



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## پیوست

### پرسشنامه هراس اجتماعی (SPIN)

لطفا جملات زیر را بخوانید و مشخص کنید مسائل مطرح شده زیر طی هفته گذشته تا چه میزانی برای شما مشکل ایجاد کرده است. برای هر مورد تنها یکی از گزینه های مقیاس زیر را انتخاب کنید.

اصلا (۰) ... کم (۱) ... تا حدی (۲) ... زیاد (۳) ... خیلی زیاد (۴)

۱. من از افراد صاحب قدرت می ترسم.
۲. از این که جلوی مردم سرخ شوم ناراحت هستم.
۳. مهمانی ها و گردهمایی ها مرا می ترساند.
۴. من از صحبت کردن با افرادی که نمی شناسم ، اجتناب می کنم.
۵. مورد انتقاد قرار گرفتن خیلی مرا می ترساند.
۶. ترس از دستپاچه شدن موجب می شود تا از انجام کارها یا صحبت کردن با افراد اجتناب کنم.
۷. عرق کردن در برابر دیگران مرا آشفته می کند.
۸. از رفتن به مهمانی ها اجتناب می کنم.
۹. از فعالیت هایی که در آنها مرکز توجه باشم ، اجتناب می کنم.
۱۰. صحبت کردن با غریبه ها مرا می ترساند.
۱۱. من از صحبت در حضور جمع اجتناب می کنم.
۱۲. من همه کار انجام می دهم تا مورد انتقاد قرار نگیرم.
۱۳. زمانی که با مردم هستم تپش قلب مرا ناراحت می کند.
۱۴. وقتی دیگران مرا زیر نظر دارند، از انجام کارها دچار ترس می شوم.
۱۵. احساس خجالتی بودن یا احمق به نظر رسیدن از جمله ترسهای جدی من است.
۱۶. از صحبت کردن با فردی که صاحب قدرت و مقام است ، اجتناب می کنم.
۱۷. دچار لرزش شدن در جلوی دیگران برایم ناراحت کننده است.