

# ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس کنترل عمل<sup>۱</sup>

الهام فرخی<sup>۲</sup>

مسعود حسین‌چاری<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: 93/01/15

تاریخ پذیرش: 93/06/06

## چکیده

**زمینه:** کنترل عمل یکی از فرایندهای خودتنظیمی است که به افراد اجازه می‌دهد مقاصدشان را شکل دهند، نگهداری کنند و آنها را اجرا کنند، و اهدافشان را به اعمال عینی تبدیل کنند. یک مکانیزم روان‌شناختی ویژه است که موجب می‌شود افراد به مجموعه‌ای از اعمال در برابر اعمال دیگر متعهد شوند. کنترل عمل، یکی از فرایندهای خودتنظیمی است که در حوزه‌های تحصیلی، خانوادگی، مهارت‌های زندگی، و سلامت روان نقش بسزایی دارد. **هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس تجدیدنظر شده کنترل عمل در جامعه ایرانی انجام گرفت. **روش:** ترجمه فارسی مقیاس کنترل عمل بر روی 422 نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز اجرا شد. پایایی مقیاس به روش همسانی درونی، و روایی آن به شیوه تحلیل عاملی و روایی همگرا (از طریق همبستگی مقیاس با پرسشنامه خودتنظیمی) محاسبه شد. **یافته‌ها:** محاسبه ضریب آلفای کرونباخ، حاکی از پایایی مطلوب ابزار بود. بررسی ساختار عاملی مقیاس نیز حاکی از وجود 3 عامل کناره‌گیری/اشتغال ذهنی، آغازگری/دودلی، و پافشاری/بی‌ثباتی بود که مجموعاً 35/93 درصد از واریانس کل را تبیین می‌کرد. **نتیجه‌گیری:** مقیاس کنترل عمل از روایی و پایایی قابل قبولی برخوردار است و ابزار سودمندی برای سنجش کنترل عمل در فرهنگ ایرانی می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** کنترل عمل، مقیاس تجدیدنظر شده کنترل عمل، روایی، پایایی.

1. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است.

2. کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز (نویسنده مسئول) ([farokhi.elham@gmail.com](mailto:farokhi.elham@gmail.com)).

3. دانشیار دانشگاه شیراز ([hchari@shirazu.ac.ir](mailto:hchari@shirazu.ac.ir)).

## مقدمه

مسیر میان نیت‌ها و آرزوها تا عمل، اغلب مسیری طولانی است و با موانع بسیاری پوشیده شده است (هک‌هاوزن و کهل<sup>۱</sup>، 1985، به نقل از فرخی، 1391). انسان‌ها در زندگی حرفه‌ای، آموزشی و اجتماعی خود، با تعهدات بسیاری مواجه می‌شوند. مدیریت این خواسته‌های روزمره، با هزینه‌هایی همراه است. در واقع زندگی کردن با تعهدات (خواسته، تقاضاهای) زیاد، انرژی و عملکرد افراد را تضعیف کرده و آن‌ها را ناامید می‌کند (جاستمن و کول<sup>۲</sup>، 2010). بنابراین چگونگی مقابله مؤثر با الزامات محیطی، دارای اهمیت فراوانی است (هاکی<sup>۳</sup>، 1997). از سوی دیگر، در بعضی شرایط افراد با تعارض در انجام اعمالی مواجه می‌شوند که همه آنها مطلوب و ممکن هستند. در این شرایط افراد به مکانیزم‌های روان‌شناختی ویژه‌ای نیاز دارند که به مجموعه‌ای از اعمال در برابر اعمال دیگر متعهد شوند. این مکانیزم‌های روان‌شناختی به افراد کمک می‌کنند که حتی در شرایط تهدیدآمیز یا الزامات محیطی، در جست و جوی اهدافشان استوار باشند (کول، کهل، جاستمن و فینکناور<sup>۴</sup>، 2005). کنترل عمل<sup>۵</sup> یکی از فرایندهای خودتنظیمی است که به افراد اجازه می‌دهد مقاصدشان را شکل دهند، نگهداری کنند و آنها را اجرا کنند، و اهدافشان را به اعمال عینی تبدیل کنند (کهل، 1984).

طبق نظریه کنترل عمل، این توانایی خودتنظیمی به عنوان یک صفت مفهوم‌سازی می‌شود و در پیوستاری از جهت‌گیری پویا تا جهت‌گیری ایستا اندازه‌گیری می‌شود. جهت‌گیری پویا و ایستا، به تفاوت‌های فردی در توانایی تنظیم هیجان‌ات، شناخت و رفتار، به منظور انجام اعمال ارادی مربوط می‌شود (کهل، 1992، 1994a). به بیان دیگر، جهت‌گیری پویا و ایستا نشان‌دهنده تفاوت‌های فردی در فرایندهای خودتنظیمی است که در طول پیگیری اهداف واقع می‌شود (دیفندورف، هال، لرد و استرین<sup>۶</sup>، 2000). افراد با

- 
1. Heckhausen&Kuhl
  2. Jostmann&Koole
  3. Hockey
  4. Koole, Kuhl, Jostmann&Finkenauer
  5. action control
  6. Diefendorff, Hall, Lord, &Strean

جهت‌گیری پویا قادرند عواطف را به طور شهودی، انعطاف‌پذیر، کارآمد و غیرسرکوب‌گرانه (کول و جاستمن، 2004)، و خودکار مثل توانایی توقف افکار و تاملات بدون هیچ کمک بیرونی (کهل و بکمن، 1994) تنظیم کنند. به علاوه، این افراد قادرند عواطف منفی را در پاسخ به حوادث منفی زندگی کاهش دهند و پس از شکست، راه خود را ادامه دهند (رولز، میچاس و شراف، 1989) و می‌توانند به طور انعطاف‌پذیری با الزامات محیطی سازگار شده و کنترل شناختی پیشرفته‌تری را در برابر الزامات محیطی نشان دهند. بنابراین، جهت‌گیری پویا با قطعیت، سطوح پایین افکار هیجانی منفی، آسیب‌پذیری کمتر به استرس و پردازش صرفه‌جویانه اطلاعات همراه است. در مقابل، افراد دارای جهت‌گیری ایستا، قادر به انجام رفتارهای خودتنظیم نیستند و در قبال حوادث منفی زندگی به نشخوار فکری گرایش دارند که این امر، منابع شناختی موجود برای حرکت رو به جلو را کاهش می‌دهد (کهل، 1992؛ 1994a). این افراد توانایی کمتری در فعال‌سازی فرایندهای سازگاری مناسب دارند. جهت‌گیری پویا و ایستا شامل سه بُعد اصلی می‌شوند که در ادامه به شرح و بررسی آنها پرداخته شده است.

