

## 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 حد میانگین 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.

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

پاسخ	عبارت
	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 بلاfacse 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 می‌گوییم 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 می‌گوییم 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	معمولأً 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 می‌گوییم آرامش را حفظ کن.
.۳۱	وقتی در بدنم احساس درد می‌کنم، سعی می‌کنم افکارم را از آن منحرف کنم.
.۳۲	معمولأً 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.