



## مقیاس کمرویی استنفورد زیمناردو (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 علاقه‌مند 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 موفق 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 کنم.
- 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 می‌لرزند.
- 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