www.mihan.net

خودکنترلی

روزن بام (۱۹۸۰)

با استفاده از کدهای داده شده تعیین کنید هر یک از عبارات‌های زیر تا چه اندازه توصیف‌کننده یا مشخصه‌ی شماست.

۳+ تا حد زیادی مشخصه‌ی من است، بسیار زیاد توصیف‌کننده‌ی من است.

۲+ تا حدی مشخصه‌ی من است، نسبتاً توصیف‌کننده‌ی من است.

۱+ تا حد کمی مشخصه‌ی من است، کمی توصیف‌کننده‌ی من است.

۱– تا حد قابل توجهی مخالف ویژگی من است، خیلی کم در مورد من می‌گوید.

۲– تا حد زیادی مخالف ویژگی من است، کاملاً نامتناسب با من است.

۳– تا حد بسیار زیادی مخالف ویژگی من است، بی‌نهایت نامتناسب است.

	عبارت	پاسخ
۱.	وقتی کار کسل‌کننده‌ای انجام می‌دهم، در مورد قسمت‌های کمتر کسل‌کننده‌ی کار فکر می‌کنم و پاداشی که هنگام اتمام کار به دست خواهم آورد.	
۲.	وقتی مجبورم کاری انجام دهم که در من ایجاد اضطراب می‌کند سعی می‌کنم مجسم کنم چگونه هنگام انجام آن کار براضطرابم غلبه خواهم کرد.	
۳.	اغلب با تغییر روش فکر کردنم می‌توانم احساساتم را در مورد تقریباً همه چیز تغییر دهم.	
۴.	اغلب برایم مشکل است که بدون هیچ کمک بیرونی بر احساس عصبی بودن و تنش خود غلبه کنم.	
۵.	وقتی احساس افسردگی می‌کنم سعی می‌کنم به وقایع خوشایند فکر کنم.	
۶.	من نمی‌توانم از فکر کردن در مورد اشتباهاتی که در گذشته انجام داده‌ام اجتناب کنم.	
۷.	وقتی با مسأله‌ی مشکلی روبرو می شوم، سعی می‌کنم به طریقی منظم به راه حل برسم.	
۸.	من معمولاً وظایفم را وقتی سریع‌تر انجام می‌دهم که کسی به من فشار بیاورد.	
۹.	وقتی با تصمیم دشواری روبرو می شوم، ترجیح می‌دهم تصمیم‌گیری را به تعویق بیندازم حتی اگر تمام حقایق در دسترسم باشند.	
۱۰.	وقتی متوجه می‌شوم در تمرکز برای مطالعه مشکل دارم، به دنبال راه‌هایی برای افزایش تمرکزم می‌گردم.	
۱۱.	وقتی برای انجام کاری برنامه‌ریزی می‌کنم، تمام چیزهایی را که به کارم مربوط نیستند از سر راه بر می‌دارم.	
۱۲.	وقتی سعی دارم از یک عادت بد خلاص شوم، ابتدا تلاش می‌کنم تمام عواملی که این عادت را نگه می‌دارند پیدا کنم.	
۱۳.	وقتی یک فکر ناخوشایند آزارم می‌دهد، سعی می‌کنم در مورد چیزهایی خوشایند فکر کنم.	
۱۴.	اگر در روز دو پاکت سیگار می‌کشیدم، احتمالاً برای ترک آن نیازمند کمک بیرونی می‌بودم.	
۱۵.	وقتی غمگین هستم، سعی می‌کنم کار خوشایندی انجام دهم طوری که خلقم تغییر کند.	
۱۶.	اگر قرص‌هایی به همراه داشته باشم هر وقت احساس تنش و عصبی بودن کنم یک آرام‌بخش میل	

www.mhrn.net

	عبارت	پاسخ
	خواهم کرد.	
۱۷.	وقتی افسرده هستم سعی می‌کنم خود را با چیزهایی که دوست دارم مشغول نگه دارم.	
۱۸.	تمایل به تعویق انداختن وظایف ناخوشایند دارم حتی اگر بتوانم آنها را بلافاصله انجام دهم.	
۱۹.	برای رهایی از بعضی عادت‌های بدم به کمک بیرونی نیازمند هستم.	
۲۰.	وقتی برایم مشکل است که آرام باشم و کار خاصی انجام دهم، به دنبال راه‌هایی می‌گردم که به آرام شدنم کمک کند.	
۲۱.	اگر چه احساس بدی در من بوجود می‌آورد، نمی‌توانم از فکر کردن در مورد تمام انواع فاجعه‌های ممکن در آینده، اجتناب کنم.	
۲۲.	ترجیح می‌دهم اول از همه کاری را که باید انجام بدهم تمام کنم و بعد شروع به انجام کارهایی کنم که واقعاً دوست دارم.	
۲۳.	وقتی در محل خاصی از بدنم احساس درد می‌کنم، سعی می‌کنم در مورد آن فکر نکنم.	
۲۴.	عزت نفسم افزایش می‌یابد وقتی بتوانم بر یک عادت بد غلبه کنم.	
۲۵.	جهت غلبه بر باورهای بدی که شکست را همراهی می‌کنند، اغلب به خود می‌گویم این اتفاق آنقدر فاجعه‌آمیز نیست و من می‌توانم کاری در مورد آن انجام دهم.	
۲۶.	وقتی احساس می‌کنم که بیش از حد سریع واکنش نشان می‌دهم، به خود می‌گویم صبر کن و قبل از انجام هر کاری فکر کن.	
۲۷.	حتی وقتی نسبت به کسی بسیار عصبانی هستم، اعمالم را خیلی دقیق زیر نظر می‌گیرم.	
۲۸.	وقتی نیاز به تصمیم‌گیری دارم، معمولاً به جای تصمیم‌گیری سریع و خود به خود، تمام انتخاب‌های ممکن را بررسی می‌کنم.	
۲۹.	معمولاً اول کارهایی را انجام می‌دهم که واقعاً دوست دارم انجام دهم حتی اگر کارهای ضروری‌تری برای انجام دادن داشته باشم.	
۳۰.	وقتی متوجه می‌شوم که نمی‌توانم سر وقت به قرار مهمی برسم به خودم می‌گویم آرامشت را حفظ کن.	
۳۱.	وقتی در بدنم احساس درد می‌کنم، سعی می‌کنم افکارم را از آن منحرف کنم.	
۳۲.	معمولاً وقتی با تعدادی کار برای انجام دادن مواجه می‌شوم، به برنامه‌ریزی کارم می‌پردازم.	
۳۳.	وقتی پول کمی دارم، تصمیم می‌گیرم تمام مخارجم را ثبت کنم تا با دقت بیشتری برای آینده برنامه‌ریزی نمایم.	
۳۴.	اگر متوجه شوم در تمرکز روی کار خاصی مشکل دارم، کار را به اجزای کوچک‌تر تقسیم می‌کنم.	
۳۵.	تقریباً اغلب اوقات نمی‌توانم بر افکار ناخوشایندی که آزارم می‌دهد غلبه کنم.	
۳۶.	وقتی گرسنه‌ام و قادر به خوردن نیستم، سعی می‌کنم افکارم را از معده‌ام منحرف کنم و خود را خشنود تصور کنم.	