**مقياس الخجل الاجتماعي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| العبارة  | نعم | لا |
| 1/ أشعر بالخجل عند وجود غرباء . |  |  |
| 2/ أتلعثم في الكلام عندما يوجه الى سؤال من بعض المعارف. |  |  |
| 3/ اشعر بالضيق والإحراج إذا اضطررت للدخول الى المحلات العامة بمفردي والتعامل مع من فيها. |  |  |
| 4/ أشعر بأنه تنقصني أساليب التعامل الناجحة. |  |  |
| 5/ أتردد في الدخول إذا وصلت متأخرا الى مكان الاجتماع. |  |  |
| 6/ يصعب على التعبير عما بداخلي بسهولة. |  |  |
| 7/ أفضّل الوحدة والبعد عن الناس. |  |  |
| 8/ أبحث عن مبررات تمنعني من حضور التجمعات العامة (حفلات زفاف وما شابه). |  |  |
| 9/ كنت عند زيارة الضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس وحدى في غرفتي |  |  |
| 10/ أشعر بالارتباك حين يوجه إلىّ سؤال مفاجئ |  |  |
| 11/ أعمل ألف حساب لسخرية الناس منى . |  |  |
| 12/ أفضل مشاهدة التلفزيون عن الجلوس مع الغرباء . |  |  |
| 13/ بصراحة أنا شخص أشعر في داخلي بالخجل. |  |  |
| 14/ يعتقد بعض من يعرفونني أنني شخص متكبر وثقيل الظل بسبب عدم توددي معهم. |  |  |
| 15/ يصعب على تكوين أصدقاء جدد. |  |  |

**طريقة الاجابة والتصنيف**

**يتم الاجابة عليها بنعم أو لا**

**نعم = 2 لا = 0**

**التصنيف:**

**- 19- 30 درجة مرتفعة من الخجل تحتاج مراجعة الذات والتدريب على السلوك التوكيدي**

**- 15-18 درجة متوسطة من الخجل**

**- أقل من 15 درجة طبيعية من الخجل**