

اختبار الرهاب الاجتماعي

رولين ووي

لا	نعم	السؤال	التسلسل
		أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص	.1
		استمتع بالوحدة	.2
		أفضل عادة أن أكون في صحبة الأصدقاء على أن أكون وحيداً	.3
		اشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور عند دخولي حجرة مكتظة بالناس	.4
		يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئاً نفسياً علي	.5
		لا أستطيع أن أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي	.6
		أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس	.7
		ابتعد عن الآخرين بقدر الإمكان	.8
		أمارس هواياتي المفضلة بمفردي	.9
		أخبر الآخرين أنني لست على ما يرام لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام	.10
		أشعر بالارتياح عندما أكون بمفردي	.11
		أشعر بالقلق أثناء تواجدي مع الآخرين	.12
		أفضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين	.13
		أفضل السفر مع الأصدقاء عن الذهاب بمفردي	.14
		أفضل الذهاب إلى السينما بمفردي	.15
		أستمتع دائماً بوجودي مع الآخرين	.16
		أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الجلوس لوحد في المنزل	.17
		عندما اتحدث مع الآخرين تتماكني رغبة قوية في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم	.18
		تواجدي مع الآخرين يسبب لي الإرهاق	.19
		أشعر غالباً بالرغبة في مغادرة الحفلات دون وداع أصدقائي	.20
		حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة لا أفضل التواجد مع الآخرين	.21
		أتمنى مرور اليوم سريعاً حتى أصبح بمفردي	.22
		أتمنى أن يتركني الآخرين وحدي	.23
		أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي	.24

		عندما أجلس في مكان مزدحم أشعر بدافع قوي بترك المكان	.25
		أحتاج أن أكون بمفردي تماماً لعدة أيام	.26
		أشعر بارتياح عندما أكون مع الآخرين	.27
		أحب قضاء وقت فراغ مع الآخرين	.28
		عندما أقرر أن أكون مع الآخرين أندم على ذلك فيما بعد	.29
		يُصيبني إرهاق شديد لا يمكن احتمالته نتيجة تواجدي مع الآخرين	.30
		أعتبر نفسي شخصاً وحيداً أو منعزلاً عن الآخرين	.31
		أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيداً معظم الوقت	.32

مفتاح التصحيح:

مفتاح التصحيح: في حالة الإجابة ب "نعم" يحصل الشخص على (2درجة) وفي حالة الإجابة ب "لا" يحصل على (درجة واحدة).

ما عدا في الأسئلة رقم 3، 7، 14، 17، 16، 27، و28، يكون العكس "لا" بدرجتين و"نعم" بدرجة واحدة.

تتراوح درجات الاختبار ما بين 32 و64، كلما ارتفعت الدرجة كلما كانت درجة الرهاب الاجتماعي مرتفعة وكلما كانت منخفضة كلما كانت نسبة المرض منخفضة أو غير موجودة.