

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.

| پاسخ | عبارت |
|------|--|
| | 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 بر اضطرابم 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 می‌شوم، 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 می‌شوم، ترجیح می‌دهم تصمیم‌گیری را به تعویق بیندازم حتی اگر تمام حقایق در دسترس باشند. |
| | ۱۰. وقتی متوجه می‌شوم در تمرکز برای مطالعه مشکل دارم، به دنبال راه‌هایی برای افزایش تمرکز 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 |

| 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 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 ثابت 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. |