

Shapiro Control Inventory	שם המבחן
SCI	ר"ת
Shapiro, D. H. (1992). The Shapiro Control Inventory (SCI). Assessing sense, desire and mode of control. Palo Alto, CA: Behaviordyne.	מקור
ניר, ע. (1997). הקשר בין שליטה, התנהגות אובססיבית-קומפולסיבית ומרחב אישי. עבודת גמר לשם קבלת תואר מוסמך בפסיכולוגיה, בהדרכת פרופ' עדה זוהר. ירושלים: האוניברסיטה העברית.	אזכור בעברית
מדידת תחושת השליטה של האדם והמוטיבציה להשיג ולשמר שליטה.	מטרה
שאלון זה מכיל 37 פריטים מתוך השאלון המקורי הכולל 187 פריטים. השאלון הנוכחי מכיל 2 סולמות מהשאלון הכולל: תחושת שליטה כללית ומוטיבציה לשליטה. סקאלת התשובות סולם ליקרט הנע מ 1 (אף פעם) ועד ל 6 (לעתים קרובות מאוד).	סולם (מסי פריטים + סולם)
אין	פריטים שצריך להפוך
תחושה כללית של שליטה. הפריטים בודקים תחושה חיובית של שליטה ותחושות של איבוד וחוסר שליטה. הסקאלה מורכבת מ-16 פריטים.	תת-סולם 1
המוטיבציה של האדם להשיג ולשמר שליטה, גם על סביבתו וגם על עצמו. הסקאלה מורכבת מ-11 פריטים	תת סולם 2
סכום הפריטים בכל סולם וכן הסכום הכולל של כל הפריטים.	ציון
	מהימנות גרסת המקור
	תוקף גרסת המקור
נמצאה אלפא של 0.824 לתחושה הכללית של השליטה, ו-1 אלפא של 0.762 למוטיבציה להשיג ולשמר שליטה.	מהימנות גרסת העברית
תוקף מתכנס נבדק מול מטלה של שמירת מרחק בין אישי ושאלון אובססיביות, ונמצא תוקף מתכנס טוב.	תוקף הגרסה העברית

### תחומים כללים של שליטה

למטה מספר תיאורים שעשויים להתאים לך. אין תשובות נכונות או מוטעות, או שאלות מכשילות. בהסתמך על הבנתך את התיאורים, הקף בעיגול את התשובה הכי מדויקת. סמן רק תשובה אחת לכל תיאור.

דוגמא: למשפט, חשוב לי להיות בעל השפעה, אם אתה מרגיש שזה לעיתים קרובות חשוב, הקף את התשובה 5, שמסמנת לעיתים קרובות.

לעתיים קרובות מאוד	לעתיים קרובות	לפעמים	מדי פעם	לעתיים רחוקות	אף פעם	
6	5	4	3	2	1	1. יש לי תחושה חיובית של שליטה בחיי
6	5	4	3	2	1	2. אם אני מחליט, יש לי את היכולת לעשות שינויים במטרה להשיג יותר שליטה בחיי
6	5	4	3	2	1	3. אני משקיע מאמץ רב במטרה לנסות להישאר בשליטה על חיי
6	5	4	3	2	1	4. יש לי תשוקה חזקה להיות בשליטה
6	5	4	3	2	1	5. הייתי רוצה להיות מסוגל לוותר על שליטה
6	5	4	3	2	1	6. אני פוחד לאבד שליטה
6	5	4	3	2	1	7. אני מאבד שליטה על עצמי
6	5	4	3	2	1	8. אני חסר שליטה על סביבתי (אנשים אחרים, מצבים)
6	5	4	3	2	1	9. אני יותר מדי פאסיבי וחסר אונים
6	5	4	3	2	1	10. אני יותר מדי תוקפני ויותר מדי בשליטה
6	5	4	3	2	1	11. אני מסוגל לקבל בשלוח את מה שאני לא יכול לשנות
6	5	4	3	2	1	12. אני מסוגל להתנהג באופן אסרטיבי והחלטי על מנת לנסות לשנות או להחליף מה שאני רוצה

6	5	4	3	2	1	13. אני מסוגל לבחור ולקבל החלטות על הדברים החשובים בחיי
6	5	4	3	2	1	14. אני מסוגל לקבוע מטרות ברורות, מציאותיות ומשמעותיות
6	5	4	3	2	1	15. אני מודע לרגשותיי וצרכי ומזהה כיצד הן משפיעות עלי
6	5	4	3	2	1	16. אני לוקח אחריות מתאימה לגבי מה שיש לי עליו שליטה
6	5	4	3	2	1	17. אני עושה מאמץ בכמות מתאימה ויש לי מספיק משמעת להשיג את מטרותי
6	5	4	3	2	1	18. יש לי את הכישורים ואת היכולת להשיג את מטרותיי
6	5	4	3	2	1	19. אחרים עוזרים לי לעשות שינויים במטרה להשיג יותר שליטה על חיי
6	5	4	3	2	1	20. תחושת השליטה שלי באה מהמאמצים שלי
6	5	4	3	2	1	21. תחושת השליטה שלי באה ממשפחה וחברים
6	5	4	3	2	1	22. תחושת השליטה שלי באה מהממשלה והחברה
6	5	4	3	2	1	23. תחושת השליטה שלי באה מכוח עליון (אלוהים, דת, אמונות רוחניות)
6	5	4	3	2	1	24. זה חשוב בשבילי להיות בשליטה על עצמי
6	5	4	3	2	1	25. זה חשוב בשבילי להיות בשליטה על אחרים : אנשים ומצבים
6	5	4	3	2	1	26. לאחרים יש יותר מדי שליטה עלי
6	5	4	3	2	1	27. זה חשוב לתת לאחרים את הרושם שחיי בשליטה
6	5	4	3	2	1	28. אני מחפש סיכונים, התרגשויות והרפתקאות
6	5	4	3	2	1	29. אני חש שאני מאבד שליטה בתחומים

						שפעם היתה לי שליטה עליהם
6	5	4	3	2	1	30. השגיות חשובה לי
6	5	4	3	2	1	31. אני אוהב שדברים מסביבי יהיו ברורים ולא אוהב עמימות ואת הלא ידוע
6	5	4	3	2	1	32. לפני שאני מקבל החלטה חשובה אני אוהב לאסוף מידע רב ככל האפשר
6	5	4	3	2	1	33. יש לי את הדרגה הנכונה של שליטה עצמית
6	5	4	3	2	1	34. יש לי יותר מדי שליטה עצמית
6	5	4	3	2	1	35. אני שולט בכעס שלי אפילו כאשר אני רוצה לבטא אותו
6	5	4	3	2	1	36. להיות בעל כוח זה חשוב בשבילי
6	5	4	3	2	1	37. אני רוצה לשלוט בכעס שלי טוב יותר