

FRAGEBOGEN ZU SOZIALPHOBISCHEN KOGNITIONEN (SOCIAL COGNITIONS QUESTIONNAIRE = SCQ)

Entwickelt von Adrian Wells, Luscia Stopa und David Clark (1993)

Name:..... Datum:.....

Unten sind einige Gedanken aufgeführt, die Menschen haben, wenn sie nervös oder ängstlich sind. Auf der linken Seite des Formulars geben Sie an, wie häufig im Verlauf der vergangenen Woche Sie den Gedanken hatten; dazu vergeben Sie bitte Bewertungen von 1 bis 5 anhand der folgenden Skala:

1. Gedanke kommt nie vor.
2. Gedanke kommt selten vor.
3. Gedanke kommt in der Hälfte der Fälle vor, wenn ich nervös bin.
4. Gedanke kommt regelmäßig/häufig vor.
5. Gedanke kommt immer vor, wenn ich nervös bin.

- | | | |
|-------|---|-------|
| _____ | Ich werde unfähig sein, zu sprechen. | |
| _____ | Niemand kann mich mögen. | |
| _____ | Ich werde unkontrollierbar beben oder zittern. | |
| _____ | Die Leute werden mich anstarren. | |
| _____ | Ich bin blöd. | |
| _____ | Die Leute werden mich ablehnen. | |
| _____ | Ich werde vor Angst wie gelähmt sein. | |
| _____ | Ich werde Sachen fallenlassen oder verschütten. | |
| _____ | Ich werde mich übergeben müssen. | |
| _____ | Ich verhalte mich nicht angemessen. | |
| _____ | Ich werde Unsinn plappern oder komisch reden. | |
| _____ | Ich bin minderwertig. | |
| _____ | Ich werde mich nicht konzentrieren können. | |
| _____ | Ich werde unfähig sein, korrekt zu schreiben. | |
| _____ | Die Leute sind nicht an mir interessiert. | |

_____	Die Leute werden mich nicht mögen.
_____	Ich bin angreifbar.
_____	Ich werde einen Schweißausbruch bekommen.
_____	Ich werde erröten.
_____	Ich bin sonderbar.
_____	Die Leute werden merken, dass ich nervös bin.
_____	Die Leute halten mich für langweilig.
	Andere, nicht aufgeführten Gedanken (bitte angeben):	
_____
_____

Wenn Sie sich ängstlich fühlen, wie stark glauben Sie dann daran, dass jeder einzelne Gedanke zutrifft?

Bitte gehen Sie jetzt zurück und bewerten Sie jeden einzelnen Gedanken, indem Sie einen Wert aus der unten stehenden Skala auswählen, und setzen Sie den betreffenden Wert auf die punktierte Linie auf der rechten Seite des Formulars.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Ich glaube nicht an diesen Gedanken.									Ich bin total davon überzeugt, dass dieser Gedanke zutrifft.	

Bewertungsschlüssel: Fragebogen zu sozialphobischen Kognitionen

Faktor 1 (negative Selbstüberzeugungen/Angst vor negativen Bewertungen – 14 Items):
1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 20, 22

Faktor 2 (negative Gedanken hinsichtlich der Zurschaustellung von Angst/Versagen in der Leistungsfähigkeit – 8 Items): 3, 4, 8, 11, 14, 18, 19, 21