SOCIAL PHOBIA RATING SCALE (SPRS)

1. Hur plågande har din sociala ångest varit den senaste veckan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Inte alls — Måttligt — Extremt - aldrig varit värre

2. Hur mycket har du undvikit sociala situationer på grund av din ångest under den senaste veckan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Inte alls — Hälften av tiden — Hela tiden

3. Hur självfokuserad har du känt dig vid svåra sociala situationer under den senaste veckan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Inte alls — Måttligt — Extremt - aldrig känt starkare

4. Människor hanterar sin sociala ångest på olika sätt. Placera en siffra från skalan nedan bredvid respektive strategi för att indikera hur ofta du använder den när du är socialt ångestfylld.

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Inte alls — Hälften av tiden — Hela tiden

Pratar mindre	____	Kontrollerar mina tankar	____	Håller mina armar stilla	____
Andas lugnt	____	Försöker slappna av	____	Fokuserar på min röst	____
Håller hårt i saker	____	Sitter ner	____	Undviker ögonkontakt	____
Rör mig sakta	____	Döljer ansiktet	____	Pratar snabbt	____
Distraherar	____	Bär vissa kläder	____	Fokuserar på mina händer	____

5. Nedan finns ett antal tankar som människor kan ha när de är socialt ångestfyllda. Ange hur mycket du tror på varje tanke *när du är socialt ångestfylld* genom att skriva en siffra från skalan nedan bredvid respektive tanke.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
Tror inte på tanken alls. — Fullständigt övertygad om att tanken är sann.

Jag ser dum ut.	_____	De kommer att märka att jag är nervös.	_____
Alla tittar på mig.	_____	Jag kommer att spilla eller tappa saker.	_____
Jag tappar kontrollen.	_____	Jag är tråkig.	_____
Jag kommer inte att kunna prata.	_____	Jag är otillräcklig.	_____
Jag babblar och pratar konstigt.	_____	De tycker att jag är obegåvad.	_____
Jag ser onormal ut.	_____	De gillar mig inte.	_____
De kommer inte att respektera mig.	_____	Jag kommer att se löjlig ut.	_____

Övriga tankar: **Skattning:**

1. _____ _____

2. _____ _____

3. _____ _____

Reproducerat från Wells, A. (1997). Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide. Chichester: Wiley.
Godkänd svensk översättning av Per@Carlbring.se, 1999-04-28, för Beteendeterapeutiska Föreningens medlemmar.