

پرسشنامه کمرویی

دوست عزیز

لطفاً هریک از سؤالات زیر را با دقت مطالعه فرمائید و مناسب ترین گزینه ای که با روحیه شما ارتباط دارد را علامت بزنید ، هیچ سؤالی را بدون پاسخ نگذارید . از همکاری صمیمانه شما سپاسگزاریم.

- ۱- آیا به راحتی می تونید برای افراد تازه وارد صحبت کنید ؟
- ۲- آیا تداوم صحبت کردن برای شما مشکل است؟
- ۳- آیا موقع روبرو شدن با غریبه ها ، هیجانی می شوید؟
- ۴- آیا موقع صحبت کردن با کسی که او را خوب نمی شناسید ، زبانتان خشک می شود ؟
- ۵- آیا در زمانی که مطمئن بودید چیزی را برای گفتن دارید ، نتوانستید حرف بزنید؟
- ۶- آیا بعد از اینکه فرصت از دست رفته است ، عنوان صحبت را پیدا کرده اید؟
- ۷- آیا هرگز حس کرده اید که شما عضوی از گروهی که در آن هستید نمی باشید؟
- ۸- آیا حس می کنید که مردم شما را جدی ، سرد و کسل کننده می دانند؟
- ۹- آیا شما تصمیم می گیرید که از گره ها پرهیزید ، چون تنها هستید ؟
- ۱۰- وقتی مجبورید رفتاری غیر از رفتار واقعی خودتان داشته باشید ، احساس گناه می کنید ؟
- ۱۱- آیا به راحتی می توانید در مقابل جمع صحبت کنید ؟
- ۱۲- آیا شما از داشتن صدای مناسب که می خواهید محرومید؟
- ۱۳- آیا به راحتی می توانید به دیگران لبخند بزنید ؟
- ۱۴- آیا در برقراری ارتباط چشمی به صورتی که خودتان می خواهید ، ناتوانید ؟
- ۱۵- آیا به راحتی می توانید دوست پیدا کنید ؟

- ۱۶- آیا شما خیلی کم بیرون می روید؟
- ۱۷- آیا در پیدا کردن شخصیت خود مشکل دارید؟
- ۱۸- آیا راحت می توانید با شخص زرنگی که می خواهد شما را فریب دهد، برخورد نمائید؟
- ۱۹- آیا به راحتی می توانید از دیگران در مورد علائق و سلیقه هایشان سؤال کنید؟
- ۲۰- آیا در پاسخگویی به شکایت و شکایت کردن از دیگران مشکل دارید؟
- ۲۱- آیا شما راحت می توانید پیشنهادی که مورد علاقه تان نیست را رد کنید؟
- ۲۲- اگر کسی شما را نگاه کند، فکر می کنید که چیزی را اشتباه انجام داده اید؟
- ۲۳- آیا به راحتی می توانید یک گفتگو را به طور دوستانه به پایان برسانید؟
- ۲۴- آیا فکر می کنید که بیشتر مردم وقتشان را با حرفهای بیهوده پر می کنند؟
- ۲۵- احساس می کنید که افراد دیگر، بیشتر از شما لذت می برند؟
- ۲۶- آیا بعضی اوقات احساس تنهایی می کنید؟
- ۲۷- هنگام وارد شدن به یک محیط جدید، احتمال می دهید که به شما توجه نکنند؟
- ۲۸- آیا به سهولت می توانید با دیگران قرار ملاقات بگذارید؟
- ۲۹- آیا از این نگرانید که حوصله دیگران را سر ببرید؟
- ۳۰- وقتی دیگران به شما واکنش منفی نشان می دهند، در مورد خودتان قضاوت منفی می کنید؟
- ۳۱- وقتی به تفاوتها با دیگران پی می برید، احساس شرمندگی می کنید؟
- ۳۲- آیا جلب رضایت (موافقت) دیگران، برای شما خیلی اهمیت دارد؟
- ۳۳- وقتی کارها آن طوری که می خواهید پیش نمی رود، احساس تقصیر می کنید؟
- ۳۴- آیا از خودتان ناامید هستید؟
- ۳۵- آیا گاهی در بعضی موقعیت های اجتماعی احساس شرمندگی و خجالت می کنید؟
- ۳۶- آیا ریسک کردن در موقعیت های اجتماعی را دوست دارید؟

- ۳۷- آیا فکر می کنید وقتی افراد در مورد شما چیزهای زیادی بدانند، پشت سرتان غیبت می کنند؟
- ۳۸- آیا فکر می کنید خواهش کردن از دیگران لازم است؟
- ۳۹- آیا مایلید بیشتر با افرادی در ارتباط باشید که در بیشتر زمینه ها، شبیه شما باشند؟
- ۴۰- آیا از اینکه دیگران شما را به طور منفی ارزیابی کنند، نگرانید؟
- ۴۱- آیا به راحتی می توانید با دیگران صمیمی شوید؟
- ۴۲- آیا هنگام برقراری ارتباطات اجتماعی با دیگران، احساس بی کفایتی می کنید؟
- ۴۳- آیا عموماً از برخورد و ارتباط با افراد جدید اجتناب می کنید؟
- ۴۴- اگر بدانید کانون توجه فردی مهم یا گروهی خاص هستید، احساس ناراحتی می کنید؟

پاسخ نامه

ردیف	هرگز	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	همیشه	ردیف	هرگز	بندرت	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	همیشه
۱						۲۳					
۲						۲۴					
۳						۲۵					
۴						۲۶					
۵						۲۷					
۶						۲۸					
۷						۲۹					
۸						۳۰					

