Skjema 4: Sosial fobiske situasjoner

Dato

1 I sosiale situasjoner *som du finner vanskelige,* hvor oppmerksom på deg selv har du følt deg i den siste uka?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fullstendig ytre fokusert — Like mye av begge — Fullstendig selvfokusert

2 Hvor ofte har du *på forhånd* tenkt gjennom hva som kan gå galt i sosiale situasjoner i den siste uka?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ikke noe — Sjelden — Noen ganger — Ofte — Alltid

3 Hvor ofte har du *etterpå* tenkt gjennom hva som skjedde i sosiale situasjoner i den siste uka?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ikke noe — Sjelden — Noen ganger — Ofte — Alltid

© Gyldendal Akademisk