

Subtle Avoidance Frequency Examination (SAFE) Finnish Translation

Nimi:	Ikä:	Täyttöpäivä:
-------	------	--------------

Ohjeet: Osa ihmisistä tekee seuraavia asioita, tuntiessaan olonsa ahdistuneeksi sosiaalisissa tilanteissa. Arvioi kuinka usein sinä teet näitä asioita, kun olet sosiaalisessa tilanteessa ympyröimällä sopivin vaihtoehto. Arviointiasteikko on seuraava.

0	1	2	3	4
en koskaan	satunnaisesti	joskus	usein	aina

Kun olet tuntenut itsesi ahdistuneeksi sosiaalisessa tilanteessa, kuinka usein sinä:

1. ennen tilanteeseen menoa harjoittelet kohtuuttoman paljon mitä aiot sanoa tai miten käyttäytyisit	0	1	2	3	4
2. pysyt hiljaa	0	1	2	3	4
3. yrität tiukasti kontrolloida käytöstäsi	0	1	2	3	4
4. puhut hiljaisella äänellä	0	1	2	3	4
5. sanot ”en ole yleensä tällainen”	0	1	2	3	4
6. sulkeudut tai kytket itsesi psyykkisesti ulos tilanteesta	0	1	2	3	4
7. pidät kätesi liikkumattomana	0	1	2	3	4
8. käytät aikaasi miettiäksesi hyviä tekosyitä pakenemiseen	0	1	2	3	4
9. pidät viileitä vaatteita estääksesi hikoilemisen	0	1	2	3	4
10. vältät katsekontaktia	0	1	2	3	4
11. käytät vaateetusta tai meikkiä piilottaaksesi punastumisen	0	1	2	3	4
12. sanot ”on kuuma” selittääksesi hikoilun tai punastumisen	0	1	2	3	4
13. selität huonon suoriutumisesi sanomalla, ettei sinulla ollut tarpeeksi aikaa valmistautua	0	1	2	3	4
14. harjoittelet lauseitasi mielessäsi	0	1	2	3	4
15. käytät tuntikausia itsesi huolitteluun ennen tilannetta	0	1	2	3	4
16. käytät vaatteita jotka piilottavat hikoilun, jos se alkaa	0	1	2	3	4
17. sanot, että olet sairas tai huonovointinen	0	1	2	3	4
18. katsot tarkkaan muita ihmisiä ja yrität arvioida heidän reaktioitaan sinuun	0	1	2	3	4
19. vältät kysymysten esittämistä	0	1	2	3	4

Subtle Avoidance Frequency Examination (SAFE)
Finnish Translation

Nimi:	Ikä:	Täyttöpäivä:
--------------	-------------	---------------------

0
en koskaan

1
satunnaisesti

2
joskus

3
usein

4
aina

Kun olet tuntenut itsesi ahdistuneeksi sosiaalisessa tilanteessa, kuinka usein sinä:

	0	1	2	3	4
20. puhut lyhyin lausein	0	1	2	3	4
21. pysyt liikkumattomana välttääksesi huomion keskittymisen itseesi	0	1	2	3	4
22. piilotat kasvosi	0	1	2	3	4
23. selittelet syitä sille miltä näytät	0	1	2	3	4
24. tarkistat peilistä kasvojesi punaisuutta	0	1	2	3	4
25. yrität ajatella muita asioita	0	1	2	3	4
26. yrität miettiä syitä miksi toinen henkilö olisi sinua alempiarvoinen	0	1	2	3	4
27. vältät taukojen pitämistä puhuessasi	0	1	2	3	4
28. sijoittaudut niin ettei sinua huomattaisi	0	1	2	3	4
29. pidät tiukasti kiinni kupistasi tai lasistasi	0	1	2	3	4
30. kysyt muilta kuinka olet suoriutunut	0	1	2	3	4
31. kuvittelet mielessäsi olevasi jossain muualla	0	1	2	3	4
32. olet varautunut sen suhteen mitä aiot sanoa	0	1	2	3	4