

Skattningsskala för social fobi (SPRS)

Skattningsskalan för social fobi (SPRS) är ett bedömningsverktyg som används för att mäta intensiteten i social fobi hos patienter. Den är utformad för att vara lätt att förstå och fylla i och kan hjälpa till att bedöma fobins påverkan på personens dagliga aktiviteter. Verktyget används särskilt vid terapeutisk uppföljning för att mäta symtomens utveckling över tid.

Antal frågor	32 frågor
Beräknad tid	8 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Social Phobia Rating Scale
Målgrupp	Ungdomar och vuxna
Författare	Wells, A. (1997)
Kategori	Fobier, Ångest

Förhandsgranskning av de 32 frågorna

Hur mycket lidande har din sociala ångest orsakat dig under den senaste veckan?

0/10 - Inte alls | 1/10 | 2/10 | 3/10 | 4/10 | 5/10 - Måttligt | 6/10 | 7/10 | 8/10 | 9/10 | 10/10 - Det värsta det någonsin varit

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

0 % - Inte alls | 10 % | 20 % | 30 % | 40 % | 50 % - Halva tiden | 60 % | 70 % | 80 % | 90 % | 100 % - Hela tiden

Hur generad har du känt dig i svåra sociala situationer under den senaste veckan?

0/10 - Inte alls | 1/10 | 2/10 | 3/10 - Måttligt | 4/10 | 5/10 | 6/10 | 7/10 - Extremt generad | 8/10 | 9/10 | 10/10 - Det värsta det någonsin varit

Ange hur ofta du gör följande när du känner dig socialt ängslig:

Att inte säga så mycket

0 % - Inte alls | 10 % | 20 % | 30 % | 40 % | 50 % - Halva tiden | 60 % | 70 % | 80 % | 90 % | 100 % - Hela tiden

Ange hur ofta du gör följande när du känner dig socialt ängslig:

Att andas långsamt

0 % - Inte alls | 10 % | 20 % | 30 % | 40 % | 50 % - Halva tiden | 60 % | 70 % | 80 % | 90 % | 100 % - Hela tiden

Poängsättning och tolkning

Formuläret omfattar flera frågor om den senaste veckan, som bedömer hur plågsam den sociala ångesten har varit, undvikandet av sociala situationer och obehaget i svåra sociala situationer. Varje fråga skattas på en numerisk skala; för vissa anges skattningen i procent från 0 % till 100 %. Totalpoängen fås genom att svaren på varje fråga summeras, vilket ger ett övergripande index (%) över graden av social fobi under den aktuella perioden. Ju högre poäng, desto svårare social fobi.