توانایی پایین در تنظیم عواطف منفی در زمان برانگیختگی، با عنوان جهت‌گیری پویای مرتبط با شکست<sup>3</sup> نام‌گذاری شده است (که جهت‌گیری مرتبط با تهدید یا کناره‌گیری در برابر اشتغال ذهنی<sup>4</sup> هم نامیده می‌شود)، و به گرایش فرد به پاسخ دادن به شرایط تهدیدآمیز مثل شکست، تغییرات مهم زندگی و اضطراب اشاره دارد. این بُعد شامل دو قطب متضاد کناره‌گیری در برابر اشتغال ذهنی است. کناره‌گیری که مربوط به افراد دارای جهت‌گیری پویا است، به توانایی کاهش عواطف منفی و رهایی از افکار مرتبط با عواطف منفی اشاره دارد. به عبارت دیگر، کناره‌گیری به توانایی جداشدن از افکار مرتبط با اهداف دیگر، یا حوادث ناخوشایند- که ممکن است با تکالیف فعلی تداخل کنند- اشاره دارد و نشان‌دهنده پردازش باز و آشکار اطلاعات مربوط به گذشته، حال و آینده است. در مقابل،

- 
1. Beckmann
  2. Rholes, Michas, & Shroff
  3. Failure-related Action Orientation (AOF)
  4. Disengagement versus Preoccupation

جهت گیری ایستای مرتبط با شکست به ناتوانی در کنترل ارادی عواطف منفی و افکار مزاحم اشاره دارد و به افکار مداوم در مورد تجربیات ناخوشایند مربوط می شود. کسی که جهت گیری ایستا دارد، در قطب مخالف این بُعد، یعنی اشتغال ذهنی، جای می گیرد که نشان دهنده ناتوانی در توقف تفکر درباره یک رویداد است و شخص ممکن است در مراحل اولیه دستیابی به هدف متوقف شود و نتواند خرده تکالیف قبلی را که می بایست تکمیل شوند به اتمام برساند (کهل، 1992، 1994b). طبق نظر کهل (1994a)، افراد پویا از نگرانی های مرتبط با هدف و دیگر افکار ناخوانده رها می شوند، در حالی که افراد ایستا نشخوار ذهنی مداومی در مورد تجربیات بازدارنده (مخصوصاً شکست) دارند.

دومین بُعد، جهت گیری پویای مرتبط با تصمیم<sup>1</sup> است (که جهت گیری مرتبط با الزام یا قطعیت در برابر دودلی نیز نامیده می شود)، و شامل دو قطب آغازگری در برابر دودلی<sup>2</sup> است و نشان دهنده توانایی خودتولیدی عواطف مثبت در مواجهه با مشکلات است و بنابراین آغاز فعالیت هایی در جهت اهداف ارادی است و با گرایش فرد به پاسخ به شرایط الزام آور مثل محدودیت زمان، بار حافظه فعال یا دشواری تکلیف مشخص می شود. افراد دارای جهت گیری ایستای مرتبط با تصمیم در مواجهه با تکالیف دشوار، تردید و در انجام مقاصدشان مشکل دارند؛ چون قادر نیستند به طور ارادی عواطف مثبت لازم را ایجاد کنند. دودلی (در برابر آغازگری) به ناتوانی در آغاز کردن اعمال ارادی گفته می شود، حتی وقتی هیچ دلیل منطقی مانع فرد در انجام کار نباشد. افراد دارای جهت گیری ایستا به سختی می توانند کاری را شروع کنند یا به سختی به سراغ تکلیف جدید بروند. حتی زمانی که خرده تکالیف قبلی نیز کامل است، افراد پویا به راحتی کار کردن بر روی تکلیف را آغاز نمی کنند. (کهل، 1992، 1994b).

بُعد سوم اشاره دارد به اینکه افراد هنگام کار کردن بر روی یک تکلیف مورد علاقه یا نیاز، چه میزان تمرکز حواسشان را از دست می دهند (دچار حواسپرتی می شوند). این بُعد، جهت گیری پویای مرتبط با عملکرد<sup>3</sup> (پافشاری در برابر بی ثباتی<sup>1</sup>) نامیده می شود. افراد

1. Decision-related Action Orientation (AOD)

2. Initiative versus Hesitation

3. Action Orientation during (successful) performance of activities-

دارای جهت‌گیری پویا، که از ویژگی پافشاری برخوردارند، به طور مؤثری بر مقاصد خود تمرکز دارند تا تکلیف تمام شود. اما بی‌ثباتی، به ناتوانی در تمرکز بر روی فعالیت‌های مرتبط با هدف اطلاق می‌شود. در واقع، بی‌ثباتی در افراد دارای جهت‌گیری ایستا موجب می‌شود به سادگی از تکلیف دست بکشند و نتوانند به تلاششان برای تکمیل تکالیف ادامه دهند (کهل، 1992؛ 1994a؛ 1994b).

