

به نام خدا

## پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک

پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک در سال ۱۹۹۶ توسط ایلینا جرابک برای سنجش اضطراب اجتماعی ساخته شده است. این ابزار دارای ۲۵ سوال ۵ گزینه ای با گزینه های تقریبا همیشه، اغلب اوقات، گاهی اوقات، بندرت، تقریبا هیچ وقت است. این پرسشنامه توسط سام دلیری (۱۳۸۱) در ایران روی یک گروه ۴۷۷ نفری از دانش آموزان اجرا شده است و روایی و پایایی آن مطلوب گزارش شده.

روایی ابزار: با استفاده از روش تحلیل عاملی، ۵ عامل شامل ترس از بیگانگان، ترس از ارزیابی توسط دیگران، ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از انزوای اجتماعی، و ترس از آشکار شدن علایم اضطراب استخراج شده است که این ۵ عامل ۴۷/۲۳ درصد واریانس کل تست را تبیین می کنند (سام دلیری، ۱۳۸۱). در پژوهش حاضر نیز پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که ضریب حاصله ۰/۸۷ بود.

شماره سوالات مربوط به هر عامل در جدول زیر آورده شده است

### شماره سوالات خرده مقیاس های پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک

عامل	شماره سوالات
ترس از بیگانگان	۱۷و۱۵و۱۳و۱۲و۸و۵و۴و۳
ترس از ارزیابی توسط دیگران	۲۲و۲۱و۱۹و۱۶

ترس از صحبت کردن در جمع	۲۴و۲۳و۱۸و۱
ترس از انزوای اجتماعی	۲۷و۲۰و۹و۷و۲
ترس از آشکار شدن علایم اضطراب	۱۴و۱۱و۱۰و۶

روش نمره گذاری پرسشنامه اضطراب اجتماعی: روش نمره گذاری در این ابزار به شکل مستقیم می باشد، بدین ترتیب که گزینه تقریباً همیشه نمره ۵ و گزینه تقریباً هیچ وقت نمره ۱ می گیرد. همچنین نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده عدم اضطراب اجتماعی است.

### پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک

1. هنگامی که در گروه هستم ترجیح می دهم با محیط خود درآمیزم.
2. از مردم آمیزی لذت می برم.
3. هنگامی که می بایست با شخص ناآشنا گفته رودرو داشته باشم دچار ترس می شوم.
4. در گروه بیگانگان احساس آرامش می کنم.
5. هنگامی که می بایست در گروه کوچکی از مردم صحبت کنم احساس خجالت می کنم.
6. هنگامی که به افراد جدیدی معرفی می شوم در کمال آرامش هستم.
7. می توانم بدون توجه به سروصداها یا اجتماعی موجود به کار خود ادامه دهم.
8. هنگامی که شخص ناآشنا با من شروع به سخن گفتن می کند احساس ناتوانی و گنگی می کنم.
9. از شلوغی گریزان هستم.

10. از رفتن به مکانهایی که در آن می توانم با افراد جدید ملاقات کنم یا با آنها آشنا شوم لذت می برم.
11. هنگامی که مردم زیادی به من توجه می کنند می توانم آنان را تحمل کنم.
12. فرصت های زیادی را که می توانم گفتنی های خوبی را بیان کنم، از دست می دهم زیرا از بلند صحبت کردن می ترسم.
13. هنگامی که شخصی را برای اولین بار ملاقات می کنم سرتاپایم می لرزد.
14. می توانم با مردمی که نمی شناسم تماس چشمی برقرار کنم.
15. از مخالفت با کسی که به زحمت او را می شناسم اعتماد به نفس کافی دارم.
16. از گردهمایی های اتفاقی عصبی می شوم.
17. از برخورد با مردمی که خوب نمی شناسم احساس آرامش می کنم.
18. می توانم با افراد غریبه سر صحبت را باز کنم.
19. از موقعیت هایی که از من انتظار دارند با مردم معاشرت کنم متنفرم.
20. در موقعیت های ناآشنای اجتماعی احساس راحتی می کنم.
21. برای دوری از گردهمایی های اجتماعی طفره می روم.
22. ترجیح می دهم در اتاقی که مردم زیادی در آن نشسته اند وارد نشوم، بلکه آنجا را ترک کنم.
23. در مراسم اجتماعی که دعوت شده ام شرکت می کنم.

24. آنچه را که لازمه معاشرت و مردم آمیزی است در خود سراغ  
دارم.

25. سعی می کنم از مردم دوری کنم.

