

Namn: _____ Datum: _____

SPS

Ange för varje fråga hur väl de olika påståendena stämmer för dig genom att ringa in en av siffrorna. Använd följande skala:

- 0 = Stämmer inte alls på mig
- 1 = Stämmer något på mig
- 2 = Stämmer ganska bra på mig
- 3 = Stämmer mycket bra på mig
- 4 = Stämmer precis på mig

Påståendet stämmer

	<i>inte alls</i>	<i>något</i>	<i>ganska bra</i>	<i>mycket bra</i>	<i>precis</i>
1. Jag blir nervös om jag måste skriva något när andra människor ser på.	0	1	2	3	4
2. Jag känner mig illa till mods om jag behöver använda offentliga toaletter.	0	1	2	3	4
3. Ibland blir jag plötsligt medveten om min egen röst och om att andra lyssnar på mig.	0	1	2	3	4
4. När jag går på en gata oroar jag mig för att människor stirrar på mig.	0	1	2	3	4
5. Jag är rädd att rodna när jag är tillsammans med andra människor.	0	1	2	3	4
6. Jag känner mig orolig om jag måste gå in i ett rum där det redan sitter andra människor.	0	1	2	3	4
7. Jag oroar mig för att skaka eller darra när andra människor ser mig.	0	1	2	3	4
8. Jag skulle känna mig spänd om jag måste sitta mitt emot andra människor på en buss eller ett tåg.	0	1	2	3	4
9. Jag känner panik inför att andra skulle få se mig svimma, må illa eller bli sjuk.	0	1	2	3	4
10. Det är svårt för mig att dricka något i en grupp av människor.	0	1	2	3	4
11. Det skulle vara obehagligt för mig att äta något om jag satt mitt emot en främmande människa på en restaurang.	0	1	2	3	4
12. Jag oroar mig för att andra människor skall tycka att jag uppför mig underligt.	0	1	2	3	4
13. Jag skulle bli spänd om jag måste bära en bricka över golvet i en fullsatt cafeteria.	0	1	2	3	4
14. Jag oroar mig för att tappa kontrollen över mig själv inför andra människor.	0	1	2	3	4
15. Jag oroar mig för att göra något som drar andra människors uppmärksamhet mot mig.	0	1	2	3	4
16. Om jag står i en hiss blir jag spänd om andra människor tittar på mig.	0	1	2	3	4
17. Det kan kännas som att jag ådrar mig uppmärksamhet när jag står i kö.	0	1	2	3	4
18. Jag kan bli spänd när jag talar inför andra människor.	0	1	2	3	4
19. Jag oroar mig för att mitt huvud skall skaka eller nicka så att andra ser det.	0	1	2	3	4
20. Jag känner mig spänd och illa till mods om jag vet att andra människor tittar på mig.	0	1	2	3	4

Namn: _____ Datum: _____

SIAS

Ange för varje fråga hur väl de olika påståendena stämmer för dig genom att ringa in en av siffrorna. Använd följande skala:

- 0 = Stämmer inte alls på mig
- 1 = Stämmer något på mig
- 2 = Stämmer ganska bra på mig
- 3 = Stämmer mycket bra på mig
- 4 = Stämmer precis på mig

Påståendet stämmer

	<i>inte alls</i>	<i>något</i>	<i>ganska bra</i>	<i>mycket bra</i>	<i>precis</i>
1. Jag blir nervös om jag behöver tala med auktoritetspersoner (lärare, chef etc.)	0	1	2	3	4
2. Jag har svårt att ha ögonkontakt med andra människor.	0	1	2	3	4
3. Jag blir spänd om jag skall tala om mig själv eller om mina känslor.	0	1	2	3	4
4. Jag har svårt att umgås med mina arbetskamrater på ett avspänt sätt.	0	1	2	3	4
5. Jag har lätt att bli vän med personer i min egen ålder.	0	1	2	3	4
6. Jag blir spänd om jag möter någon bekant person på gatan.	0	1	2	3	4
7. Jag känner mig besvärad vid sociala tillställningar.	0	1	2	3	4
8. Jag känner mig spänd om jag är ensam med en annan person.	0	1	2	3	4
9. Jag känner mig avspänd när jag träffar människor på fester etc.	0	1	2	3	4
10. Jag har svårt att prata med andra människor.	0	1	2	3	4
11. Det är lätt för mig att hitta saker att prata om.	0	1	2	3	4
12. Jag oroar mig för att uttrycka mina åsikter ifall jag skulle uppfattas som klumpig.	0	1	2	3	4
13. Det är svårt för mig att säga emot någon annans åsikter.	0	1	2	3	4
14. Jag har svårt att tala med attraktiva personer av motsatt kön.	0	1	2	3	4
15. Jag kommer på mig själv med att oro mig för att inte veta vad jag skall säga i sociala situationer.	0	1	2	3	4
16. Jag är nervös tillsammans med människor som jag inte känner väl.	0	1	2	3	4
17. Det känns som om jag kommer att säga något pinsamt/genant.	0	1	2	3	4
18. När jag är i en grupp kommer jag på mig själv med att oro mig för att bli ignorerad.	0	1	2	3	4
19. Jag känner mig spänd när jag umgås i en grupp.	0	1	2	3	4
20. Jag är osäker på om jag skall hälsa på personer som jag bara känner lite grand.	0	1	2	3	4