به طور خلاصه می‌توان گفت که جهت‌گیری پویا شامل سه بُعد کناره‌گیری، آغازگری و پافشاری؛ و جهت‌گیری ایستا شامل سه بُعد اشتغال ذهنی، دودلی و بی‌ثباتی است (دیفندورف و همکاران، 2000؛ کهل، 1992؛ 1994b). این دو نوع جهت‌گیری و ابعاد مرتبط به هر کدام، در طیف گسترده‌ای از حوزه‌های مختلف از جمله تعلیم و تربیت، سلامت، موقعیت شغلی و فعالیت‌های ورزشی، زمینه‌ساز پژوهش‌های بسیاری بوده‌اند (دیفندورف و همکاران، 2000؛ کهل و بکمن، 1994a). مثلاً معلوم شده افرادی که جهت‌گیری پویا دارند در پیگیری دوره‌های تحصیلی موفق‌ترند (دیفندورف، لورد، هپ‌برن، کویکل، هال و سندرز<sup>۲</sup>، 1998)، در شرایط استرس‌زای زندگی، بهزیستی بیشتر (بائومن، کسل و کهل<sup>۳</sup>، 2005) و افسردگی کمتری (بوسونگ<sup>۴</sup>، 1998) نشان می‌دهند و عملکرد بهتری در تکالیف تحصیلی دارند (کهل، 1994a). جارامیلو و اسپکتور<sup>۵</sup> (2004) نشان دادند که مولفه پافشاری در بُعد جهت‌گیری مرتبط با عملکرد، و مولفه آغازگری در بُعد جهت‌گیری مرتبط با تصمیم، به طور مثبت و معناداری با تلاش<sup>۶</sup> که پیشانند مهمی برای عملکرد تحصیلی است، ارتباط دارد. در همین زمینه، نتایج پژوهش بتسی، پلهام، واشباس، کیپ و اوآنز<sup>۷</sup> (2001) نیز نشان داد که پافشاری رابطه نزدیکی با تلاش و انگیزه دانشجویان دارد و یک عامل کلیدی در پاسخ به چالش‌های علمی است. در بُعد جهت‌گیری مرتبط با تصمیم، افرادی که جهت‌گیری پویا دارند (در برابر ایستا) در

- 
1. Persistency versus Volatility
  2. Diefendorff, Lord, Hepburn, Quickle, Hall, & Sanders
  3. Baumann, Kaschel, & Kuhl
  4. Bossong
  5. Jaramillo & Spector
  6. effort
  7. Betsy, Pelham, Waschbush, Kipp, & Owens

تصمیم‌گیری سریع‌تر عمل می‌کنند (استینس میر-پلستر و شورمن<sup>۱</sup>، 1994)، توانایی بیشتری در تعهد نسبت به تصمیماتشان دارند (بکمن و کهل، 1984)، و در اجرای کارآمد مقاصد و تکالیف دشوار موفق‌ترند (هک‌هاوزن و استرانگک، 1988؛ کهل و بکمن، 1994).

پژوهشگران در بررسی رابطه میان بخشش و جهت‌گیری عمل به این نتیجه رسیده‌اند که مؤلفه کناره‌گیری در جهت‌گیری پویا، به طور مثبت با بخشش ارتباط دارد (المند، جاب، کریستین و کلر<sup>۲</sup>، 2008). به علاوه، جهت‌گیری پویا در رابطه منفی بین روان‌رنجورخوبی و بخشش، نقش واسطه‌گری ایفا می‌کند. یافته‌های پژوهش متی، تریا و ورنانو<sup>۳</sup> (2009) نشان داد که مؤلفه‌های جهت‌گیری پویا (کناره‌گیری، آغازگری و پافشاری)، پیش‌بینی‌کننده مثبت هیجانات تحصیلی مثبت مثل امید و غرور هستند؛ و مؤلفه‌های جهت‌گیری ایستا (اشتغال ذهنی، دودلی و بی‌ثباتی)، به طور منفی، هیجانات تحصیلی منفی مثل خشم، اضطراب، ناامیدی، شرم و خستگی را پیش‌بینی می‌کنند.

با توجه به اهمیت متغیرهای خودتنظیمی به طور کلی، و اهمیت سازه کنترل عمل به طور خاص در گستره روان‌شناسی، تدوین و توسعه مقیاسی دقیق به منظور ارزیابی و بررسی فرایندهای خودتنظیمی و متمایز ساختن سازه کنترل عمل از متغیرهای انگیزشی و شخصیتی، مورد توجه برخی محققان قرار گرفت. کهل (1994) برای سنجش تفاوت‌های فردی در عوامل شخصیتی مؤثر بر توانایی حفظ و اجرای مقاصد، مقیاس کنترل عمل را منتشر کرد.

کهل (۱۹۹۴b) یادآور شده که در یک مطالعه مقدماتی بر روی نسخه آزمایشی کنترل عمل، استاهل (۱۹۸۲، به نقل از کهل، ۱۹۹۴b) روایی افتراقی این مقیاس را با مقیاس انگیزش پیشرفت بررسی کرده است. بر اساس نتایج به دست آمده، انگیزش پیشرفت رابطه معناداری با کنترل عمل نداشت و نشان‌دهنده این حقیقت بود که این دو مقیاس سازه‌های شخصیتی متفاوتی را می‌سنجند. برای ساخت این مقیاس، ابتدا 80 گویه با تأکید بیشتری بر

- 
1. Stiensmeier-Pelster, & Schürmann
  2. Allemand, Job, Christen, & Keller
  3. Matti, Tria, & Verano

روایی مقیاس، جمع‌آوری و همبستگی هر گویه با نمره کل بررسی شد؛ ضریب همبستگی پایین‌تر از 0/20 به منزله ملاکی برای حذف گویه‌های ضعیف در نظر گرفته شد. در نهایت، با حذف تعدادی از گویه‌ها، 60 گویه برای این مقیاس در نظر گرفته شد که شامل 20 گویه برای هر زیرمقیاس بود (کهل، 1994b).

در اولین بازنگری بر روی مقیاس که در سال 1988 توسط کهل انجام شد، تأکید بیشتری بر همسانی درونی مقیاس بود. بر این اساس، گویه‌هایی که همبستگی کمتر از 0/40 با زیرمقیاس مربوطه داشت، حذف یا دوباره ساخته شدند. نتیجه این بازنگری 48 گویه بود که برای هر زیرمقیاس 16 گویه در نظر گرفته شد. در بازنگری دوم که در سال 1990 صورت گرفت، تعداد گویه‌ها به 36 گویه کاهش پیدا کرد و برای هر زیرمقیاس 12 گویه در نظر گرفته شد. کهل (1994b)، با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی، به بررسی روایی و پایایی مقیاس کنترل عمل پرداخت و سه عامل (مؤلفه اشتغال ذهنی در جهت‌گیری ایستا، مؤلفه دودلی در جهت‌گیری ایستا و مؤلفه پافشاری در جهت‌گیری ایستا) را استخراج کرد. همچنین ضرایب پایایی از طریق آلفای کرونباخ برای فرم 36 گویه‌ای برای مؤلفه کناره‌گیری/ اشتغال ذهنی، 0/70؛ آغازگری/ دودلی، 0/78؛ و پافشاری/ بی‌ثباتی، 0/74 به دست آمد (کهل، 1994b).

