Downloaded from mhrn.net at 6:40 +0330 on Wednesday June 17th 2026

مقياس خود ناتوان‌سازی

لطفاً ميزان موافقت يا مخالفت خود را با هر يك از عبارات توصيفي زير براساس حالتي كه در بيشتر اوقات داريد مشخص نماييد.

		كاملاً مخالفم	تقريباً مخالفم	كمي مخالفم	كمي موافقم	تقريباً موافقم	كاملاً موافقم
۱-	وقتي اشتباه مي‌كنم اولين واكنشم مقصر دانستن اوضاع است.						
۲-	معمولاً كارها را به آخرين لحظه واگذار مي‌كنم.						
۳-	معمولاً وقتي امتحان يا كاري پيش‌رو دارم بيش از حد خود را آماده مي‌كنم.						
۴-	فكر مي‌كنم بيشتر از خيلي‌ها كسل هستم.						
۵-	معمولاً سعي مي‌كنم كار را به بهترين وجه انجام دهم، برايم مهم نيست كه آن كار چيست؟						
۶-	پيش از آنكه براي كاري متعهد شوم و يا براي انجام كار مهمي قولي بدهم مطمئن مي‌شود كه مقدمات لازم يا زمينه آن آماده است.						
۷-	معمولاً قبل از امتحان يا انجام كار بسيار مضطرب مي‌شوم.						
۸-	وقتي مي‌خواهم مطالعه كنم براحتي بواسطه سر و صدا يا افكاري كه به ذهنم مي‌آيد حواسم پرت مي‌شود.						
۹-	سعي نمي‌كنم خيلي وارد فعاليت‌هاي رقابتي شوم زيرا اگر ببازم يا ضعيف عمل كنم رنجيده مي‌شوم.						
۱۰-	ترجيح مي‌دهم به اين دليل كه كارهايم را به نحو احسن انجام مي‌دهم مورد احترام قرار گيرم نه اين كه به خاطر ظرفيت‌هاي بالقوه‌ام تشويق شوم.						
۱۱-	اگر سخت‌تر كار مي‌كردم نتيجه خيلي بهتر مي‌گرفتم.						
۱۲-	لذت‌هاي كوچك كنوني را به لذت‌هاي بزرگ آينده ترجيح مي‌دهم.						
۱۳-	معمولاً جز ايده‌آل‌ترين حالت از هر حالت ديگري بدم مي‌آيد.						

Downloaded from mhrn.net at 6:40 +0330 on Wednesday June 17th 2026

		کاملاً مخالفم	تقریباً مخالفم	کمي مخالفم	کمي موافقم	تقریباً موافقم	کاملاً موافقم
۱۴-	روزي ممكن است سر و سامان بگيرم.						
۱۵-	بعضي وقت‌ها از اين كه يكي دو روز مبتلا به بيماري خفيفي شوم خوشم مي‌آيد زيرا فشار مسئوليت‌ها را از من بر مي‌دارد.						
۱۶-	اگر دستخوش عواطف نمي‌شدم عملكردم خيلي بهتر مي‌بود.						
۱۷-	وقتي كه در انجام كاري ضعيف هستم اغلب با يادآوري اموري كه در آنها خوب هستم خودم را دلداري مي‌دهم.						
۱۸-	اقرار مي‌كنم وقتي در حد انتظارات ديگران ظاهر نمي‌شوم وسوسه مي‌شوم كه دليل تراشي كنم.						
۱۹-	اغلب فكر مي‌كنم بيش از آنكه حق من است در ورزش، بازي و ساير فعاليت‌هاي نشان‌دهنده هوش و استعداد بدشانسي مي‌آورم.						
۲۰-	خيلي وقت‌ها بيش از حد در خوردن و نوشيدن افراط مي‌كنم.						
۲۱-	هرگز اجازه نمي‌دهم مسائل عاطفي مربوط به بخشي از زندگيم مزاحم ساير امورم بشود.						
۲۲-	معمولاً وقتي نگران خوب انجام دادن كاري هستم آن را خوب انجام مي‌دهم.						
۲۳-	گاهي اوقات آنقدر افسرده مي‌شوم كه حتي كارهاي آسان هم برايم دشوار مي‌شود.						