Downloaded from mhrn.net at 23:09 +0330 on Saturday June 7th 2025

# 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 23:09 +0330 on Saturday June 7th 2025

| | | کاملاً مخالفم | تقريباً مخالفم | كمي مخالفم | كمي موافقم | تقريباً موافقم | كاملاً 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. | | | | | | |

www.mhrn.net غير قابل فروش