

# SKALA OCENY FOBII SPOŁECZNEJ

## Social Phobia Rating Scale (SPRS) (A. Wells)

1. Jak bardzo dolegliwy był Twój lęk społeczny w ciągu ostatniego tygodnia?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Wcale				Umiarkowanie				Skrajnie – bardziej niż kiedykolwiek

2. Jak często w ciągu ostatniego tygodnia unikałeś sytuacji społecznych z powodu lęku?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Wcale				W połowie przypadków				Za każdym razem

3. Jak bardzo w ciągu ostatniego tygodnia czułeś się skrępowany w sytuacjach społecznych?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Wcale				W połowie przypadków				Za każdym razem

4. Ludzie radzą sobie z lękiem społecznym na różne sposoby. Określ, jak często robisz daną rzecz, kiedy odczuwasz lęk społeczny, przypisując każdej możliwości liczbę z poniższej skali.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Wcale				W połowie przypadków				Za każdym razem

Mało mówię .....	Kontroluję myśli .....	Nie ruszam rękami .....
Powoli oddycham .....	Próbuję się odprężyć .....	Skupiam się na moim głosie .....
Trzymam coś mocno .....	Siadam .....	Opieram się na czymś/kimś .....
Wolniej się poruszam .....	Zasłaniam twarz .....	Szukam towarzystwa .....
Odwracam uwagę .....	Zakładam pewne ubrania .....	Skupiam się na dłoniach .....

5. Poniżej podano pewną liczbę myśli, jakie przychodzą ludziom do głowy, kiedy odczuwają lęk społeczny. Określ, jak bardzo jesteś przekonany o ich prawdziwości, kiedy **odczuwasz lęk społeczny**. Przypisz każdej z nich liczbę z poniższej skali.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Nie wierzę w prawdziwość tej myśli								Jestem całkowicie przekonany, że ta myśl jest prawdziwa

Źle wyglądam .....	Zauważają mój lęk .....
Wszyscy na mnie patrzą .....	Upuszczę coś i rozleję .....
Tracę panowanie nad sobą .....	Jestem nudny .....

Nie będę umiał nic powiedzieć .....

Jestem niekompetentny .....

Będę bełkotać i mówić od rzeczy .....

Myślę, że jestem głupi .....

Wyglądam nienormalnie .....

Nie lubią mnie .....

Nie będą mnie szanować .....

Będę wyglądać głupio .....

Inne myśli, nie wymienione powyżej

.....

.....