



عبارت‌های خودبیانی

گلاس و همکاران

دستورالعمل:

لطفاً جمله‌های زیر را با دقت بخوانید. این جمله‌ها در واقع عبارت‌هایی است که ممکن است قبل یا در حین و یا بلافاصله بعد از ایفای نقشی که داشتید با خود بیان کرده باشید.

هر جمله دارای ۵ نوع پاسخ است در جلوی پاسخی که با آن موافقت علامت * بگذارید:

- ۱- هنگامی که چیزی برای گفتن به ذهنم نمی‌رسد خیلی مضطرب می‌شوم.
هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q
- ۲- اغلب به راحتی با دیگران از تباط برقرار می‌کنم.
هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q
- ۳- به حد مرگ ترسیده بودم.
هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q
- ۴- جای هیچگونه نگرانی و ترس و اضطرابی وجود ندارد.
هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q
- ۵- احتمالاً دیگران علاقه‌ای به من نشان نمی‌دهند.
هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q
- ۶- این یک موقعیت خوبی است.
هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q
- ۷- هنگامی که در یک جمع هستم احساس راحتی نمی‌کنم.
هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q
- ۸- مهم نیست! چیزی را از دست نخواهم داد. این تنها یک آزمایش است.
هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q
- ۹- اگر بخوام صحبت کنم، واقعاً اعتماد به نفس خودم را از دست خواهم داد.
هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q
- ۱۰- موقعیت جالبی نیست اما می‌توانم از عهده بریایم.
هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q
- ۱۱- کاش مجبور نبودم این کار را انجام دهم.
هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q



۱۲- از عهده همه چیز برخوایم آمد.

هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q

۱۳- چه آدم ابله‌ی هستم.

هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q

۱۴- اگر کارها بر وفق مراد نباشد، مسئله مهمی نمی‌تواند باشد.

هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q

۱۵- آرزو می‌کردم که می‌توانستم از موقعیت فرار کنم یا آن محل را ترک کنم.

هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q

۱۶- به جای نگران شدن باید بینم چگونه می‌توانم بهتر این کار را انجام دهم.

هرگز q بندرت (خیلی کم) q بعضی وقت‌ها q بیشتر وقت‌ها q خیلی زیاد q

