

مقیاس کمرویی استنفورد

(1997) زیمباردو

- ۱- از این که از طرف دیگران مورد بی توجهی قرار بگیرم: نگرانم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q** ج) گاهی اوقات **q** د) هرگز **q**
- ۲- در بیشتر مکان‌ها متوجه خودم هستم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q** ج) گاهی اوقات **q** د) هرگز **q**
- ۳- اگر به فردی علاقمند شوم احساساتم را
- الف) به راحتی بیان می‌کنم **q** ب) با اکراه بیان می‌کنم **q** ج) بیان نمی‌کنم **q**
- ۴- نگران این هستم که چگونه کارها را انجام دهم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q** ج) گاهی اوقات **q** د) هرگز **q**
- ۵- خود را تحقیر و سرزنش می‌کنم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q** ج) گاهی اوقات **q** د) هرگز **q**
- ۶- نگران آن هستم که تأثیر روانی خوبی بر دیگران گذاشته‌ام.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q** ج) گاهی اوقات **q** د) هرگز **q**
- ۷- ترجیح می‌دهم تنها باشم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q** ج) گاهی اوقات **q** د) هرگز **q**
- ۸- در ایجاد ارتباط اجتماعی
- الف) کاملاً موفق هستم **q** ب) بیشتر اوقات **q** ج) گاهی اوقات **q** د) هرگز **q**
- ۹- فعالیت‌های اجتماعی را بر فعالیت‌های غیراجتماعی ترجیح می‌دهم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q** ج) گاهی اوقات **q** د) هرگز **q**
- ۱۰- در روابط اجتماعی احساس بی کفایتی می‌کنم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q** ج) گاهی اوقات **q** د) هرگز **q**
- ۱۱- در شروع روابط اجتماعی پیش قدم هستم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q** ج) گاهی اوقات **q** د) هرگز **q**
- ۱۲- در موقعیت‌هایی که باید از حق خودم دفاع می‌کردم به دلیل کمرویی نتوانسته‌ام دفاع نم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q** ج) گاهی اوقات **q** د) هرگز **q**
- ۱۳- در موقعیت‌هایی که ادعاء، نظر و شکایتی نسبت به کسی دارم
- الف) به راحتی بیان می‌کنم. **q** ب) به سختی بیان می‌کنم. **q**
- ج) از دیگران می‌خواهم آن را بیان کنند. **q**

- ۱۴- در حضور جمع دچار آشتفتگی و دستپاچگی می شوم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q**
 د) هرگز **q** ج) گاهی اوقات **q**
- ۱۵- در حین صحبت با مخاطب ارتباط چشمی برقرار می کنم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q**
 د) هرگز **q** ج) گاهی اوقات **q**
- ۱۶- در برخورد با جمع چهره ام سرخ می شود.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q**
 د) هرگز **q** ج) گاهی اوقات **q**
- ۱۷- در برخورد با جمع شدت ضربان قلبم افزایش پیدا می کند.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q**
 د) هرگز **q** ج) گاهی اوقات **q**
- ۱۸- در برخورد با جمع اندام هایم می لرزند.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q**
 د) هرگز **q** ج) گاهی اوقات **q**
- ۱۹- در مورد خودم خیال بافی می کنم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q**
 د) هرگز **q** ج) گاهی اوقات **q**
- ۲۰- در گروه های اجتماعی از این که با صدای بلند صحبت کنم ناتوانم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q**
 د) هرگز **q** ج) گاهی اوقات **q**
- ۲۱- در گفتگوها و روابط اجتماعی دچار لکنت زبان می شوم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q**
 د) هرگز **q** ج) گاهی اوقات **q**
- ۲۲- در روابط اجتماعی سعی می کنم از موقعیت فرار کنم.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q**
 د) هرگز **q** ج) گاهی اوقات **q**
- ۲۳- نظر دیگران در مورد نحوه انجام کار برایم ...
- الف) بسیار مهم است. **q**
 ب) نسبتاً مهم است. **q**
 ج) کمی مهم است. **q**
 د) اصلاً مهم نیست. **q**
- ۲۴- در مقایسه با همسالان خود را می دانم.
- الف) در همه جوانب برتر از آنها **q**
 ج) هم سطح با آنها **q**
- ۲۵- نسبت به کسانیک ه به من بی توجهی می کنند
- الف) نفرت دارم. **q**
 ج) کمی حساس هستم. **q**
- ۲۶- هر گاه تجربه بدی برای من رخ می دهد
- الف) خود را مقصراً می دانم. **q**
 ج) هم خودم و هم دیگران را مقصراً می دانم. **q**
- ۲۷- کمربوئی مشکل جدی برایم به وجود آورده است.
- الف) همیشه **q** ب) بیشتر اوقات **q**
 د) هرگز **q** ج) گاهی اوقات **q**

- ۲۸- خود را با دیگران مقایسه می کنم.

الف) همیشه **q**

- ۲۹- دوستان یا معلمان مرا آدم ساكتی می دانند.

الف) همیشه **q**

- ۳۰- تلقین پذیر هستم و سخنان دیگران را خیلی زود می پذیرم.

الف) همیشه **q**

- ۳۱- از این که نظر مثبتی نسبت به من نداشته باشدند

الف) فوق العاده ناراحت می شوم. **q**

ج) کمی ناراحت می شوم. **q**

ب) نسبتاً ناراحت می شوم. **q**

د) اصلاً ناراحت نمی شوم. **q**

- ۳۲- در بازی های گروهی انتظار دارم دیگران مرا به بازی دعوت کنند تا خودم.

الف) همیشه **q**

ب) بیشتر اوقات **q**

ج) گاهی اوقات **q**

- ۳۳- وقتی پرسشی از من می شود و پاسخ آن را می دانم جواب نمی دهم.

الف) همیشه **q**

ب) بیشتر اوقات **q**

ج) گاهی اوقات **q**

- ۳۴- در کلاس درس یا گروه های اجتماعی ترجیح می دهم در انتهای کلاس بنشینم.

الف) همیشه **q**

ب) بیشتر اوقات **q**

ج) گاهی اوقات **q**

- ۳۵- از این که عقیده یا کار جدید را پیشنهاد کنم می ترسم.

الف) همیشه **q**

ب) بیشتر اوقات **q**

ج) گاهی اوقات **q**

- ۳۶- هر دستوری که از جانب دیگران داده شود اطاعت می کنم.

الف) همیشه **q**

ب) بیشتر اوقات **q**

ج) گاهی اوقات **q**

- ۳۷- آیا وقتی احساس خجالت می کنید می توانید آن را از سایرین بپوشانید به طوری که آنها احساس کنند شما

خجالت نمی کشید؟

الف) همیشه **q**

ب) بیشتر اوقات **q**

ج) گاهی اوقات **q**

- ۳۸- در تنهایی احساس خجالت می کنم.

الف) همیشه **q**

ب) بیشتر اوقات **q**

ج) گاهی اوقات **q**

- ۳۹- آیا بر عقیده خود پافشاری می کنید؟

الف) همیشه **q**

ب) بیشتر اوقات **q**

ج) گاهی اوقات **q**

- ۴۰- کدام عبارت در مورد شما صدق می کند؟

الف) همیشه غمگین هستم. **q**

ج) گاهی اوقات غمگینم. **q**

ب) بیشتر اوقات غمگین هستم. **q**

د) هرگز غمگین نیستم. **q**