

Inventario delle forme d'ansia

Questo questionario esplorativo traccia il profilo delle forme che assume l'ansia: preoccupazioni pervasive, attacchi di panico, paura del giudizio, situazioni temute, preoccupazioni per la salute e tensione fisica. Aiuta a definire meglio un problema d'ansia fin dai primi colloqui e a orientare la presa in carico in base alla forma prevalente.

Numero di domande	24 domande
Durata stimata	6 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Anxiety Forms Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Fobie, Disturbo di panico, Ansia

Anteprima delle 24 domande

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Mi preoccupo per molte cose della mia vita quotidiana.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Ho attacchi di panico improvvisi, con il cuore che batte forte o il fiato corto.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Ho paura di quello che gli altri pensano di me.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Evito alcune situazioni perché mi fanno troppa paura (mezzi pubblici, folla, spazi chiusi, altezze...).

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Ho paura di avere una malattia grave.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza nell'ultimo mese. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il profilo mostra quali forme d'ansia prevalgono. È frequente che più aree siano marcate contemporaneamente: il colloquio chiarisce allora quale forma sia in primo piano e quali ne derivino.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

Situazioni temute — 11 / 16

Paura intensa di alcuni luoghi, situazioni od oggetti, e l'evitamento che ne deriva (mezzi pubblici, folla, spazi chiusi, animali...).

Da esplorare: l'elenco delle situazioni evitate, ciò che la persona teme di provare in quelle situazioni, ciò che le rende sopportabili (essere in compagnia, avere una via d'uscita).

Preoccupazioni pervasive — 10 / 16

Preoccupazioni frequenti e difficili da fermare, che riguardano diversi aspetti della vita quotidiana.

Da esplorare: i temi delle preoccupazioni, il tempo che occupano, ciò che la persona fa per rassicurarsi.

Per approfondire: Inventario della ruminazione e del rimuginio.

Tensione fisica 8 / 16

Segni fisici di un'ansia di fondo: tensione muscolare, nervosismo, difficoltà a rilassarsi, disturbi somatici.

Da esplorare: i momenti in cui compare la tensione, il suo legame con il sonno e la stanchezza, le strategie già usate per rilassarsi.

Attacchi di panico 7 / 16

Ondate improvvise di angoscia accompagnate da sensazioni fisiche intense, e paura che si ripetano.

Da esplorare: le circostanze degli attacchi, la loro frequenza, il modo in cui la persona interpreta le proprie sensazioni, gli evitamenti comparsi da allora.

Paura del giudizio 7 / 16

Timore di essere osservati, valutati o di apparire ridicoli nelle situazioni sociali.

Da esplorare: le situazioni temute, i comportamenti protettivi, le ripercussioni sulla vita sociale e lavorativa.

Preoccupazioni per la salute 7 / 16

Paura di avere o di sviluppare una malattia grave, controllo del corpo e ricerca di rassicurazione.

Da esplorare: le malattie temute, i controlli e le ricerche, le visite mediche ripetute o, al contrario, evitate.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

"Scettica all'inizio, ora non posso più fare a meno di questo strumento nella mia pratica."

Federica M. - Psicologa cognitivo-comportamentale