www.nbmn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۸/۰۹ ۱۷:۱۲

هراس اجتماعی (SPIN)

کانور و همکاران

دستورالعمل:

لطفاً جملات زیر را بخوانید و مشخص کنید مسایل مطرح شده زیر طی هفته گذشته تا چه میزانی برای شما مشکل ایجاد کرده است. برای هر مورد تنها یکی از گزینه‌ها را انتخاب کنید.

	عبارت مطرح شده	به هیچ وجه	کم	تا اندازه‌ای	خیلی زیاد	بی‌نهایت
۱-	من از افراد صاحب قدرت و مقام می‌ترسم.					
۲-	از این که جلوی مردم سرخ شوم ناراحت هستم.					
۳-	مهمانی‌ها و گردهمایی‌ها مرا می‌ترساند.					
۴-	من از صحبت کردن با افرادی که نمی‌شناسم، اجتناب می‌کنم.					
۵-	مورد انتقاد قرار گرفتن خیلی مرا می‌ترساند.					
۶-	ترس از دستپاچه شدن موجب می‌شود تا از انجام کارها یا صحبت کردن با افراد اجتناب کنم.					
۷-	عرق کردن در برابر دیگران مرا آشفته می‌کند.					
۸-	از رفتن به مهمانی‌ها اجتناب می‌کنم.					
۹-	از فعالیت‌هایی که در آنها مرکز توجه باشم، اجتناب می‌کنم.					
۱۰-	صحبت کردن با غریبه‌ها مرا می‌ترساند.					
۱۱-	من از صحبت در حضور جمع اجتناب می‌کنم.					
۱۲-	من همه کار انجام می‌دهم تا مورد انتقاد قرار نگیرم.					
۱۳-	زمانی که با مردم هستم تپش قلبم مرا ناراحت می‌کند.					
۱۴-	وقتی دیگران مرا زیر نظر خود دارند،از انجام کارها دچار ترس می‌شوم.					
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 می‌کنم.					
۱۷-	دچار لرزش شدن در جلوی دیگران برایم ناراحت‌کننده است.					

از همکاری شما کمال تشکر را داریم.