

# Shapiro 控制问卷 (Shapiro Control Inventory)

控制被认为是促使一种结果朝预期方向发展的能力，控制感是对一个人所持有的控制观点和获得控制的信念的测量。Shapiro 控制问卷 (SCI) 将测量你目前正涉及的与控制有关的问题。

该问卷分为 3 个部分，每一个部分需要 5-7 分钟的时间来完成。完成每一个部分的指导语略有不同，因此，在你开始之前，请仔细阅读指导语和供你填写的例子。选择反映你生活中与控制有关的正确感觉作为答案。现在，请你真诚地在你选择的答案上作记号。

请先填写：

姓名：                      年龄：                      性别：                      年级：

## 一、控制角度

下面是一些可能适用于你的陈述，涉及你对所陈述的事实的感觉。这些陈述没有对或错的答案，也没有骗人的询问。请根据自己对每一个句子的理解，选择能最精确地描述你或你的感受的答案。

1、在我的生活中，有一种积极正向的控制感

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

2、如果我决定去做，我就有能力作出改变以获得对我生活的更多控制

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

3、我作出大量努力以设法保持对我生活的控制。

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

4、我有一种处在控制中的强烈愿望

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

5、要是我能够将控制放开就好了

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

6、我害怕失去控制

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

7、我失去对我自己的控制

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

8、我缺乏对外界（他人、情形）的控制

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

9、我太被动和无助

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

10、我太好斗并过度控制

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

11、我能平静地接受我所不能改变的那些

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

12、我能坚决、果断地采取行动以改变我想改变的

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

13、在我的生活里，对重大的事情我能进行选择 and 作决定

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

14、我能制定清晰、现实和有意义的目标

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

15、我知晓我自己的感受、动机，并能认识到他们是怎样影响我的

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

16、我为我所控制的那些方面承担相应的责任

从未    很少    偶尔    不时    经常    几乎总是    总是

17、我采取了适当的努力并具有充分的训练去达到我的目标

	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
18、	我具有达到我目的的能力和技能						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
19、	他人帮助我作出改变以获得对我生活的更多控制						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
20、	我的控制感来自我自己的努力						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
21、	我的控制感来自我的家庭和朋友						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
22、	我的控制感来自政府和社会						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
23、	我的控制感来自更高的力量（神灵，宗教，精神信仰）						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
24、	对我来说，由自己来控制是重要的						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
25、	对我来说，由别的东西（他人或情形）来控制是重要的						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
26、	别的东西对我施加了太多的控制						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
27、	给他人以这样一个印象即我的生活处于控制中是重要的						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
28、	我追求冒险、刺激和奇遇						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
29、	我感觉我正在失去我曾经控制的领域						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
30、	成就对我来说是重要的						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
31、	我喜欢我周围的事物是有序的而非含糊不清与未知的						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
32、	在做困难的决定之前，我喜欢尽可能多地收集信息						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
33、	我具有恰当程度的自我控制						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
34、	我有过多的自我控制						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
35、	即使当我想表达我的愤怒时，我也忍住。						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
36、	拥有权利对我来说是重要的						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是
37、	我想更好地控制我的愤怒。						
	从未	很少	偶尔	不时	经常	几乎总是	总是

