

Skala oceny fobii społecznej (SPRS)

Skala oceny fobii społecznej (SPRS) to narzędzie oceny służące do pomiaru nasilenia fobii społecznej u pacjentów. Jest łatwa do zrozumienia i wypełnienia, a pomaga ocenić wpływ fobii na codzienne funkcjonowanie danej osoby. Stosuje się ją zwłaszcza w monitorowaniu terapii, aby mierzyć zmiany objawów w czasie.

Liczba pytań	32 pytania
Szacowany czas	8 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Social Phobia Rating Scale
Grupa docelowa	Młodzież i dorośli
Autorzy	Wells, A. (1997)
Kategoria	Fobie, Lęk

Podgląd 32 pytań

Jak duży dyskomfort sprawiał Panu/Pani lęk społeczny w ciągu ostatniego tygodnia?

0/10 - Wcale | 1/10 | 2/10 | 3/10 | 4/10 | 5/10 - Umiarkowanie | 6/10 | 7/10 | 8/10 | 9/10 | 10/10 - Najgorzej, jak kiedykolwiek

W jakim stopniu w ciągu ostatniego tygodnia unikał(a) Pan/Pani sytuacji społecznych z powodu lęku?

0% - Wcale | 10% | 20% | 30% | 40% | 50% - W połowie przypadków | 60% | 70% | 80% | 90% | 100% - Zawsze

Jak bardzo w ciągu ostatniego tygodnia czuł(a) się Pan/Pani zakłopotany(-a) w trudnych sytuacjach społecznych?

0/10 - Wcale | 1/10 | 2/10 | 3/10 - Umiarkowanie | 4/10 | 5/10 | 6/10 | 7/10 - Skrajnie zakłopotany(-a) | 8/10 | 9/10 | 10/10 - Najgorzej, jak kiedykolwiek

Proszę wskazać, jak często, odczuwając lęk w sytuacjach społecznych, robi Pan/Pani następującą rzecz:

Niewiele mówię

0% - Wcale | 10% | 20% | 30% | 40% | 50% - W połowie przypadków | 60% | 70% | 80% | 90% | 100% - Zawsze

Proszę wskazać, jak często, odczuwając lęk w sytuacjach społecznych, robi Pan/Pani następującą rzecz:

Oddycham powoli

0% - Wcale | 10% | 20% | 30% | 40% | 50% - W połowie przypadków | 60% | 70% | 80% | 90% | 100% - Zawsze

Obliczanie wyników i interpretacja

Kwestionariusz obejmuje kilka pozycji dotyczących ostatniego tygodnia, oceniających, jak dokuczliwy był lęk społeczny, unikanie sytuacji społecznych i dyskomfort odczuwany w trudnych sytuacjach społecznych. Każda pozycja jest oceniana na skali liczbowej; w niektórych ocena ma postać procentu od 0% do 100%. Wynik całkowity uzyskuje się, sumując odpowiedzi na wszystkie pozycje, co daje ogólny wskaźnik (%) nasilenia fobii społecznej w danym okresie. Im wyższy wynik, tym poważniejsza fobia społeczna.