

SOCIAL PHOBIA INVENTORY (SPIN) ©

Ange hur mycket du besvärats av följande problem under den gångna veckan. Markera endast en ruta för varje problem och besvara samtliga frågor.

	Inte alls	Lite grand	Något	Väldigt mycket	Extremt
1. Jag är rädd för auktoritetspersoner	☐	☐	☐	☐	☐
2. Jag besväras av att rodna inför andra	☐	☐	☐	☐	☐
3. Fester och sociala tillställningar gör mig rädd	☐	☐	☐	☐	☐
4. Jag undviker att tala med människor jag inte känner	☐	☐	☐	☐	☐
5. Att bli kritiserad gör mig rädd	☐	☐	☐	☐	☐
6. Av rädsla för att bli generad undviker jag att göra saker eller prata med människor	☐	☐	☐	☐	☐
7. Att svettas inför andra ger mig obehag	☐	☐	☐	☐	☐
8. Jag undviker att gå på fester	☐	☐	☐	☐	☐
9. Jag undviker aktiviteter där jag står i centrum för uppmärksamheten	☐	☐	☐	☐	☐
10. Att prata med främmande människor gör mig rädd	☐	☐	☐	☐	☐
11. Jag undviker att hålla tal	☐	☐	☐	☐	☐
12. Jag skulle göra vad som helst för att slippa bli kritiserad	☐	☐	☐	☐	☐
13. Jag besväras av hjärtklappning när jag är med andra	☐	☐	☐	☐	☐
14. Jag är rädd för att göra saker när andra skulle kunna se på	☐	☐	☐	☐	☐
15. Att bli generad eller att verka dum hör till mina värsta rädslor	☐	☐	☐	☐	☐
16. Jag undviker att tala med auktoritetspersoner	☐	☐	☐	☐	☐
17. Att darra eller skaka inför andra är plågsamt för mig	☐	☐	☐	☐	☐