## 二、控制领域

下面是一个人感到他处在控制中或失去控制的各个领域的一个清单，根据以下描述的控制等级水平，在最符合你的描述上做记号。对每一句陈述来说，请注意你是否感受到：

1 = 完全失去控制

- 2 = 适度失去控制
- 3 = 稍微失去控制
- 4 = 稍微处于控制中
- 5 = 适度处于控制中
- 6 = 完全在控制中

例：在与同事的关系方面，回想你自己对这方面的控制感。如果你感到处在控制中，但仅仅是稍微的程度。就填 4

38	进食行为	1	2	3	4	5	6	
39	体育运动	1	2	3	4	5	6	
40	躯体功能方面	1	2	3	4	5	6	
41	体格外貌（总的方面）	1	2	3	4	5	6	
42	体重	1	2	3	4	5	6	
43	性	1	2	3	4	5	6	
44	思想	1	2	3	4	5	6	
45	注意力	1	2	3	4	5	6	
46	压力	1	2	3	4	5	6	
47	悲伤	1	2	3	4	5	6	
48	关系（与朋友方面）	1	2	3	4	5	6	
49	与重要他人的关系（或没有）	1	2	3	4	5	6	（无）
50	与孩子的关系（或没有孩子）	1	2	3	4	5	6	（无）
51	与出身家庭的关系	1	2	3	4	5	6	
52	自我感受方面	1	2	3	4	5	6	
53	就业情形（或未从业）	1	2	3	4	5	6	（无）
54	开销习惯	1	2	3	4	5	6	
55	工作/学习习惯	1	2	3	4	5	6	
56	居住的地方	1	2	3	4	5	6	
57	毒品使用	1	2	3	4	5	6	
58	酒精消费	1	2	3	4	5	6	
59	吸烟	1	2	3	4	5	6	
60	暴力行为	1	2	3	4	5	6	
61	赌博	1	2	3	4	5	6	
62	时间管理	1	2	3	4	5	6	

### 三、控制模式

下面左边是一些用来描述一个人的词和短语，右边的数字，是用来标识每一个词或短语符合你的程度。例如对“快乐”一词。如果你感到这个词适度地表达了你的感觉，就在 2 上做记号。

- 1=完全不符合我
- 2=适度地符合我
- 3=很符合我
- 4=完全符合我

88、急噪的	1	2	3	4
89、理智的	1	2	3	4
90、优柔寡断的	1	2	3	4
91、文雅的	1	2	3	4
92、独立的	1	2	3	4
93、自私的	1	2	3	4

94、坚决果断的	1	2	3	4
95、敏感的	1	2	3	4
96、不愿改变的	1	2	3	4
97、与人沟通	1	2	3	4
98、被人操纵的	1	2	3	4
99、主导的	1	2	3	4
100、倾听的	1	2	3	4
101、防御或自我保护的	1	2	3	4
102、喜爱探究的	1	2	3	4
103、操纵人的	1	2	3	4
104、稳健的	1	2	3	4
105、主动的	1	2	3	4
106、过度控制的	1	2	3	4
107、胆小羞怯的	1	2	3	4
108、接纳的	1	2	3	4
109、主动接触	1	2	3	4
110、紧张的	1	2	3	4
111、很有条理的	1	2	3	4
112、顺其自然的	1	2	3	4
113、恋旧的	1	2	3	4
114、自觉的	1	2	3	4
115、坚定的	1	2	3	4
116、信赖的	1	2	3	4
117、教条的	1	2	3	4
118、依赖的	1	2	3	4
119、随和的	1	2	3	4
120、冒进的	1	2	3	4
121、自信的	1	2	3	4
122、耐心的	1	2	3	4
123、好斗的	1	2	3	4
124、包容的	1	2	3	4
125、严格的	1	2	3	4
126、顺从的	1	2	3	4
127、负责的	1	2	3	4
128、冲动的	1	2	3	4
129、温和的	1	2	3	4
130、挑剔的	1	2	3	4
131、头脑有逻辑的	1	2	3	4
132、压抑或克制的	1	2	3	4
133、镇静的	1	2	3	4
134、发起者	1	2	3	4
135、专心的	1	2	3	4
136、坦率的	1	2	3	4
137、自制的	1	2	3	4

## 问卷 SES

仔细阅读以下陈述，请您根据自己的感受，看看在那种程度上符合自己，并在相应的地方画圈。

- 我感到我是一个有价值的人，至少与其他人在同一水平上。  
①非常符合 ②符合 ③不符合 ④很不符合
- 归根到底，我倾向于觉得自己是一个失败者。 ①非常符合 ②符合 ③不符合 ④很不符合
- 我觉得我有许多好的品质。 ①非常符合 ②符合 ③不符合 ④很不符合
- 我感到自己值得自豪的地方不多。 ①非常符合 ②符合 ③不符合 ④很不符合
- 我能像大多数人一样把事情做好。 ①非常符合 ②符合 ③不符合 ④很不符合
- 我的确不时有无用之感。 ①非常符合 ②符合 ③不符合 ④很不符合
- 我对自己持肯定态度。 ①非常符合 ②符合 ③不符合 ④很不符合
- 我觉得我将来难以获得更多的尊重 ①非常符合 ②符合 ③不符合 ④很不符合
- 总的来说，我对自己是满意的。 ①非常符合 ②符合 ③不符合 ④很不符合
- 我时常认为自己一无是处。 ①非常符合 ②符合 ③不符合 ④很不符合

