

## پرسشنامه اضطراب اجتماعی

نادرست	درست	
		۱- از اینکه در نظر دیگران احمق جلوه کنم به ندرت نگران می شوم.
		۲- از اینکه افراد چه فکری راجع به من می کنند حتی زمانی که می دانم اهمیتی ندارد، نگرانم.
		۳- اگر بدانم کسی مرا زیر نظر گرفته است مضطرب و نستپاچه می شوم.
		۴- حتی اگر بدانم دیگران برداشت ناطلوبی از من خواهند داشت، نگران نمی شوم.
		۵- زمانی که نوعی خطای اجتماعی مرتفع می شوم خیلی احساس ناراحتی می کنم.
		۶- عقایدی که افراد راجع به من دارند، مرا کمی نگران می سازد.
		۷- اغلب می ترسم که مبادا مضحک یه نظر آیه و کار ابلهنهای از من سر بزند.
		۸- زملی که دیگران با من مخالفت می کنند، خیلی کم واکنش نشان می دهم.
		۹- غالباً از اینکه مبادا دیگران متوجه کمودهای من شوند، می ترسم.
		۱۰- تأیید نشدن از سوی دیگران اثر کمی بر من دارد.
		۱۱- اگر کسی مرا ارزیابی کند، معمولاً بدترین حالت را انتظار می کشم.
		۱۲- به ندرت نگرانم که چه اثری بر دیگران می گذارم.
		۱۳- ناراحتم که مبادا دیگران مرا تأیید نکنند.
		۱۴- ناراحتم که مبادا دیگران متوجه عیبهای من شوند.
		۱۵- عقاید دیگران درباره من، مرا ناراحت نمی کند.
		۱۶- از اینکه رضایت دیگران را تأمین کنم، لزوماً ناراحت نمی شوم.
		۱۷- وقتی که با دیگران صحبت می کنم، درباره ای آنچه که آنها ممکن است راجع به من فکر کنند، نگرانم.
		۱۸- چون انسان جایز الخطاسته بنابراین نگرانی ضروری ندارد.
		۱۹- معمولاً درباره اینکه دیگران چه برداشتی از من دارند، نگرانم.
		۲۰- درباره اینکه ما حقوق هایم راجع به من چه فکر می کنند، نگرانم.
		۲۱- اگر بدانم که کسی مرا ارزیابی می کند، کمتر تحت تأثیرش قرار می گیرم.
		۲۲- نگرانم که دیگران فکر کنند که بی ارزش هستم.
		۲۳- درباره آنچه که دیگران ممکن است راجع به من فکر کنند، خیلی کم نگرانم.
		۲۴- گاهی اوقات فکر می کنم که درباره ای آنچه که دیگران راجع به من فکر می کنند بسیار نگرانم.
		۲۵- اغلب نگرانم که مبادا چیزهای خطایی بگوییم یا کارهای اشتباہی انجام دهم.
		۲۶- اغلب نسبت به عقایدی که دیگران راجع به من دارند بی تفاوت.
		۲۷- معمولاً مطمئنم که دیگران برداشت مشتبی از من خواهند داشت.
		۲۸- اغلب نگرانم افرادی که برایم مهم هستند برایم اهمیت زیادی قائل نیستند.
		۲۹- درباره عقایدی که دوستانم درباره من دارند، دل مشغولی دارم.
		۳۰- اگر بدانم تحت قضاوت و ارزیابی ماقوّق هایم هستم، مضطرب و نستپاچه می شوم.

دانشجوی گرامی هریک از عبارات زیر را به دقت بخوانید سپس یکی از دو گزینه که به پهترین وجه ممکن ویژگی‌های شما را بیان می‌کند با درج علامت (x) در ستون مربوطه انتخاب کنید.

نادرست	درست
	۱- حتی در موقعیت‌های اجتماعی ناآشنا، احساس راحتی می‌کنم.
	۲- سعی می‌کنم از وضعیت‌هایی که مرا وانادار می‌کنند تا بسیار جامعه‌پذیر باشم اجتنب کنم.
	۳- زمانی که همراه غریبها هستم خیلی راحتم.
	۴- تمایل خاصی به دوری از مردم ندارم.
	۵- موقعیت‌های اجتماعی مرا تاراحت می‌کنند.
	۶- معمولاً در موقعیت‌های اجتماعی احساس آرامش و آسودگی می‌کنم.
	۷- هنگام صحبت با جنس مختلف راحتم.
	۸- سعی می‌کنم از صحبت با غریبها خودداری کنم.
	۹- اگر فرصت ملاقات با افراد جدید را پیدا کنم، اغلب آن را از دست نمی‌دهم.
	۱۰- اغلب در گردهمایی‌های غیررسمی که در آن هر دو جنس حضور دارند عصبی یا مضطرب می‌شوم.
	۱۱- معمولاً از اینکه همراه دیگران بششم مضطرب می‌شوم، مگر اینکه آنها را خوب بشناسم.
	۱۲- معمولاً زمانی که با گروهی از افراد هستم، احساس راحتی می‌کنم.
	۱۳- اغلب می‌خواهم از مردم نور شوم.
	۱۴- معمولاً زمانی که با گروهی از افراد هستم که آنها را نمی‌شناسم، احساس تاراحتی می‌کنم.
	۱۵- معمولاً زمانی که شخصی را برای اولین بار ملاقات می‌نمایم احساس راحتی می‌کنم.
	۱۶- معرفی شدن به دیگران مرا مضطرب و عصبی می‌سازد.
	۱۷- حتی اگر آنقدر پر از افراد غریب باشد، ممکن است به هر جهت داخل آن آتفق شوم.
	۱۸- از قدم زدن با گروهی از افراد و همراهی با آن اجتنب می‌کنم.
	۱۹- هنگامی که ماقوچهایم می‌خواهند با من صحبت کنند با میل و رضایت صحبت می‌کنم.
	۲۰- زمانی که با گروهی از افراد هستم غالباً احساس تنش و ناراحتی می‌کنم.
	۲۱- مایلم از افراد کناره‌گیری کنم.
	۲۲- در مهامانی‌ها و یا گردهمایی‌های اجتماعی از صحبت کردن با دیگران ایابی ندارم.
	۲۳- در جمع دیگران به ندرت آسوده‌ام.
	۲۴- اغلب به منظور اجتناب از معاشرهای اجتماعی عذر و بهانه می‌آورم.
	۲۵- گاهی لوقات مسؤولیت معرفی کردن افراد را به یکدیگر برعهده می‌گیرم.
	۲۶- سعی می‌کنم از شرکت در موقعیت‌های اجتماعی رسمی دوری نمایم.
	۲۷- معمولاً از شرکت در معاشرهای اجتماعی ایابی ندارم.
	۲۸- می‌توانم در حضور دیگران احساس آرامش نمایم.