



## مقیاس خود ناتوان سازی

لطفاً میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر يك از عبارات توصیفی زیر براساس حاتی که در بیشتر اوقات دارید مشخص نمایید.

کلاً مخالف	تقریباً مخالف	کمی مخالف	کمی موافق	تقریباً موافق	کلاً موافق	
						۱- وقتی لشتبه می‌کنم اولین واکنشم مقصر دانستن اوضاع است.
						۲- معمولاً کارها را به آخرین لحظه واگذار می‌کنم.
						۳- معمولاً وقتی منتحل یا کاری پیش‌رو دارم بیش از حد خود را آماده می‌کنم.
						۴- فکر می‌کنم بیشتر از خیلی‌ها کسل هستم.
						۵- معمولاً سعی می‌کنم کار را به بهترین وجه انجام دهم، برایم مهم نیست که آن کار چیست؟
						۶- پیش از آنکه برای کاری متعهد شوم و یا برای انجام کار مهمی قولی بدهم مطمئن می‌شود که مقدمات لازم یا زمینه آن آماده است.
						۷- معمولاً قبل از منتحل یا انجام کار بسیار مضطرب می‌شوم.
						۸- وقتی می‌خواهم مطالعه کنم براحتی بولبطه‌سر و صدا یا افکاري که به ذهنم می‌آید حواسم پرت می‌شود.
						۹- سعی نمی‌کنم خیلی وارد فعالیت‌های رقابتی شوم زیرا اگر ببازم یا ضعیف عمل کنم رنجیده می‌شوم.
						۱۰- ترجیح می‌دهم به این دلیل که کارهایم را به نحو احسن انجام می‌دهم مورد احترام قرار گیرم نه این که به خاطر ظرفیت‌های بالقوهم تشویق شوم.
						۱۱- اگر سخت‌تر کار می‌کردم نتیجه خیلی بهتر می‌گرفتم.
						۱۲- لذت‌های کوچک کنونی را به لذت‌های بزرگ آینده ترجیح می‌دهم.
						۱۳- معمولاً جز ایده‌آل‌ترین حالت از هر حالت دیگری بدم می‌آید.



کلملاً مخالفم	تقریباً موقفم	کمی موقفم	کمی مخالفم	تقریباً مخالفم	کلملاً مخالفم	
						۱۴- روزی ممکن است سر و سملن بگیرم.
						۱۵- بعضی وقتها از این که یکی دو روز مبتلا به بیماری خفیفی بشوم خوشم می آید زیرا فشار مسئولیتها را از من برمی دارد.
						۱۶- اگر مستخوش عطف نمیشم عملکردم خیلی بهتر می بود.
						۱۷- وقتی که در انجم کاری ضعیف هستم اغلب با یادآوری لموری که در آنها خوب هستم خوم را دلدار می دهم.
						۱۸- اقرار می کنم وقتی در حد انتظارات دیگران ظاهر نمیشوم وسوسه می شوم که دلیل ترلشی کنم.
						۱۹- اغلب فکر می کنم بیش از آنکه حق من است در ورزش، بازی وسایر فعالیت های نشان دهنده هوش و استعداد به نشانی می آورم.
						۲۰- خیلی وقتها بیش از حد در خوردن و نوشیدن افرط می کنم.
						۲۱- هرگز اجازه نمی دهم مسائل عطفی مربوط به بهنشی از زندگی مزاحم سایر لمورم بشود.
						۲۲- معمولاً وقتی نگران خوب انجم دان کاری هستم آن را خوب انجم می دهم.
						۲۳- گاهی اوقات آنقدر افسرده می شوم که حتی کارهای آسان هم برایم دشوار می شود.