

# Att arbeta med skalan Social Phobia Rating Scale (SPRS) – SPRS index

Text och foto: Alejandro Muñoz Retamal

Skalan SPRS översattes 1999-04-28 av Per Carlbring för Beteendeterapeutiska Föreningens medlemmar (Social Phobia Rating Scale (SPRS) (Wells, A. 1997). Sedan dess har olika funderingar dykt upp om hur skalans svar ska räknas. Hur kan man sammanfatta alla svar? Finns det referenssiffror? Finns det normer?

## Frågorna

1 Hur plågende har din sociala ångest varit den senaste veckan? (Skattas mellan 0 och 8.)

2 Hur mycket har du undvikit sociala situationer p g a din ångest under den senaste veckan? (Skattas mellan 0 och 8.)

3 Hur självfokuserad har du känt dig vid svåra sociala situationer? (Skattas mellan 0 och 8.)

4 Sedan beskrivs 15 strategier som man kan skatta mellan 0 och 8: Placera en siffra från skalan nedan bredvid respektive strategi för att indikera hur ofta du använder den när du är socialt ångestfylld. Antalet situationer gör det svårt att få fram en siffra som man kan jämföra med frågorna 1-3: människor hanterar sin sociala ångest på olika sätt.

5 Frågan nummer fem fokuserar på tankarna: Nedan finns ett antal tankar som människor kan ha när de är socialt ångestfyllda. Ange hur mycket du tror på varje tanke när du är socialt ångestfylld genom att skriva en siffra från skalan nedan bredvid respektive tanke. Det är 14 tankar man kan få i sociala situationer och man skattar varje tanke mellan 0 och 100.

## SPRS-index

I samråd med en expert på statistik kom vi fram till att det bästa sättet att lösa problemet var att höja alla poäng upp till 100 för att få en enhetlig summa på skalans resultat. Det blir på följande sätt:

- Fråga 1: skattningen multipliceras med 100.

- Fråga 2: skattningen multipliceras med 100.
- Fråga 3: skattningen multipliceras med 100.
- Fråga 4: skattningen summeras till ett resultat och multipliceras med 10.
- Fråga 5: skattningen summeras till ett resultat.
- Till slut summerar man alla resultat 1-5 och man får då en siffra för hela skalan. Det blir det slutgiltiga resultatet som man kan kalla för SPRS-index.



Adrian Wells tog fram SPRS-skalan.

Titta gärna på SPRS-skalan som bifogas till den här artikeln för att se hur det blir när man gör på det här sättet. Sedan kan man följa tabellen som följer här nedan.

Tabell 1. SPRS: Jämförelse av SPRS-index i tre grupper:

Grupp	M	s	Median	P05	P10	P90	P95
1) Normalgrupp, 24 personer	424	476	300	0	25	924	1680
2) 30 personer med andra besvär än social ångest	1524	761	1330	526	650	2540	2930
3) 28 personer med social ångest	2459	748	2570	932	1216	3204	3617
Totalt, 82 personer	1521	1058	1485	46	160	3032	3184

Tabellen visar medelvärde (M), standardavvikelse (s), median och percentilvärde (P).

## Gruppen: N=82

82 personer gav sitt godkännande till att deras svar bearbetades statistiskt för att få fram orienterande normer för SPRS och även andra skalor som t ex Liebovitz skala för ångest och undvikande i sociala situationer. Det var 28 personer med social ångest, 30 personer med andra besvär än social ångest och 24 personer som bedömdes som en normal grupp. Reliabilitetsberäkning i totalgruppen (N=82) visade att SPRS-index hade alfaefficiensen 0,86. De tre grupperna visade förväntade olikheter i medelnivå på SPRS-index.

Värden för de tre grupperna redovisas i Tabell 1, som bland annat visar att 95% av gruppen med social ångest har högre värden än 90% av normalgruppen. Endast 10 procent av gruppen med andra besvär än social ångest har värden som överskrider medianen för gruppen med social ångest. Om man tar medelvärdet och avvikelsen kan man säga att den här gruppen kan sträcka sig mellan 2459 poäng +/- 748 poäng (d v s mellan 1711 och 3207 poäng). Ett fynd som inte framgår av tabellen är att män tenderar att få högre poäng än kvinnor.

Jag hoppas att någon kan få nytta av dessa siffror i det praktiska dagliga arbetet.

## SOCIAL PHOBIA RATING SCALE (SPRS)

1. Hur plågende har din sociala ångest varit den senaste veckan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8  $6 \times 100 = 600$   
Inte alls Måttligt Extremt - aldrig varit värre

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8  $7 \times 100 = 700$   
Inte alls Hälften av tiden Hela tiden

3. Hur självfokuserad har du känt dig vid svåra sociala situationer under den senaste veckan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8  $8 \times 100 = 800$   
Inte alls Måttligt Extremt - aldrig känt starkare

4. Människor hanterar sin sociala ångest på olika sätt. Placera en siffra från skalan nedan bredvid respektive strategi för att indikera hur ofta du använder den när du är socialt ångestfylld.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8
	Inte alls	Hälften av tiden				Hela tiden			
Pratar mindre	<u>6</u>					<u>7</u>			<u>3</u>
Andas lugnt	<u>0</u>					<u>0</u>			<u>6</u>
Håller hårt i saker	<u>4</u>					<u>0</u>			<u>7</u>
Rör mig sakt	<u>0</u>					<u>4</u>			<u>4</u>
Distraherar	<u>0</u>					<u>1</u>			<u>4</u>

Totalt: 46 P

$46 \times 10 = 460$

5. Nedan finns ett antal tankar som människor kan ha när de är socialt ångestfyllda. Ange hur mycket du tror på varje tanke när du är socialt ångestfylld genom att skriva en siffra från skalan nedan bredvid respektive tanke.

	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	Tror inte på tanken alls.										Fullständigt övertygad om att tanken är sann.
Jag ser dum ut.				<u>70</u>							<u>80</u>
Alla tittar på mig.				<u>80</u>							<u>40</u>
Jag tappar kontrollen.				<u>100</u>							<u>50</u>
Jag kommer inte att kunna prata.				<u>60</u>							<u>70</u>
Jag babblar och pratar konstigt.				<u>60</u>							<u>80</u>
Jag ser onormal ut.				<u>100</u>							<u>60</u>
De kommer inte att respektera mig.				<u>70</u>							<u>100</u>
											<u>920</u>
											Skattning:

Övriga tankar:

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
Summa poäng = 3480

Reproducerat från Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Chichester: Wiley. Godkänd svensk översättning av Per Carlbring.6657@student.uu.se, 1999-04-28, för Beteendeterapeutiska Föreningens medlemmar.