## 问卷 SAS

下面有 20 条文字，请仔细阅读每一条，并把意思弄明白。然后根据您最近 1 个月的实际感受，在适当的数字上划一个圈，每一条文字后有 1、2、3、4 四个数字。表示：

- 1 没有或很少时间  
2 小部分时间  
3 相当多时间  
4 绝大部分时间或全部时间

- |                     |   |   |   |   |
|---------------------|---|---|---|---|
| 1、我觉得比平常容易紧张和着急     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2、我无缘无故地感到害怕        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3、我容易心理烦乱或觉得惊恐      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4、我觉得我可能将要发疯        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5、我觉得一切都好，也不会发生什么不幸 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6、我手脚发抖打颤           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7、我因为头痛颈痛和背痛而苦恼     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8、我觉得容易衰弱和疲乏        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9、我觉得心平气和，并且容易安静坐着  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10、我觉得心跳得很快         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11、我因为一阵阵头晕而苦恼      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12、我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13、我吸气呼气都感到很容易      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14、我的手脚麻木和刺痛        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15、我因为胃痛和消化不良而苦恼    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16、我常常要小便           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17、我的手常常是干燥温暖的      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18、我脸红发热            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19、我容易入睡并且一夜睡得很好    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20、我做恶梦             | 1 | 2 | 3 | 4 |

## 问卷 SDS

下面有 20 条文字，请仔细阅读每一条，并把意思弄明白。然后根据你最近 1 个月的实际感受，在适当的数字上划一个圈，每一条文字后有 1、2、3、4 四个数字。表示

- 1 没有或很少时间
- 2 小部分时间
- 3 相当多时间
- 4 绝大部分时间或全部时间

1、我觉得闷闷不乐，情绪低沉	1	2	3	4
2、我觉得一天当中早晨最好	1	2	3	4
3、我一阵阵哭出来或觉得想哭	1	2	3	4
4、我晚上睡眠不好	1	2	3	4
5、我吃得跟平常一样多	1	2	3	4
6、我与异性密切接触时和以往一样感到愉快	1	2	3	4
7、我发觉我的体重在下降	1	2	3	4
8、我有便秘的苦恼	1	2	3	4
9、我心跳比平时快	1	2	3	4
10、我无缘无故地感到疲乏	1	2	3	4
11、我的头脑跟平时一样清楚	1	2	3	4
12、我觉得经常做的事情并没有困难	1	2	3	4
13、我觉得不安而平静不下来	1	2	3	4
14、我对将来抱有希望	1	2	3	4
15、我比平常容易生气激动	1	2	3	4
16、我觉得作出决定是容易的	1	2	3	4
17、我觉得自己是个有用的人，有人需要我	1	2	3	4
18、我的生活过得很有意思	1	2	3	4
19、我认为如果我死了别人会生活得好些	1	2	3	4
20、常感兴趣的事我仍然照样感兴趣	1	2	3	4

## 问卷 MSIS

请你回答下列各题。这些问题的目的在于了解不同的人所具有的不同的心理特征。因此，每道题目的答案并没有是非、好坏之分，你不必有任何顾虑，请真实回答。选择最符合你的情况的一项。如果实在不好回答，可以选择“不清楚”一项。在所选中的选项画圈

1、通常，我更愿与人呆在一起，而不是一个人独处。	是	否	不清楚
2、在社交方面我感到轻松。	是	否	不清楚
3、我缺乏自信。	是	否	不清楚
4、我感到自己已经得到了足够的赞扬。	是	否	不清楚
5、我经常感到对世事的不满。	是	否	不清楚
6、我感到人们像尊重他人一样尊重我。	是	否	不清楚
7、一次窘迫的经历会使我在很长时间内感到不安和焦虑。	是	否	不清楚
8、我对自己感到不满意。	是	否	不清楚
9、一般说来，我不是一个自私的人。	是	否	不清楚
10. 我倾向于通过逃避来避免一些不愉快的事情。	是	否	不清楚