دیفندورف، هال، لورد و استرین (2000) ضمن تجدیدنظر در این مقیاس، و با استفاده از روش تحلیل عاملی، گویه‌های دارای بار عاملی کمتر از 0/40 را از مقیاس حذف کردند. به این ترتیب، 4 گویه از زیرمقیاس کناره‌گیری/ اشتغال ذهنی، 4 گویه از زیرمقیاس آغازگری/ دودلی و 6 گویه از زیرمقیاس پافشاری/ بی‌ثباتی حذف شدند و مقیاس تجدیدنظر شده به 22 گویه تقلیل یافت. دیفندورف و همکاران (2000)، روایی افتراقی مقیاس تجدیدنظر شده کنترل عمل را در ارتباط با متغیرهای شناختی و شخصیتی بررسی کردند. رابطه کنترل عمل با توانایی‌های شناختی (بازداری رفتاری، ظرفیت حافظه، هوش عمومی و موفقیت تحصیلی) معنادار نبود که نشان‌دهنده روایی افتراقی این مقیاس با توانایی‌های شناختی بود. در ارتباط با متغیرهای شخصیتی نیز، نتایج نشان‌دهنده روایی افتراقی کنترل عمل با 5 عامل شخصیت بود. به علاوه، روایی همگرایی کنترل عمل با

متغیرهای خودتنظیمی و خودتمرکزی نیز توسط دیفندورف و همکاران (2000) بررسی شد. نتایج نشان داد که کنترل عمل 13 تا 31 درصد واریانس را در متغیرهای خودتنظیمی و خودتمرکزی تبیین می‌کند. بُعد کناره‌گیری / اشتغال ذهنی، بیشترین ارتباط را با خودتنظیمی و خودتمرکزی داشت. دیفندورف و همکاران (2000) نیز سه عامل را به دست آوردند که منطبق با عوامل به دست آمده از مقیاس اصلی بود. پایایی این مقیاس نیز مطلوب گزارش شد. متی، تریا و ورنانو (2009) نیز، در پژوهش خود پایایی این مقیاس را محاسبه کردند. ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد اشتغال ذهنی، دودلی و بی‌ثباتی در پژوهش یادشده، به ترتیب برابر با 0/66، 0/74 و 0/51 بود. هم‌چنین، روایی افتراقی این مقیاس مطلوب گزارش شده است (متی، تریا و ورنانو، 2009).

با توجه به اهمیت سازه کنترل عمل در حوزه‌های گوناگون روان‌شناسی و تعلیم و تربیت، و عدم بررسی این سازه و ضرورت توجه به آن در فرهنگ ایرانی، پژوهش حاضر، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آخرین نسخه مقیاس کنترل عمل در جامعه ایرانی را به منزله هدف در نظر گرفته است. پژوهش‌های پیشین (که اندکی از آنها مرور شد) نشان می‌دهند خودتنظیمی، نقش مهمی در تعلیم و تربیت، پیامدهای ارزشمندی در فرایند یادگیری، آموزش و حتی موفقیت زندگی دارد. کنترل عمل نیز، یکی از فرایندهای خودتنظیمی است که در حوزه‌های تحصیلی، خانوادگی، مهارت‌های زندگی، و سلامت روان نقش بسزایی دارد.

## روش

جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانشجویان دوره‌های کارشناسی دانشگاه شیراز بودند که در سال تحصیلی 91-1390 به تحصیل اشتغال داشتند. تعداد 422 نفر از این دانشجویان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این ترتیب که ابتدا از بیندانشکده‌های دانشگاه شیراز، چهار دانشکده به طور تصادفی، و در هر دانشکده سه کلاس به طور تصادفی انتخاب شدند و تمامی دانشجویان کلاس‌های انتخاب شده مورد ارزیابی قرار گرفتند. در مورد حجم نمونه لازم به یادآوری است که متخصصان امر پیشنهاد کرده‌اند جهت انجام تحلیل عاملی، باید تعداد آزمودنی‌ها حداقل 100 نفر (مثلاً هومن و



عسگری، 1384) و حتی 200 نفر (علی‌آبادی و صمدی، 1384) باشد (به نقل از حسین‌چاری، سماوی و کردستانی، 1389). علاوه بر آن، ادبیات تحلیل عاملی، برخی پیشنهادها را در مورد حداقل نمونه مورد نیاز جهت انجام یک تحلیل عاملی معتبر ارائه کرده است. تنی چند از پژوهشگران (مثلاً گورساج<sup>1</sup>، 1983) حداقل تعداد نمونه را از 100 نفر تا 250 نفر پیشنهاد کرده‌اند. برخی دیگر نیز پیشنهادهایی را بر اساس نسبت اندازه نمونه به تعداد متغیرها ارائه داده‌اند. کتل<sup>2</sup> (1978؛ به نقل از حسین‌چاری، سماوی و کردستانی، 1389) نسبت سه به یک تا شش به یک و اوریت<sup>3</sup> (1975؛ به نقل از حسین‌چاری، سماوی و کردستانی، 1389) حداقل نسبت ده به یک، و هایر، آندرسون، تاامو بلک<sup>4</sup> (1995) نسبت بیست به یک را پیشنهاد داده‌اند. برخی دیگر نیز با توجه به تعداد گویه‌های مقیاسی که قرار است ساختار عاملی آن تحلیل شود، و به ازای هر گویه تعداد حداقل 5 نفر را به عنوان حجم نمونه لازم در پژوهش‌هایی از این دست پیشنهاد کرده‌اند (بریانت و یارنولد<sup>5</sup>، 1995). از این رو، با در نظر گرفتن تمام معیارهای مذکور، حجم نمونه در پژوهش حاضر برابر با 422 نفر، انتخاب و در نظر گرفته شد.

## ابزار

در این پژوهش، ابزارهای سنجش شامل مقیاس تجدید نظر شده کنترل عمل و پرسشنامه خودتنظیمی بود که مقیاس اخیر، تنها به منزله شاخصی برای واریس رویایی به کار گرفته شد.

