

Vurderingsskala for sosial fobi (SPRS)

Vurderingsskala for sosial fobi (SPRS) er et kartleggingsverktøy for å måle intensiteten av sosial fobi hos pasienter. Det er utformet for å være lett å forstå og fylle ut, og kan bidra til å vurdere hvordan denne fobien påvirker personens daglige aktiviteter. Verktøyet brukes særlig i terapeutisk oppfølging for å måle utviklingen av symptomene over tid.

Antall spørsmål	32 spørsmål
Estimert tid	8 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Social Phobia Rating Scale
Målgruppe	Ungdom og voksne
Forfattere	Wells, A. (1997)
Kategori	Fobier, Angst

Forhåndsvisning av de 32 spørsmålene

Den siste uken, hvor mye ubehag har den sosiale angsten gitt deg?

0/10 - Ikke i det hele tatt | 1/10 | 2/10 | 3/10 | 4/10 | 5/10 - Moderat | 6/10 | 7/10 | 8/10 | 9/10 | 10/10 - Det verste det noen gang har vært

Den siste uken, hvor mye har du unngått sosiale situasjoner på grunn av angst?

0 % - Ikke i det hele tatt | 10 % | 20 % | 30 % | 40 % | 50 % - Halvparten av tiden | 60 % | 70 % | 80 % | 90 % | 100 % - Hele tiden

Den siste uken, hvor flau har du følt deg i vanskelige sosiale situasjoner?

0/10 - Ikke i det hele tatt | 1/10 | 2/10 | 3/10 - Moderat | 4/10 | 5/10 | 6/10 | 7/10 - Ekstremt flau | 8/10 | 9/10 | 10/10 - Det verste det noen gang har vært

Angi hvor ofte du gjør dette når du er sosialt engstelig:

Å ikke si så mye

0 % - Ikke i det hele tatt | 10 % | 20 % | 30 % | 40 % | 50 % - Halvparten av tiden | 60 % | 70 % | 80 % | 90 % | 100 % - Hele tiden

Angi hvor ofte du gjør dette når du er sosialt engstelig:

Å puste langsomt

0 % - Ikke i det hele tatt | 10 % | 20 % | 30 % | 40 % | 50 % - Halvparten av tiden | 60 % | 70 % | 80 % | 90 % | 100 % - Hele tiden

Skåring og tolkning

Spørreskjemaet består av flere ledd om den siste uken, som kartlegger hvor plagsom den sosiale angsten har vært, unngåelse av sosiale situasjoner og ubehaget i vanskelige sosiale situasjoner. Hvert ledd vurderes på en numerisk skala; for noen ledd er vurderingen en prosentandel fra 0 % til 100 %. Totalskåren fremkommer ved å summere svarene på hvert ledd, noe som gir en samlet indeks (%) over graden av sosial fobi i den aktuelle perioden. Jo høyere skår, desto mer alvorlig er den sosiale fobien.