11. 当我与别人在一起时，我也常常会有一种孤独的感觉。	是	否	不清楚
12. 我感到生活对我来说是不公平的。	是	否	不清楚
13. 当朋友批评我时，我是可以接受的。	是	否	不清楚
14. 我很容易气馁。	是	否	不清楚
15. 我通常对绝大多数人都是友好的。	是	否	不清楚
16. 我经常感到活着没有意思。	是	否	不清楚
17. 一般说来，我是一个乐观主义者。	是	否	不清楚
18. 我认为我是一个相当敏感的人。	是	否	不清楚
19. 一般说来，我是一个快活的人。	是	否	不清楚
20. 通常，我对自己抱有信心。	是	否	不清楚
21. 我常常自己感到不自然。	是	否	不清楚
22. 我对自己不是很满意。	是	否	不清楚
23. 我经常情绪低落。	是	否	不清楚
24. 在我与每个人第一次见面时，我常常感到对方可能不会喜欢我。	是	否	不清楚
25. 我对自己有足够的信心。	是	否	不清楚
26. 通常，我认为大多数人都是可以信任的。	是	否	不清楚
27. 我认为，在这个世界上我是一个有用的人。	是	否	不清楚
28. 一般说来，我与他人相处融洽。	是	否	不清楚
29. 我经常为自己的未来发愁。	是	否	不清楚
30. 我感到自己是坚强有力的。	是	否	不清楚
31. 我很健谈。	是	否	不清楚
32. 我有一种自己是别人的负担的感觉。	是	否	不清楚
33. 我在表达自己感情方面存在困难。	是	否	不清楚
34. 我时常为他人的幸运而感到欣喜。	是	否	不清楚
35. 我经常感到似乎遗忘了什么事情。	是	否	不清楚
36. 我是一个比较多疑的人。	是	否	不清楚
37. 一般说来，我认为世界是一个适于生存的好地方。	是	否	不清楚
38. 我很容易不安。	是	否	不清楚
39. 我经常反省自己。	是	否	不清楚
40. 我是在按照自己的意愿生活，而不是按照其他什么人的意愿生活。	是	否	不清楚
41. 当事情没办好时，我为自己感到悲哀和伤心。	是	否	不清楚
42. 我感到自己在工作和职业上是一个成功者。	是	否	不清楚
43. 我通常愿意让别人了解我究竟是怎样一个人。	是	否	不清楚
44. 我感到自己没有能很好地适应生活。	是	否	不清楚
45. 我经常抱着“车到山前必有路”的信念而坚持将事情做下去。	是	否	不清楚
46. 我感到生活是一个沉重的负担。	是	否	不清楚
47. 我被自卑感所困扰。	是	否	不清楚
48. 一般说来，我感到还好。	是	否	不清楚
49. 我与异性相处得很好。	是	否	不清楚
50. 在街上，我曾因感到人们在看我而烦恼。	是	否	不清楚
51. 我很容易受伤害。	是	否	不清楚
52. 在这个世界上，我感到温暖。	是	否	不清楚
53. 我为自己的智力而忧虑。	是	否	不清楚
54. 通常，我使别人感到轻松。	是	否	不清楚
55. 对于未来，我隐隐有一种恐惧感。	是	否	不清楚
56. 我的行为很自然。	是	否	不清楚

57. 一般说来,我是幸运的。	是	否	不清楚
58. 我有一个幸福的童年。	是	否	不清楚
59. 我有许多真正的朋友。	是	否	不清楚
60. 在多数时间中我都感到不安。	是	否	不清楚
61. 我不喜欢竞争。	是	否	不清楚
62. 我的家庭环境很幸福。	是	否	不清楚
63. 我时常担心会遇到飞来的横祸。	是	否	不清楚
64. 在与人相处时,我常常会觉得很烦躁。	是	否	不清楚
65. 一般说来,我很容易满足。	是	否	不清楚
66. 我的情绪时常会一下子从非常高兴变得非常悲哀。	是	否	不清楚
67. 一般说来,我受到人们的尊重和尊敬。	是	否	不清楚
68. 我可以很好地与别人配合工作。	是	否	不清楚
69. 我感到自己不能控制自己的情感。	是	否	不清楚
70. 我不时感到人们在嘲笑我。	是	否	不清楚
71. 一般说来,我是一个比较陌生的人。	是	否	不清楚
72. 总的说来,我感到世界对我是公正的。	是	否	不清楚
73. 我曾经因怀疑一些事情并非真实而苦恼。	是	否	不清楚
74. 我经常受羞辱。	是	否	不清楚
75. 我经常感到自己被人们视为异乎寻常。	是	否	不清楚