

## مقیاس کمرویی استنفورد

زیمباردو (1997)

- 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** (د) خلاف آنچه هست را بیان می‌کنم **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) نسبتاً موفق هستم **q**  
ج) کاملاً ناموفق هستم **q** (د) کاملاً ناموفق هستم **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 بی‌کفایتی می‌کنم.
- الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**
- ۱۱- در شروع روابط اجتماعی پیش‌قدم 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 ادعا، 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** (د) از بیان آن صرف‌نظر می‌کنم **q**

- ۱۴- در حضور جمع دچار آشفتگی و دستپاچگی می شوم.
- الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**
- ۱۵- در حین صحبت با مخاطب ارتباط چشمی برقرار می‌کنم.
- الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**
- ۱۶- در برخورد با جمع چهره‌ام سرخ می‌شود.
- الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**
- ۱۷- در برخورد با جمع شدت ضربان قلبم افزایش پیدا می‌کند.
- الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**
- ۱۸- در برخورد با جمع اندام‌هایم می‌لرزد.
- الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**
- ۱۹- در مورد خودم خیالبافی می‌کنم.
- الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**
- ۲۰- در گروه‌های اجتماعی از این که با صدای بلند صحبت کنم ناتوانم.
- الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**
- ۲۱- در گفتگوها و روابط اجتماعی دچار لکنت زبان می‌شوم.
- الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**
- ۲۲- در روابط اجتماعی سعی می‌کنم از موقعیت فرار کنم.
- الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **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 ..... می‌دانم.
- الف) در همه جوانب برتر از آنها **q** (ب) در بعضی ویژگی‌ها برتر از آنها **q**  
ج) هم سطح با آنها **q** (د) کمتر از آنها **q**
- ۲۵- نسبت به کسانی که به من بی‌توجهی می‌کنند .....
- الف) نفرت دارم. **q** (ب) احساس خودکم‌بینی می‌کنم. **q**  
ج) کمی حساس هستم. **q** (د) بی‌توجه هستم. **q**
- ۲۶- هر گاه تجربه بدی برای من رخ می‌دهد ....
- الف) خود را مقصر می‌دانم. **q** (ب) دیگران را مقصر می‌دانم. **q**  
ج) هم خودم و هم دیگران را مقصر می‌دانم. **q** (د) نه خود و نه دیگران را مقصر می‌دانم. **q**
- ۲۷- کمرویی مشکل جدی برایم به وجود آورده است.
- الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**

۲۸- خود را با دیگران مقایسه می‌کنم.

الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**

۲۹- دوستان یا معلمان مرا آدم ساکتی می‌دانند.

الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**

۳۰- تلقین‌پذیر هستم و سخنان دیگران را خیلی زود می‌پذیرم.

الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**

۳۱- از این که نظر مثبتی نسبت به من نداشته باشند ....

الف) فوق‌العاده ناراحت می‌شوم. **q** (ب) نسبتاً ناراحت می‌شوم. **q**

ج) کمی ناراحت می‌شوم. **q** (د) اصلاً ناراحت نمی‌شوم. **q**

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

الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**

۳۳- وقتی پرسشی از من می‌شود و پاسخ آن را می‌دانم جواب نمی‌دهم.

الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**

۳۴- در کلاس درس یا گروه‌های اجتماعی ترجیح می‌دهم در انتهای کلاس بنشینم.

الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**

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

الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**

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

الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**

۳۷- آیا وقتی احساس خجالت می‌کنید می‌توانید آن را از سایرین بپوشانید به طوری که آنها احساس کنند شما

خجالت نمی‌کشید؟

الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**

۳۸- در تنهایی احساس خجالت می‌کنم.

الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**

۳۹- آیا بر عقیده خود پافشاری می‌کنید؟

الف) همیشه **q** (ب) بیشتر اوقات **q** (ج) گاهی اوقات **q** (د) هرگز **q**

۴۰- کدام عبارت در مورد شما صدق می‌کند؟

الف) همیشه غمگین هستم. **q** (ب) بیشتر اوقات غمگین هستم. **q**

ج) گاهی اوقات غمگینم. **q** (د) هرگز غمگین نیستم. **q**