

Inventario dell'ansia sociale

Questo questionario esplorativo descrive l'ansia sociale, o fobia sociale, attraverso le situazioni temute (di prestazione e di interazione), la paura della valutazione negativa e i processi che la mantengono: attenzione focalizzata su di sé, comportamenti protettivi ed evitamenti, anticipazione e rimuginio a posteriori. Aiuta a formulare il caso secondo il modello cognitivo dell'ansia sociale e a scegliere gli obiettivi della terapia, come l'esposizione, l'abbandono dei comportamenti protettivi o lo spostamento dell'attenzione verso l'esterno.

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

Anteprima delle 24 domande

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

Quando l'attenzione si concentra su di me, ho voglia di nascondermi.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

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

Avviare una conversazione con qualcuno che conosco poco mi intimidisce.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

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

Ho paura di annoiare le persone con cui parlo.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

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

Durante una conversazione, tengo sotto controllo la mia espressione, la mia voce o i miei gesti.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

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

Preparo mentalmente ciò che dirò, anche solo per scambiare due parole.

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. Le aree «Situazioni di prestazione» e «Situazioni di interazione» indicano l'ampiezza delle situazioni temute: un'ansia limitata alla prestazione non si tratta come un'ansia che riguarda anche gli scambi ordinari. Le altre aree descrivono il timore centrale e ciò che lo mantiene secondo il modello di Clark e Wells (attenzione focalizzata su di sé, comportamenti protettivi, anticipazione e rimuginio), obiettivi diretti della terapia cognitivo-comportamentale.

Avvertenze

Un evitamento esteso può abbassare i punteggi delle aree «Situazioni di prestazione» e «Situazioni di interazione»: meno la persona si espone, meno prova ansia nelle situazioni. L'affermazione sull'alcol richiede di esplorare il consumo, e va indagato un eventuale umore depresso associato. Difficoltà sociali senza timore del giudizio orientano piuttosto verso altre ipotesi, come caratteristiche autistiche o un ritiro depressivo.

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 di prestazione	11 / 16

Ansia nelle situazioni in cui si agisce sotto lo sguardo o la valutazione degli altri: essere al centro dell'attenzione, essere osservati, essere valutati, intervenire davanti a più persone.

Da esplorare: le situazioni temute e la loro gerarchia, ciò che la persona teme possa succedere, le ripercussioni sugli studi o sul lavoro.

Per approfondire: LSAS.

Paura della valutazione negativa 9 / 16

Timore di ciò che gli altri potrebbero pensare di sé: sembrare noiosi, ridicoli o incompetenti, essere presi in giro o rifiutati.

Da esplorare: l'immagine che la persona teme di dare, ciò che teme possa succedere dopo (rifiuto, derisione, umiliazione), le esperienze che hanno alimentato questo timore (prese in giro, bullismo, critiche).

Per approfondire: SPIN.

Comportamenti protettivi ed evitamenti 9 / 16

Ciò che la persona fa per proteggersi durante una situazione o per sottrarvisi: prepararsi, restare in disparte, bere per resistere, annullare.

Da esplorare: i comportamenti protettivi e ciò che dovrebbero impedire, le situazioni evitate, l'alcol o altre sostanze usate per farvi fronte.

Per approfondire: LSAS, SPIN.

Attenzione focalizzata su di sé 8 / 16

Attenzione rivolta a sé durante gli scambi: controllare i propri segni d'ansia (rossore, sudorazione, voce), immaginare l'immagine che si dà, a scapito di ciò che succede con l'altro.

Da esplorare: l'immagine di sé che compare nella situazione, i segni fisici tenuti sotto controllo e ciò che la persona crede che gli altri ne vedano, ciò che nota dei suoi interlocutori.

Situazioni di interazione 6 / 16

Ansia negli scambi: avvicinare una persona poco conosciuta, unirsi a un gruppo, sostenere una conversazione, telefonare.

Da esplorare: le relazioni coinvolte (colleghi, amici, incontri sentimentali), gli scambi che restano facili e con chi, le occasioni perse.

Per approfondire: LSAS.

Anticipazione e rimuginio 6 / 16

Apprensione che precede le situazioni sociali e ritorno su di esse a posteriori, centrato su ciò che può essere andato storto.

Da esplorare: il tempo passato in apprensione o a ripensare agli scambi, i ricordi di momenti umilianti che ritornano, le conclusioni che la persona ne trae su di sé.

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

★★★★★

“Valutazioni affidabili e pertinenti per comprendere meglio lo stato psicologico dei miei pazienti”

 Marco R. - Psicologo del lavoro