

## CAT-Q enkäten

Läs varje påstående nedan och välj det svarsalternativ som bäst stämmer överens med dina erfarenheter av socialt samspel, d.v.s. av att umgås och prata med andra.

Markera hur väl varje påstående stämmer överens med dina erfarenheter från 1 till 7, där 1 motsvarar Stämmer absolut inte och 7 motsvarar Stämmer fullständigt.

	Stämmer absolut inte						Stämmer fullständigt
1. När jag samspelar med någon försöker jag medvetet härma deras kroppsspråk eller ansiktsuttryck.	1	2	3	4	5	6	7
2. Jag övervakar mitt kroppsspråk och mina ansiktsuttryck i syfte att se avslappnad ut.	1	2	3	4	5	6	7
3. Jag känner sällan att jag behöver spela en roll för att klara av en social situation.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jag har utvecklat ett "manus" att följa i sociala situationer (t.ex. en lista av frågor eller samtalsämnen).	1	2	3	4	5	6	7
5. Jag upprepar fraser jag hört andra säga på exakt samma sätt som jag hörde dem sägas första gången.	1	2	3	4	5	6	7
6. Jag anpassar mitt kroppsspråk och mina ansiktsuttryck så att jag framstår som intresserad av personen jag samspelar med.	1	2	3	4	5	6	7
7. Jag känner det som att jag "skådespelar" snarare än är mig själv i sociala situationer.	1	2	3	4	5	6	7
8. När jag samspelar med andra använder jag mig av beteenden som jag lärt mig genom att titta på hur andra personer gör i socialt samspel.	1	2	3	4	5	6	7
9. Jag tänker alltid på vilket intryck jag gör på andra personer.	1	2	3	4	5	6	7
10. För att kunna umgås socialt behöver jag stöd från andra människor.	1	2	3	4	5	6	7
11. Jag övar på mina ansiktsuttryck och mitt kroppsspråk för att se till att de ser naturliga ut.	1	2	3	4	5	6	7
12. Jag känner ingen press att ta ögonkontakt med andra om jag inte själv vill.	1	2	3	4	5	6	7

	Stämmer absolut inte							Stämmer fullständigt
13. Jag tvingar mig själv att samspela med andra i sociala situationer.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Jag har försökt att bli bättre på att förstå sociala färdigheter genom att observera andra.	1	2	3	4	5	6	7	
15. När jag samspelar med en annan person övervakar jag mitt kroppsspråk och mina ansiktsuttryck så att jag framstår som intresserad av personen.	1	2	3	4	5	6	7	
16. I sociala situationer försöker jag hitta sätt att undvika att samspela med andra.	1	2	3	4	5	6	7	
17. Jag har undersökt reglerna för socialt samspel (t.ex. genom att studera psykologi eller läsa böcker om mänskligt beteende) i syfte att förbättra mina sociala färdigheter.	1	2	3	4	5	6	7	
18. Jag är alltid medveten om vilket intryck jag gör på andra.	1	2	3	4	5	6	7	
19. Jag känner mig fri att vara mig själv när jag är med andra.	1	2	3	4	5	6	7	
20. Jag lär mig hur andra använder kroppsspråk och ansiktsuttryck när de samspelar genom att titta på tv-serier eller film, eller genom att läsa skönlitteratur.	1	2	3	4	5	6	7	
21. Jag anpassar mitt kroppsspråk och mina ansiktsuttryck så att jag ser avslappnad ut.	1	2	3	4	5	6	7	
22. När jag pratar med andra känner jag att samtalet flyter på naturligt.	1	2	3	4	5	6	7	
23. Jag har lagt tid på att lära mig sociala färdigheter genom att titta på tv-serier och film, och försöker använda det jag lärt mig när jag samspelar med andra.	1	2	3	4	5	6	7	
24. Jag fokuserar inte på mitt ansikte eller min kropp i socialt samspel.	1	2	3	4	5	6	7	
25. Det känns som att jag låtsas vara "normal" i sociala situationer.	1	2	3	4	5	6	7	