SBQ

Spørreskjema om sosial atferd (SBQ)

SBQ er et kartleggingsverktøy for å analysere atferden personer tar i bruk når de føler seg engstelige i sosiale situasjoner eller forventer slike situasjoner. Hovedmålet er å gi en presis og detaljert kartlegging av de atferdsstrategiene som brukes for å håndtere sosial angst. Denne atferden kan omfatte unngåelsesmekanismer, forsøk på å skjule angsten eller strategier for å kontrollere de fysiske eller emosjonelle uttrykkene for angst.

Antall spørsmål	29 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Social Behavior Questionnaire
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Clark, D.M., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., McManus, F., & Wells, A (1995)
Kategori	Angst

Forhåndsvisning av de 29 spørsmålene

Drikker alkohol for å håndtere angsten min

Alltid | Ofte | Noen ganger | Aldri

Prøver å ikke tiltrekke meg oppmerksomhet

Aldri | Noen ganger | Ofte | Alltid

Anstrenger meg for å uttrykke meg riktig og bruke de rette ordene

Aldri | Noen ganger | Ofte | Alltid

Passer på at jeg gjør et godt inntrykk

Alltid | Ofte | Noen ganger | Aldri

Unngår øyekontakt

Aldri | Noen ganger | Ofte | Alltid