مخالفم

• ۳: نظری ندارم

• ۴: موافقم

• ۵: کاملاً موافقم

سوالات:

1. احساس می‌کنم که موفقیت‌ها و شکست‌هایم بیشتر به شانس بستگی دارند تا به تلاش‌های

من.

○ ۱ (کاملاً مخالفم)

○ ۲ (مخالفم)

○ ۳ (نظری ندارم)

○ ۴ (موافقم)

○ ۵ (کاملاً موافقم)

2. بیشتر اوقات احساس می‌کنم که اتفاقات زندگی‌ام تحت کنترل خودم است.

○ ۱ (کاملاً مخالفم)

○ ۲ (مخالفم)

○ ۳ (نظری ندارم)

○ ۴ (موافقم)

○ ۵ (کاملاً موافقم)

3. من اغلب فکر می‌کنم که افراد دیگر می‌توانند بر تصمیمات زندگی من تأثیر بگذارند.

○ ۱ (کاملاً مخالفم)

○ ۲ (مخالفم)

○ ۳ (نظری ندارم)

○ ۴ (موافقم)

○ ۵ (کاملاً موافقم)

4. احساس می‌کنم که وقتی شکست می‌خورم، بیشتر به دلیل نقص خودم است تا به دلایل

خارجی.

○ ۱ (کاملاً مخالفم)

○ ۲ (مخالفم)

○ ۳ (نظری ندارم)

○ ۴ (موافقم)

○ ۵ (کاملاً موافقم)

5. وقتی که در موقعیتی قرار می‌گیرم، معمولاً احساس می‌کنم که خودم می‌توانم اوضاع را تغییر

دهم.

○ ۱ (کاملاً مخالفم)

○ ۲ (مخالفم)

○ ۳ (نظری ندارم)

○ ۴ (موافقم)

○ ۵ (کاملاً موافقم)

6. اغلب احساس می‌کنم که برخی از افراد می‌توانند روی آینده من تأثیر زیادی بگذارند.

○ ۱ (کاملاً مخالفم)

○ ۲ (مخالفم)

○ ۳ (نظری ندارم)

○ ۴ (موافقم)

○ ۵ (کاملاً موافقم)

7. وقتی که در پروژه‌های شکست می‌خورم، بیشتر فکر می‌کنم که اشتباهات من بوده‌اند نه

مشکلات خارجی.

○ ۱ (کاملاً مخالفم)

○ ۲ (مخالفم)

○ ۳ (نظری ندارم)

○ ۴ (موافقم)

○ ۵ (کاملاً موافقم)

8. من معتقدم که دیگران می‌توانند سرنوشت من را بیشتر از خودم تعیین کنند.

○ ۱ (کاملاً مخالفم)

○ ۲ (مخالفم)

○ ۳ (نظری ندارم)

○ ۴ (موافقم)

○ ۵ (کاملاً موافقم)

9. من به طور کلی معتقدم که عوامل بیرونی (مثل شانس یا شرایط) بیشتر از تلاش خودم بر

موفقیت من تأثیر می‌گذارند.

○ ۱ (کاملاً مخالفم)

○ ۲ (مخالفم)

○ ۳ (نظری ندارم)

○ ۴ (موافقم)

○ ۵ (کاملاً موافقم)

10. من معتقدم که اگر خودم بخواهم، می‌توانم زندگی‌ام را به هر شکلی که می‌خواهم تغییر

دهم.

○ ۱ (کاملاً مخالفم)

○ ۲ (مخالفم)

○ ۳ (نظری ندارم)

○ ۴ (موافقم)

○ ۵ (کاملاً موافقم)

تفسیر نتایج:

- نمره پایین (بین ۱۰ تا ۲۰): فرد مرکز کنترل داخلی قوی دارد و معتقد است که بیشتر اتفاقات زندگی‌اش به تلاش‌ها و تصمیمات خودش بستگی دارد.
- نمره متوسط (بین ۲۱ تا ۳۵): فردی با مرکز کنترل متعادل است که می‌تواند به عوامل داخلی و خارجی در موفقیت‌هایش توجه کند.
- نمره بالا (بین ۳۶ تا ۵۰): فرد مرکز کنترل بیرونی قوی دارد و معتقد است که موفقیت‌ها و شکست‌هایش به عوامل خارجی مانند شانس یا دیگران بستگی دارند.