



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست د : پرسشنامه اضطراب اجتماعی واتسون و فرند (مقیاس اجتناب و آشفتگی اجتماعی)

سوالات	درست	نادرست
۱. از اینکه در نظر دیگران احمق جلوه کنم، به ندرت نگران می شوم.		
۲. از اینکه افراد چه فکری راجع به من می کنند حتی زمانی که می دانم اهمیتی ندارد، نگرانم.		
۳. اگر بدانم کسی مرا زیر نظر گرفته است، مضطرب و دستپاچه می شوم.		
۴. حتی اگر بدانم دیگران برداشت نامطلوبی از من خواهند داشت، نگران نمی شوم.		
۵. زمانی که نوعی خطای اجتماعی مرتکب می شوم، خیلی احساس ناراحتی می کنم.		
۶. عقایدی که افراد راجع به من دارند، مرا کمی نگران می سازد.		
۷. اغلب می ترسم که مبادا مضحک به نظر آیم و کار ابلهانه ای از من سر بزند.		
۸. زمانی که دیگران با من مخالفت می کنند، خیلی کم واکنش نشان می دهم.		
۹. غالباً از اینکه مبادا دیگران متوجه کمبودهای من شوند، می ترسم.		
۱۰. تأیید نشدن از سوی دیگران اثر کمی بر من دارد.		
۱۱. اگر کسی مرا ارزیابی کند، معمولاً بدترین حالت را انتظار می کشم.		
۱۲. به ندرت نگرانم که چه اثری بر دیگران می گذارم.		
۱۳. ناراحتم که مبادا دیگران مرا تأیید نکنند.		
۱۴. ناراحتم که مبادا دیگران متوجه عیبهای من شوند.		
۱۵. عقاید دیگران درباره من مرا ناراحت نمی کند.		
۱۶. از اینکه رضایت دیگران را تأمین نکنم، لزوماً ناراحت نمی شوم.		
۱۷. وقتی که با دیگران صحبت می کنم، درباره آنچه که آنها ممکن است راجع به من فکر کنند، نگرانم.		
۱۸. چون انسان جایز الخطاست، بنابراین نگرانی ضرورتی ندارد.		
۱۹. معمولاً درباره اینکه دیگران چه برداشتی از من دارند، نگرانم.		
۲۰. درباره اینکه مافوق هایم راجع به من چه فکر می کنند، نگرانم.		
۲۱. اگر بدانم که کسی مرا ارزیابی می کند، کمتر تحت تأثیرش قرار می گیرم.		
۲۲. نگرانم که دیگران فکر کنند که بی ارزش هستم.		
۲۳. درباره آنچه که دیگران ممکن است راجع به من فکر کنند، خیلی کم نگرانم.		
۲۴. گاهی اوقات فکر می کنم که درباره آنچه که دیگران راجع به من فکر می کنند، بسیار نگرانم.		
۲۵. اغلب نگرانم که مبادا چیزهای خطایی بگویم یا کارهای اشتباهی انجام دهم.		
۲۶. اغلب نسبت به عقایدی که دیگران راجع به من دارند، بی تفاوتم.		
۲۷. معمولاً مطمئنم که دیگران برداشت مثبتی از من خواهند داشت.		
۲۸. اغلب نگرانم افرادی که برایم مهم هستند، برایم اهمیت زیادی قائل نباشند.		
۲۹. درباره عقایدی که دوستانم راجع به من دارند، دلمشغولی دارم.		
۳۰. اگر بدانم تحت قضاوت و ارزیابی مافوق هایم هستم، مضطرب و دستپاچه می شوم.		