

# SPSQ

NAMN: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_

1. Ange för varje situation nedan hur obehaglig du tycker att den är genom att ringa in en av siffrorna. Skalan är graderad enligt följande:

	<i>Inte alls</i>	<i>Något</i>	<i>Måttligt</i>	<i>Väldigt obehaglig</i>	
	0	1	2	3	4
Att tala (eller agera) inför en grupp	0	1	2	3	4
Att inleda ett samtal med en person jag inte känner väl	0	1	2	3	4
Att gå in i ett rum där det sitter andra människor	0	1	2	3	4
Att skriva något när andra människor ser på	0	1	2	3	4
Att uttrycka mina egna åsikter inför andra	0	1	2	3	4
Att ringa till någon jag inte känner väl	0	1	2	3	4
Att använda offentliga toaletter	0	1	2	3	4
Att gå på en fest (eller social tillställning)	0	1	2	3	4
Att tala med en auktoritetsperson (chef, lärare etc.)	0	1	2	3	4
Att bli tilltalad i en grupp	0	1	2	3	4
Att hålla igång en konversation med en person jag inte känner väl	0	1	2	3	4
Att umgås med arbetskamrater på lunch- eller fikaraster	0	1	2	3	4
Att äta eller dricka med en grupp människor jag inte känner väl	0	1	2	3	4
Att vara ensam med en annan person jag inte känner väl	0	1	2	3	4

## 2. Var vänlig kryssa för det/de alternativ som stämmer in på dig!

a. När jag befinner mig i följande situationer blir jag nästan alltid **nervös** på ett sätt som känns obehagligt (t ex får hjärtklappning, spända muskler etc):

b. I följande situationer är jag rädd för att andra skall **upptäcka att jag är nervös** (t ex rodnar, darrar, svettas):

c. I följande situationer är jag rädd för att något skall hända som får mig att känna mig **generad** eller **förödmjukad** (t ex att jag skall råka säga eller göra någonting pinsamt, att jag inte skall kunna besvara en fråga eller att jag skall bli kritiserad och ifrågasatt):

d. Om jag vet om att jag kommer att hamna i någon/några av följande situationer börjar jag **oroa mig** i förväg:

e. I följande situationer är min rädsla **mycket större än befogad** (jag vet att min rädsla är överdriven):

f. Jag brukar **undvika** följande situationer i största möjliga utsträckning p g a det obehag de medför:

↓	↓	↓	↓	↓	↓	
a.	b.	c.	d.	e.	f.	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att tala (eller agera) inför en grupp
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att inleda ett samtal med en person jag inte känner väl
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att gå in i ett rum där det sitter andra människor
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att skriva något när andra människor ser på
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att uttrycka mina egna åsikter inför andra
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att ringa till någon jag inte känner väl
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att använda offentliga toaletter
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att gå på en fest (eller en social tillställning)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att tala med en auktoritetsperson (chef, lärare etc)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att bli tilltalad i en grupp
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att hålla igång en konversation med en person jag inte känner väl
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att umgås med arbetskamrater på lunch- eller fikaraster
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att äta eller dricka med en grupp människor jag inte känner väl
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Att vara ensam med en annan person jag inte känner väl
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ingen av ovanstående situationer

3. Det obehag jag upplever i de tidigare uppräknade sociala situationerna, är ett stort *hinder* för mig, eller *stör mig* mycket, när det gäller:

Yrkesliv eller studier  
Fritidsaktiviteter  
Sociala aktiviteter

Ja

Nej

Ja

Nej

Ja

Nej

#### 4.

Dessa frågor handlar om hur Du i allmänhet är som människa., d.v.s. hur Du vanligen brukar göra, tänka och känna. Tänk Dig ett personligt genomsnitt under de senaste fem åren. Enskilda frågor kan verka lite udda. Tillsammans ger dock Dina svar ett viktigt mönster. Vi är intresserade av vad just Du upplever, inte vad andra tycker eller vad Du tror andra anser att man bör tycka. Det finns inga ”rätta” eller ”felaktiga” svar. Kryssa för om påståendet om Dig *stämmer* eller *inte stämmer*. Tag ställning till alla påståenden och försök svara så uppriktigt som möjligt.

Jag föredrar att arbeta tillsammans med andra och är inte rädd för kritik eller ogillande.

Stämmer

Stämmer inte

Jag umgås ogärna med andra människor om jag inte är säker på att jag är omtyckt.

Stämmer

Stämmer inte

Jag är försiktig i nära relationer eftersom jag är rädd att göra bort mig eller bli avvisad.

Stämmer

Stämmer inte

Jag har oftast en känsla av att jag inte duger eller att min närvaro inte är önskad.

Stämmer

Stämmer inte

Jag känner mig trygg och säker och har inget emot att göra nya bekanskskaper.

Stämmer

Stämmer inte

Jag tror att jag är socialt oduglig, oattraktiv eller mindre värd än andra.

Stämmer

Stämmer inte

Jag ger mig ogärna in i något nytt för att inte hamna i pinsamma situationer.

Stämmer

Stämmer inte

*Tack för Din medverkan!*