|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lütfen her cümleyi okuyunuz ve size en uygun seçeneği işaretleyiniz. Hızlı ve dürüstçe cevap veriniz. | 1-Kesinlikle katılıyorum | 2-Katılmıyorum | 3-Ne katılıyorum ne de katılmıyorum | 4-Katılıyorum | 5-Tamamen katılıyorum |
| *1.* | Erteleme huyum var. |  |  |  |  |  |
| 2. | Eğer yapmam gereken bir şey varsa onu halletmeden daha önemsiz işlere geçmem. |  |  |  |  |  |
| *3.* | Bir şeyleri o kadar uzun süre ertelerim ki ruh halim veya verimliliğim gereksiz yere olumsuz etkilenir. |  |  |  |  |  |
| 4. | Zamanımı akıllıca kullanırım. |  |  |  |  |  |
| *5.* | Konsantre olmak benim için zordur. |  |  |  |  |  |
| 6. | Konsantre olma becerim iyidir. |  |  |  |  |  |
| 7. | Dikkat dağıtacak çok şey olsa bile konsantre olabilirim. |  |  |  |  |  |
| *8.* | Karşılıklı konuşma sırasında söylenenlere odaklanmak konusunda sorunlarım var. |  |  |  |  |  |
| *9.* | Vücudumdan gelen dürtüler bazen beni çok fazla etkisi altına alır. |  |  |  |  |  |
| *10.* | Dürtülerim kolayca dağılmama sebep olur. |  |  |  |  |  |
| *11.* | Bazen kendimi dizginlemekte zorlanırım. |  |  |  |  |  |
| *12.* | İstemediğim bir dürtü geldiğinde bunun hakkında düşünmeden duramam. |  |  |  |  |  |
| 13. | Hoşuma gitmeyen bir düşünce canımı sıktığında başka bir şey düşünmeye çalışırım. |  |  |  |  |  |
| 14. | Üzgün hissettiğimde olumlu bir şey düşünmeye çalışırım. |  |  |  |  |  |
| 15. | Keyifsiz hissettiğimde hoşuma giden bir şeyler yapmaya çalışırım. |  |  |  |  |  |
| 16. | Öfkelenirsem başka bir şeye odaklanmaya çalışırım. |  |  |  |  |  |
| 17. | Bir hedef belirlediğimde ona ulaşmak için somut planlar yaparım. |  |  |  |  |  |
| 18. | Hedeflerime ne zaman, nerede ve nasıl ulaşacağıma dair planlar yaparım. |  |  |  |  |  |
| 19. | Uzun vadeli hedeflerime ulaşmak için her gün bir şeyler yaparım. |  |  |  |  |  |
| 20. | Hedeflerime ulaşmak için ne yapmam gerektiğini biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 21. | Bir sorunu nasıl çözeceğimden emin olamadığımda, işe koyulmamı sağlayacak herhangi bir şeyi denerim. |  |  |  |  |  |
| 22. | Çıkmaza girdiğimi hissettiğimde, duruma farklı bir açıdan yaklaşmayı denerim. |  |  |  |  |  |
| 23. | Bir işe başlamak zor geldiğinde beni harekete geçirecek bir şeyler bulmaya çalışırım. |  |  |  |  |  |
| 24. | Okuduğuma konsantre olmakta zorlandığımda konsantrasyonumu arttıracak farklı yollar denerim. |  |  |  |  |  |
| 25. | Sıklıkla durumu yeniden tanımlayarak yeni çözümler bulmaya çalışırım. |  |  |  |  |  |

**DEĞERLENDİRME**

**Ters maddeler:** 1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12

**Alt boyutlarda yer alan maddeler:**

**Ketleme:**

 **Erteleme:** 1T, 2, 3T, 4

 **Dikkat Kontrolü:** 5T, 6, 7, 8T

 **Dürtü Kontrolü:** 9T, 10T, 11T, 12T

**Başlatma:**

 **Duygu Kontrol:** 13, 14, 15, 16

 **Hedef Yönelimi:** 17, 18, 19, 20

 **Öz Kontrol Stratejileri:** 21, 22, 23, 24, 25

**Kısa Form:** 3T, 5T, 10T, 14, 19, 20, 22