نسخه فارسي

مقياس خودمهارگري

Short Self Control Scale

**نيما قرباني**

**استاد تمام دانشگاه تهران**

عبارت­های 13- 1. لطفاً با استفاده از مقیاس مشخص شده، نشان دهید هر یک از عبارت­های زیر تا چه حد نشان می­دهد که شما معمولاً چگونه هستید.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اصلا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | بسیار زیاد  |

1. در برابر وسوسه‌ها، خوب مقاومت می‌کنم.
2. کنار گذاشتن عادت­های بدم برایم سخت است.
3. آدم تنبلی هستم.
4. چیز‌های نامناسب می­گویم.
5. کارهایی می‌کنم که اگر چه سرگرم کننده است، اما برایم بد است.
6. چیزهایی را که برایم بد است، رد می کنم.
7. ای کاش انضباط شخصی بیشتری داشتم.
8. دیگران می­گویند من انضباط شخصی محکمی دارم.
9. گاهی لذت و سرگرمی، مانع تمام کردن کارهایم می‌شود.
10. در تمرکز حواس مشکل دارم.
11. برای رسیدن به اهداف بلند مدتم قادرم به طور موثری کار کنم.
12. گاهی نمی‌توانم جلوی خودم را از انجام کاری که حتی می‌دانم اشتباه است، بگیرم.
13. اغلب بدون بررسی همه‌ی گزینه‌های ممکن، عمل می‌کنم.

موارد وارونه: 2- 3- 4- 5- 7- 9- 10- 12- 13