مقیاس تجدید نظر شده کنترل عمل (دیفندورف و همکاران، 2000)، شامل 22 گویه و سه بعد کناره‌گیری / اشتغال ذهنی، آغازگری / دودلی، و پافشاری / بی‌ثباتی است. هر گویه دو گزینه دارد (الف و ب)، که یکی از گزینه‌ها نشان‌دهنده جهت‌گیری پویا و دیگری نشان‌دهنده جهت‌گیری ایستا است. برای نمره‌گذاری، پاسخ‌های مربوط به

- 
1. Gorsuch
  2. Cattell
  3. Everitt
  4. Hair, Anderson, Tatham, & Black
  5. Bryant & Yarnold

جهت گیری پویا در نظر گرفته می شود. به منظور تهیه نسخه فارسی، ابتدا فرم تجدیدنظر شده این مقیاس ترجمه و در اختیار یکی از متخصصان روان شناسی قرار گرفت. بعد از انجام پاره ای اصلاحات، در مرحله بعد، این مقیاس در اختیار دو نفر از متخصصان زبان انگلیسی قرار گرفت و نهایتاً با اعمال اصلاحاتی، نسخه نهایی تهیه و اجرا شد. شرح بیشتر روایی و پایایی این ابزار در قسمت یافته ها ارائه شده است.

پرسشنامه خود تنظیمی، توسط بوفارد، بویزورت، وزنو و لاروش (1995) ساخته شده که شامل سه مقوله و 19 گویه است. از مجموع 19 گویه، 7 گویه مربوط به بعد فراشناخت، 9 گویه مربوط به بعد شناخت، و 3 گویه مربوط به بعد انگیزش است که در طیف پنج گزینه ای لیکرت، درجه بندی شده است. بوفارد و همکاران (1995)، پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ، برای ابعاه سه گانه پیش گفته به ترتیب، برابر با 0/72، 0/78 و 0/68 گزارش کردند. در ایران نیز، پایایی و روایی پرسشنامه خود تنظیمی، در پژوهش های جوکار (1384) و قاسمی و فولادچنگ (1389) مطلوب گزارش شده است. در پژوهش حاضر، از نمره کلی خود تنظیمی استفاده شد.

### یافته ها

هدف پژوهش حاضر، بررسی شاخص های روان سنجی مقیاس تجدیدنظر شده کنترل عمل در جامعه ایرانی بود. ترجمه فارسی مقیاس به شرحی که در قسمت های پیشین آمد، بر روی 422 نفر از دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز اجرا شد. در ادامه، یافته های حاصل از این مطالعه ارائه شده است.

**روایی:** برای بررسی روایی سازه مقیاس کنترل عمل، از تحلیل عاملی، و برای بررسی روایی همگرا، از همبستگی آن با پرسشنامه خود تنظیمی استفاده شد. برای بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی، روش مؤلفه های اصلی با چرخش واریماکس استفاده شد. خلاصه نتایج تحلیل عاملی در جدول 1 آورده شده است.

جدول 1. نتایج تحلیل عاملی مقیاس کنترل عمل

عوامل	کناره‌گیری/ اشتغال ذهنی	آغاز‌گری/ دودلی	پافشاری/ بی‌ثباتی
مقدار ارزش ویژه	4/64	1/92	1/33
درصد واریانس تبیینی	21/10	8/75	6/07
شماره گویه‌ها	بار عاملی گویه‌ها در عوامل مربوطه		
6 الف	0/63	-	-
18 ب	0/61	-	-
13 ب	0/58	-	-
16 ب	0/57	-	-
20 الف	0/56	-	-
10 الف	0/51	-	-
8 ب	0/48	-	-
3 ب	0/47	-	-
5 ب	0/41	-	-
15 الف	-	0/65	-
21 الف	-	0/62	-
17 ب	-	0/47	-
1 ب	-	0/47	-
11 ب	-	0/46	-
7 الف	-	0/44	-
4 ب	-	0/38	-
19 ب	-	-	0/77
9 الف	-	-	0/64
14 ب	-	-	0/53
2 ب	-	-	0/49
12 الف	-	-	0/48
22 الف	-	-	0/46
کل واریانس تبیین شده	35/93		

اطلاعات مندرج در جدول ۱ بیانگر آن است که با توجه به نتایج تحلیل عاملی، وجود سه عامل مورد تأیید قرار گرفت که در مجموع 35/93 از واریانس کل مقیاس را تبیین می‌کند. ملاک استخراج عوامل، شیب منحنی اسکری و ارزش ویژه<sup>۱</sup> بالاتر از یک بود. مقدار ضریب  $KMO^2$  برابر با 0/84 و مقدار خی دو در آزمون کرویت بارلت<sup>۲</sup> معنی‌دار

1. eigen value

2. Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy

بود ( $\chi^2=1453/53$ ,  $df=231$ ,  $p<0/001$ ) بود که نشان از کفایت نمونه گیری سوالات و کفایت ماتریس همبستگی مقیاس برای انجام تحلیل عاملی داشت. عوامل تشکیل دهنده مقیاس عبارتند از: کناره گیری / اشتغال ذهنی (9 سؤال)، آغازگری / دودلی (7 سؤال)، و پافشاری / بی ثباتی (6 سؤال)، که به ترتیب، 21/10، 8/75، و 6/07 درصد از واریانس کل را تبیین می کنند. با در نظر داشتن معیار بار عاملی<sup>۲</sup> کمتر از 0/35، هیچ کدام از گویه ها حذف نشد.

به منظور بررسی روایی همگرایی مقیاس کنترل عمل، همبستگی پرسشنامه خودتنظیمی با ابعاد کنترل عمل بر روی نمونه ای به حجم 104 نفر مورد بررسی قرار گرفت که نتایج این تحلیل در جدول 2 نشان داده شده است.

جدول 2. همبستگی نمره کل خودتنظیمی با ابعاد کنترل عمل

کناره گیری / اشتغال ذهنی	آغازگری / دودلی	پافشاری / بی ثباتی	نمره کل کنترل عمل
0/37**	0/58**	0/32**	0/58**

\*\* $P<0/01$

همان طور که در جدول 2 نشان داده شده است، همبستگی معناداری بین ابعاد کنترل عمل و خودتنظیمی وجود دارد که تأییدی بر روایی همگرایی مقیاس کنترل عمل است. پایایی: برای سنجش پایایی مقیاس کنترل عمل، از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب آلفا برای کل مقیاس برابر با 0/81 حاصل شد و نشان دهنده همسانی درونی مقبول این مقیاس بود. علاوه بر این، ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد حاصل از تحلیل عاملی نیز محاسبه گردید که در جدول ارائه شده اند.

