

## مقیاس توانمندی من (ESS)

### بارون

پرسشنامه‌ای که اختیار شما است، حاوی تعدادی جمله می‌باشد. با توجه به محتوای جمله‌ها پاسخ خود را در پاسخنامه وارد کنید.

الف) اگر جمله‌ای همیشه یا در اغلب مواقع در مورد شما درست است در پاسخنامه در مقابل شماره مربوط به آن جمله دایره «+» را پر کنید.

ب) اگر جمله‌ای همیشه یا در اغلب مواقع در مورد شما درست نیست در پاسخنامه در مقابل شماره مربوط به آن جمله دایره «-» را پر کنید.

ج) اگر جمله‌ای به شما مربوط نمی‌شود و یا چیزی است که نمی‌توانید در مورد آن تصمیم بگیرید در پاسخنامه در مقابل شماره مربوط به آن جمله هیچ علامتی نگذارید.

- ۱- اشتباهی خوبی دارم.
- ۲- گاهی اوقات طوری به خنده یا گریه می‌افتم که نمی‌توانم جلوی آن را بگیرم.
- ۳- برایم مشکل است که حواسم را روی یک کار متمرکز کنم.
- ۴- تجربه‌ها و احساس‌های عجیب و غریب و خاصی داشته‌ام.
- ۵- خیلی کم نگران سلامتی‌ام می‌شوم.
- ۶- اغلب اوقات سرفه می‌کنم.
- ۷- خوابم نامنظم و آشفته است.
- ۸- در حال حاضر وضع سلامتی‌ام مثل بیشتر دوستانم خوب است.
- ۹- اغلب در قسمت‌هایی از بدنم احساس سوزش، مور مور شدن، یا خواب رفتگی می‌کنم.
- ۱۰- وقتی با دیگران هستم شنیدن چیزهای خیلی عجیب آزارم می‌دهد.
- ۱۱- در بحث با دیگران به آسانی شکست می‌خورم.
- ۱۲- کارهای زیادی انجام می‌دهم که بعداً از انجام آنها پشیمان می‌شوم. (من بیش از دیگران پشیمان می‌شوم)
- ۱۳- در زندگی مشکلاتی داشته‌ام که به دلیل پیچیدگی زیادشان قادر بب تصمیم‌گیری درباره آنها نبوده‌ام.
- ۱۴- بعضی‌ها آنقدر امر و نهی می‌کنند که حتی وقتی حق با آنها است، دلم می‌خواهد برخلاف خواست آنها رفتار کنم.
- ۱۵- جمع‌آوری گل‌ها یا پرورش گیاهان خانگی را دوست دارم.
- ۱۶- آشپزی را دوست دارم.
- ۱۷- در طی چند سال گذشته، اکثر اوقات حالم خوب بوده است.
- ۱۸- هیچ وقت غش نکرده‌ام.
- ۱۹- وقتی خسته می‌شوم دوست دارم دست به کاری هیجان‌آور بزنم.
- ۲۰- بیشتر اوقات در تمام وجودم احساس ضعف می‌کنم.
- ۲۱- از دقت و مهارت دست‌هایم کاسته نشده است.

- ۲۲- هنگام راه رفتن، در حفظ تعادل مشکلی نداشته‌ام.
- ۲۳- از لاس زدن خوشم می‌آید.
- ۲۴- دائماً نگران چیزی هستم.
- ۲۵- من به علم علاقمندم.
- ۲۶- صحبت درباره مسائل جنسی را دوست دارم.
- ۲۷- زود عصبانی می‌شوم و زود هم آرام می‌گیرم.
- ۲۸- خیلی غصه می‌خورم.
- ۲۹- اغلب درباره چیزهایی خواب می‌بینم که نمی‌توان درباره آنها با کسی صحبت کرد.
- ۳۰- کارها را طوری انجام می‌دهم که دیگران می‌توانند آن را سوء تعبیر کنند.
- ۳۱- مواقعی پیش می‌آید که گویی مغز خالی شده است به طوری که فعالیت‌هایم متوقف شده، و از آنچه که اطرافم می‌گذرد آگاه نیستم.
- ۳۲- با کسانی که می‌دانم کارشان اشتباه است، می‌توانم رفتار دوستانه‌ای داشته باشم.
- ۳۳- اگر هنرمند بودم دوست داشتم گل‌ها را نقاشی کنم.
- ۳۴- وقتی خانه را ترک می‌کنم، در مورد قفل بودن درها و بسته بودن پنجره‌ها نگران نیستم.
- ۳۵- معتقدم که گناهان من غیرقابل بخشش است.
- ۳۶- گاهی آنقدر خوب می‌شنوم که باعث ناراحتی‌ام می‌شود.
- ۳۷- وقتی در خیابان‌هایم را می‌بینم، برای اجتناب از روبرو شدن با آنها به طرف دیگر خیابان می‌روم.
- ۳۸- افکار غیرعادی و عجیب و غریبی دارم.
- ۳۹- گاهی از آزار رساندن به کسی که خیلی دوستش دارم، لذت می‌برم.
- ۴۰- گاهی افکار بی‌اهمیتی به ذهنم هجوم می‌آورند و تا چند روز مرا ناراحت می‌کنند.
- ۴۱- از آتش نمی‌ترسم.
- ۴۲- احساس می‌کنم نمی‌توانم همه چیزها را درباره خودم به کسی بگویم.
- ۴۳- اغلب نقشه‌هایی که در گذشته کشیده‌ام، آنقدر پر از اشکال بوده که مجبور شده‌ام از آنها صرف‌نظر کنم.
- ۴۴- مطمئناً از ضربه زدن به مجرمین، به شیوه خودشان لذت خواهم برد.
- ۴۵- یک یا چند نفر از افراد خانواده‌ام، آدم‌هایی بسیار عصبی هستند.
- ۴۶- مردی که در دوران کودکی از من نگهداری می‌کرد (مانند پدر یا ناپدری) نسبت به من خیلی سخت‌گیر بود.
- ۴۷- از این که در محل بسته یا جایی شبیه انباری باشم، می‌ترسم.
- ۴۸- از دیدن زباله منزجر یا وحشت‌زده می‌شوم.
- ۴۹- از دیدن بعضی حیوانات ناراحت می‌شوم.
- ۵۰- اغلب اوقات احساس خستگی می‌کنم.
- ۵۱- گاهی احساس می‌کنم که دارم متلاشی می‌شوم.
- ۵۲- بارها در اواسط شب وحشت‌زده شده‌ام.

پاسخنامه مقیاس توانمندی من (ESS)

ردیف	پاسخها	ردیف	پاسخها
-۱	-	-۲۷	+
-۲	-	-۲۸	+
-۳	-	-۲۹	+
-۴	-	-۳۰	+
-۵	-	-۳۱	+
-۶	-	-۳۲	+
-۷	-	-۳۳	+
-۸	-	-۳۴	+
-۹	-	-۳۵	+
-۱۰	-	-۳۶	+
-۱۱	-	-۳۷	+
-۱۲	-	-۳۸	+
-۱۳	-	-۳۹	+
-۱۴	-	-۴۰	+
-۱۵	-	-۴۱	+
-۱۶	-	-۴۲	+
-۱۷	-	-۴۳	+
-۱۸	-	-۴۴	+
-۱۹	-	-۴۵	+
-۲۰	-	-۴۶	+
-۲۱	-	-۴۷	+
-۲۲	-	-۴۸	+
-۲۳	-	-۴۹	+
-۲۴	-	-۵۰	+
-۲۵	-	-۵۱	+
-۲۶	-	-۵۲	+