

SOCIAL PHOBIA RATING SCALE

SPRS

INSTRUKS: Vennligst sett ring rundt det tallet som passer best

1. *Hvor forstyrrende har din sosiale angst vært i løpet av siste uke?*

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ikke i det hele tatt				Moderat				Ekstremt Aldri vært verre

2. *Hvor mye har du unngått sosiale situasjoner på grunn av din angst i løpet av siste uke?*

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ikke i det hele tatt				Halvparten av tiden				Hele tiden

3. *Hvor selvopphengt har du følt deg i vanskelige sosiale situasjoner i den siste uken?*

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ikke i det hele tatt				Moderat				Ekstremt selvoppreksom så mye som jeg noen gang har vært

4. *Folk takler sin sosiale angst på mange forskjellige måter. Plasser et tall fra skalaen nedenfor ved hvert problem som er listet opp for å vise hvor ofte du gjør disse tingene når du har sosial angst:*

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ikke i det hele tatt				Halvparten av tiden				Hele tiden

Sier lite	_____	Kontroller mine tanker	_____	Holder armene rolig	_____
Puster sakte	_____	Prøver å slappe av	_____	Fokuserer på stemmen	_____
Holder ting hardt	_____	Setter meg ned	_____	Unngår øyekontakt	_____
Beveger meg sakte	_____	Dekker til ansiktet	_____	Snakker fort	_____
Prøver å avlede	_____	Tar på meg spesielle klær	_____	Fokuserer på mine hender	_____

5. *Nedenfor finner du mange tanker som folk har når de er sosialt engstelige. Angi hvor mye du tror på hver tanke når du er sosialt engstelig ved å plassere et tall ved siden av hver enkelt fra skalaen nedenfor.*

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Tror ikke tanken er sann										Helt overbevist om at tanken er sann

Jeg ser dårlig ut	_____	De vil se at jeg er nervøs	_____
Alle ser på meg	_____	Jeg vil miste ting og søle	_____
Jeg mister kontroll	_____	Jeg er kjedelig	_____
Jeg klarer ikke å snakke	_____	Jeg duger ikke	_____
Jeg babler og snakker rart	_____	De vil tro jeg er dum	_____
Jeg ser unormal ut	_____	De liker meg ikke	_____
De vil ikke respektere meg	_____	Jeg kommer til å se tåpelig ut	_____

Andre tanker som ikke er oppført:

1. _____

2. _____