جدول 3. ضرایب آلفای کرونباخ برای مقیاس کنترل عمل و ابعاد آن

ابعاد	تعداد سوالات	ضریب آلفا
کناره گیری / اشتغال ذهنی	9	0/73
آغازگری / دودلی	7	0/67
پافشاری / بی ثباتی	6	0/60
کل مقیاس	22	0/81

1. Bartlett's Test of Sphericity
2. factor load

علاوه بر محاسبه ضریب آلفای کرونباخ، همبستگی هر گویه با نمره کل نیز محاسبه شد که نتایج این تحلیل در جدول 4 نشان داده شده است.

جدول 4. همبستگی گویه‌های مقیاس کنترل عمل با نمره کل

شماره گویه‌ها	همبستگی با نمره کل
ب 1	0/47**
ب 2	0/38**
ب 3	0/52**
ب 4	0/54**
ب 5	0/52**
الف 6	0/34**
الف 7	0/51**
ب 8	0/40**
الف 9	0/28**
الف 10	0/52**
ب 11	0/57**
الف 12	0/25**
ب 13	0/44**
ب 14	0/44**
الف 15	0/37**
ب 16	0/52**
ب 17	0/51**
ب 18	0/58**
ب 19	0/35**
الف 20	0/50**
الف 21	0/41**
الف 22	0/37**

\*\*P<0/01

همان‌گونه که در جدول شماره 4 مشاهده می‌شود، همه گویه‌ها همبستگی معناداری با نمره کل دارند که حاکی از همسانی درونی مطلوب مقیاس کنترل عمل است. در قسمت بعد، یافته‌های به‌دست آمده، به بحث و بررسی گذاشته شده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی شاخص‌های روایی و پایایی مقیاس کنترل عمل در جامعه ایرانی انجام شد. نتایج تحلیل‌های ارائه شده حاکی از روایی و پایایی قابل قبول این ابزار است. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که ساختار این مقیاس، شامل سه عامل کناره‌گیری/ اشتغال ذهنی، آغازگری/ دودلی و پافشاری/ بی‌ثباتی است که نتیجه این تحلیل، مطابق با فرم تجدیدنظر شده مقیاس کنترل عمل در پژوهش دیفندورف و همکاران (2000) است. همچنین، در فرم 36 گویه‌ای کنترل عمل (کهل، 1990) نیز، وجود سه عامل یاد شده گزارش شده است و نشان می‌دهد سازه کنترل عمل، ساختار مشابهی با ساختار پیشنهادی در فرهنگ‌های دیگر دارد. به علاوه، رابطه مثبت میان خودتنظیمی و کنترل عمل، تأییدی بر روایی همگرایی این مقیاس بود که این یافته نیز با نتایج پژوهش دیفندورف و همکاران (2000) همسو است.

در مورد پایایی مقیاس کنترل عمل نیز، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای هر یک از ابعاد، و نمره کل، و هم‌چنین همبستگی هر گویه با نمره کل کنترل عمل، نشان دهنده همسانی درونی مطلوب مقیاس و عامل‌های آن است که این یافته با نتایج پژوهش دیفندورف و همکاران (2000)، و متی، تریا و ورنانو (2009)، مبنی بر پایایی مطلوب مقیاس کنترل عمل همسو است.

به طور کلی، شواهد حاکی از کفایت مقیاس کنترل عمل و کارآمد بودن این ابزار جهت سنجش کنترل عمل در جامعه ایرانی است. در جوامع مدرن، پاسخ به نیاز روزافزون برای مدیریت زندگی حرفه‌ای، تحصیلی و اجتماعی افراد ضروری است. مقابله مؤثر، به طور تنگاتنگی با کنترل عمل ارتباط دارد. مهارت‌های کنترل عمل به افراد کمک می‌کند تا به طور مؤثری در سه سطح شناخت، عاطفه و رفتار عمل کنند (جاستمن و کول، 2010). همان‌گونه که پژوهش‌های بتسی و همکاران (2001)، جارامیلو و اسپکتور (2004)، و متی و همکاران (2009) نشان داد، کنترل عمل و ابعاد آن رابطه نزدیکی با عملکرد تحصیلی و هیجانات تحصیلی دارد و همان‌گونه که کهل (1985) بیان کرده جهت‌گیری پویا با کنترل بیشتر عواطف، تمرکز بیشتر و تداخل شناختی کمتر و نهایتاً با بهبود عملکرد تحصیلی مرتبط است. بنابراین، این مقیاس می‌تواند به عنوان ابزار سودمندی

برای فراگیرندان، به منظور مدیریت مؤثر برنامه‌های تحصیلی و استفاده از راهبردهای یادگیری مناسب، و پیشرفت عملکرد تحصیلی به کار برده شود.

در مجموع، ضرایب اعتبار و روایی مناسب مقیاس کنترل عمل، و هم‌چنین کوتاه بودن و سهولت اجرای آن، پژوهشگران را قادر می‌سازد تا استفاده وسیعی از این مقیاس در گستره‌های مختلف پژوهشی و روان‌شناسی داشته باشند. این ابزار می‌تواند به منزله فراهم آورنده زمینه، نویدبخش گشودن یک افق پژوهشی به موضوع کنترل عمل باشد و از این مسیر کمک شایان توجهی به بدنه دانش سازمان‌دار علمی در این زمینه ارائه کند. آشنایی هر چه بیشتر دست‌اندرکاران دستگاه آموزش و پرورش با مفاهیمی از این دست و کاربری این دانش در حوزه تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری را می‌توان از دلالت‌های کاربردی پژوهش حاضر دانست.

لازم به یادآوری است که شرکت‌کنندگان این پژوهش، تنها دانشجویان دوره کارشناسی بودند، از این‌رو، در استفاده از این مقیاس برای گروه‌های دیگر باید احتیاط کرد. به علاوه، در این پژوهش پایایی مقیاس، تنها به روش همسانی درونی بررسی شد و در زمینه ثبات زمانی یافته‌ها اطلاع کافی در دسترس نیست. بنابراین توصیه می‌شود در پژوهش‌های بعدی علاوه بر مشارکت دادن سایر گروه‌های غیردانشجویی، محاسبه پایایی به روش بازآزمایی نیز مورد توجه قرار گیرد.

## منابع

- جوکار، بهرام. (1384). بررسی رابطه هدف‌گرایی و خودتنظیمی در دانشجویان رشته‌های مختلف تحصیلی دانشگاه شیراز. *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، دوره 22، شماره 4، صص 56-71.
- حسین چاری، مسعود؛ سماوی، عبدالوهاب؛ و کردستانی، داوود. (1389). انطباق و بررسی شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه راهبردهای فراشناختی خواندن در میان دانش‌آموزان دوره متوسطه. *مطالعات روانشناختی*، دوره 6، شماره 1، صص 183-163.
- فرخی، الهام. (1391). پیش‌بینی سبک‌های تصمیم‌گیری بر اساس تنظیم هیجانی و کنترل عمل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشگاه شیراز.
- قاسمی، علی؛ و فولادچنگ، محبوبه. (1389). بررسی نقش تأکیدات هدفی والدین در خودتنظیمی یادگیری دانش‌آموزان. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، سال 7، شماره 11، صص 69-86.
- Allemand, M., Job, V., Christen, S., & Keller, M. (2008). Forgivingness and action orientation. *Personality and Individual Differences*, 45, 762-766.
- Baumann, N., Kaschel, R., & Kuhl, J. (2005). Affect regulation and motive-incongruent achievement goals: Antecedents of subjective well-being and symptom formation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 781-799.
- Beckmann, J., & VKuhl, J. (1984). Altering information to gain action control: Functional aspects of human information processing in decision-making. *Journal of Research in Personality*, 18, 223-279.
- Betsy, H., Pelham, W. E., Waschbush, D. A., Kipp, H., & Owens, J. S. (2001). Academic task persistence of normally achieving ADHD and control boys: Performance, self-evaluations, and attributions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69 (2): 271-83.
- Bosson, B. (1998). *Stress und Hand lungs kontrolle [Stress and action control]*. Göttingen, Germany: Hogrefe.
- Bouffard, T. Boisvert, J. Vezeau, C. & Larouche, C. (1995). The Impact of Goal Orientation on Self-Regulation and Performance Among College Students. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 317-329.
- Bryant, B, F & Yarnold, P. R. (1995). Principal-Components Analysis and Explanatory and Confirmatory Factor Analysis. In L. G. Grime & P.



- R. Yarnold (Eds.), *Reading and Understanding Multivariate Statistics*, Washington DC: APA.
- Diefendorff, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G., & Streat, M. L. (2000). Action-state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85, 250–263.
- Diefendorff, J. M., Lord, R. G., Hepburn, E. T., Quickle, J. S., Hall, R. J., & Sanders, R. E. (1998). Perceived self-regulation and individual differences in selective attention. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 4, 228-247.
- Gorsuch, R. L. (1983). *Factor analysis*, (2<sup>nd</sup> Ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Hair, J. F. J., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1995). *Multivariate data analysis* 4<sup>th</sup>Ed. Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Heckhausen, H., & Kuhl, J. (1985). From wishes to action: The dead ends and short cuts on the long way to action. In M. Frese & J. Sabini (Eds.), *Goal-directed behavior: The concept of action in psychology* (pp. 134–160). London: Erlbaum.
- Heckhausen, H., & Strang, H. (1988). Efficiency under record performance demands: Exertion control and individual difference variable? *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 489-498.
- Hockey, G. R. J. (1997). Compensatory control in the regulation of human performance under stress and high workload: A cognitive-energetical framework. *Biological Psychology*, 45, 73-93.
- Jaramillo, F., & Spector, P. E. (2004). The effect of action orientation on the academic performance of undergraduate marketing majors. *Journal of Marketing Education*, 26, 250-260.
- Jostmann, N. B., & Koole, S. L. (2010). Dealing with High Demands: The Role of Action Versus State orientation. In R. Hoyle (Ed.), *The handbook of self-regulation and personality*. New York, NY: Wiley.
- Koole, S. L., & Jostmann, N. (2004). Getting a grip on your feelings: Effects of action orientation and external demands on intuitive affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 974–990.
- Koole, S. L., Kuhl, J., Jostmann, N. B., Finkenauer, C. (2005). Self-Regulation in Interpersonal Relationships: The Case of Action versus State Orientation. In K. D. Vohs, & E. J. Finkel (Eds.), *Intrapersonal and Interpersonal Processes: How they relate*. New York: Guilford.
- Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action-control. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* (Vol. 13, pp. 99–171). New York: Academic Press.
- Kuhl, J. (1985). Volitional mediators of cognitive-behavior consistency: self-regulatory processes and actions versus state orientation. In J. Kuhl &

- J. Beckman (Eds.), action control: from cognition to behavior (pp. 101-128). Heidelberg, Germany: Springer-Verlag.
- Kuhl, J. (1992). A theory of self-regulation: Action versus state orientation, self-discrimination, and some applications. *Applied Psychology: An International Review*, 41, 95-173.
- Kuhl, J. (1994a). A theory of action and state orientation. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 9-46). Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (1994b). Action versus state orientation: Psychometric properties of the action control scale (ACS-90). In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 47-59). Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J., & Beckmann, J. (1994). *Volition and personality: Action versus state orientation*. Göttingen: Hogrefe & Huber.
- Matti, C. B., Tria, D. A. T., Verano, C. M. L. (2009). Action-Control as Predictors of Learning-Related Achievement Emotions. *The International Journal of Research and Review*, 1, 97-119.
- Rholes, W. S., Michas, L., & Shroff, J. (1989). Action control as a vulnerability factor in dysphoria. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 263-274.
- Stiensmeier-Pelster, J., & Schürmann, M. (1994). Antecedents and consequences of action- versus state orientation: Theoretical and empirical remarks. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation*, (pp.329-340). Göttingen: Hogrefe & Huber.

### مقیاس کنترل عمل دیفندورف و همکاران

1- وقتی می‌دانم که باید کاری را زود تمام کنم:

الف) احساس می‌کنم باید خودم را مجبور به شروع آن کنم.

ب) برایم آسان است که آن را انجام داده و تمامش کنم.

2- وقتی که کار یا چیز جدید و جالبی را یاد می‌گیرم:

الف) به سرعت از آن خسته شده و کار دیگری انجام می‌دهم.

ب) می‌توانم به مدت طولانی مشغول آن باشم.

3- اگر هفته‌ها بر روی پروژه‌ای کار کنم و همه چیز غلط از آب درآید:

الف) زمان زیادی طول می‌کشد تا با این مسئله کنار بیایم.

ب) این مسئله برای مدت کوتاهی ناراحتی می‌کند، ولی دیگر به آن فکر نمی‌کنم.

4- وقتی کار خاصی ندارم که انجام دهم و حوصله‌ام سر می‌رود:

الف) برایم سخت است که انرژی لازم را برای شروع یک کار جدید جمع کنم.

ب) به سرعت، کاری را برای انجام دادن پیدا می‌کنم.

5- وقتی که خودم را برای رویارویی با مشکل بزرگی آماده می‌کنم:

الف) احساس ناتوانی می‌کنم، مثل اینکه کوهی بزرگ سر راهم قرار گرفته است.

ب) به دنبال راهی می‌گردم که به شیوه مناسبی مشکل را حل کنم.

6- اگر به تازگی وسیله جدیدی (مثل لپ‌تاپ) خریده باشم و اتفاقاً زمین بیفتد و به

نحو غیرقابل تعمیر آسب ببیند:

الف) به سرعت با این مسئله کنار می‌آیم.

ب) مدت زیادی طول می‌کشد تا با این مسئله کنار بیایم.

7- وقتی مجبورم مسئله سختی را حل کنم:

الف) معمولاً سریع و بی‌درنگ به سراغ آن می‌روم.

ب) برایم سخت است امور را در ذهنم سازمان دهم، تا برای کار کردن روی آن مسئله

تمرکز کنم.

- 8- وقتی باید با کسی درباره موضوع مهمی صحبت کنم و پس از چندین بار تلاش نتوانسته‌ام او را ببینم:
- الف) نمی‌توانم به این موضوع فکر نکنم، حتی اگر مشغول کار دیگری باشم.
- ب) به راحتی مسئله را فراموش می‌کنم تا اینکه بار دیگر او را ببینم.
- 9- وقتی مقاله‌ای در روزنامه می‌خوانم که علاقه مرا برمی‌انگیزد:
- الف) آنقدر به مقاله علاقه‌مند می‌مانم، که آن را به طور کامل می‌خوانم.
- ب) اغلب قبل از تمام کردن مقاله، به سراغ مقاله دیگری می‌روم.
- 10- وقتی به من گفته می‌شود که کارم اصلاً رضایت‌بخش نبوده است:
- الف) اجازه نمی‌دهم که این مسئله برای مدتی طولانی ناراحتم کند.
- ب) احساس ناتوانی می‌کنم.
- 11- وقتی کارهای مهم زیادی هست که باید انجام دهم:
- الف) اغلب نمی‌دانم از کجا شروع کنم.
- ب) برایم آسان است که برنامه‌ریزی کرده و طبق آن عمل کنم.
- 12- وقتی یکی از دوستان موضوع جالبی برای گفت‌وگو مطرح می‌کند:
- الف) این گفت‌وگو به سادگی به مکالمه‌ای طولانی تبدیل می‌شود.
- ب) به زودی علاقه‌ام را به موضوع از دست می‌دهم و دلم می‌خواهد به کار دیگری بپردازم.
- 13- وقتی در ترافیک می‌مانم و به یک قرار ملاقات مهم نمی‌رسم:
- الف) در ابتدا برایم سخت است که کار دیگری آغاز کنم.
- ب) به سرعت آن موضوع را فراموش می‌کنم و به چیز دیگری فکر می‌کنم.
- 14- وقتی مشغول کار بر روی یک پروژه جالب هستم:
- الف) نیاز به استراحت‌های مکرر و پرداختن به کارهای دیگر دارم.
- ب) می‌توانم به مدت طولانی بر روی چنین پروژه‌ای کار کنم.
- 15- زمانی که مجبور باشم کار مهم، اما ناخوشایندی را انجام دهم:
- الف) در اولین فرصت انجامش می‌دهم تا تمام شود.

- ب) مدتی طول می‌کشد تا بتوانم خودم را به انجام آن کار وادار کنم.
- 16- وقتی که چیزی واقعاً مرا خسته کند:
- الف) کلافه می‌شوم و برایم سخت است که کار دیگری را شروع کنم.
- ب) برایم آسان است که سرم را به کارهای دیگری گرم کنم.
- 17- وقتی پروژه‌ای بزرگ در پیش است که باید انجامش دهم:
- الف) اغلب، مدت زمان زیادی را صرف فکر کردن به این می‌کنم که از کجا باید شروع کنم.
- ب) هیچ مشکلی با شروع کردن آن پروژه ندارم.
- 18- وقتی در طول یک روز چند تا از کارهایم درست پیش نمی‌رود:
- الف) نمی‌دانم چگونه با شرایط کنار بیایم.
- ب) به کارم ادامه می‌دهم، مثل اینکه اتفاقی نیفتاده است.
- 19- وقتی مطلبی را که فکر می‌کنم جالب است، می‌خوانم:
- الف) گاهی اوقات دوست دارم مقاله را کنار بگذارم و کار دیگری انجام دهم.
- ب) می‌نشینم و مدت زمان زیادی را صرف خواندن آن مطلب می‌کنم.
- 20- وقتی می‌خواهم کار مهمی را به خوبی انجام دهم و همه تلاشم را به کار می‌گیرم، ولی کار به طور کلی خوب پیش نمی‌رود:
- الف) برایم زیاد سخت نیست که کار دیگری را آغاز کنم.
- ب) با انجام هر کار دیگری مشکل دارم.
- 21- وقتی برای انجام کار خسته‌کننده و غیر جذابی تعهد داده‌ام:
- الف) آن کار را انجام داده و تمامش می‌کنم.
- ب) مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا بتوانم آن کار را انجام دهم.
- 22- وقتی تلاش می‌کنم چیز جدیدی را یاد بگیرم که تمایل به یادگیری آن دارم:
- الف) در یادگیری آن اصرار و پافشاری می‌کنم.
- ب) در طول یادگیری اغلب احساس می‌کنم که لازم است مدتی استراحت کنم و کار دیگری انجام دهم.



