

Kartleggingsskjema for sosial angst

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver sosial angst, eller sosial fobi, ut fra situasjonene som fryktes (prestasjon og samhandling), frykten for negativ vurdering og prosessene som opprettholder den: selvfokusert oppmerksomhet, sikkerhetsatferd og unngåelse, forventningsangst og grubling i etterkant. Det hjelper med å lage en kasusformulering etter den kognitive modellen for sosial angst og med å velge mål for terapien, som eksponering, å slutte med sikkerhetsatferd eller å flytte oppmerksomheten utover.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Social Anxiety Experience Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Fobier, Angst

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Når oppmerksomheten rettes mot meg, får jeg lyst til å gjemme meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg synes det er skummelt å starte en samtale med noen jeg kjenner lite.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg er redd for å kjede dem jeg snakker med.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Når jeg snakker med noen, følger jeg nøye med på ansiktsuttrykket, stemmen eller bevegelsene mine.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg forbereder i hodet hva jeg skal si, selv i enkle samtaler.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet den siste måneden. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Domenene «Prestasjonssituasjoner» og «Samhandlingssituasjoner» viser hvor bredt spekter av situasjoner som fryktes: angst som er begrenset til prestasjon, behandles ikke på samme måte som angst som også gjelder vanlig samvær. De andre domenene beskriver kjernefrykten og hva som opprettholder den etter Clark og Wells' modell (selvfokusert oppmerksomhet, sikkerhetsatferd, forventningsangst og grubling), som er direkte mål for kognitiv atferdsterapi.

Vær oppmerksom på

Omfattende unngåelse kan gi lavere skårer på domenene «Prestasjonssituasjoner» og «Samhandlingssituasjoner»: jo mindre personen utsetter seg for situasjonene, desto mindre angst kjenner personen i dem. Utsagnet om alkohol tilsier at alkoholbruken bør utforskes, og man bør undersøke om det også foreligger nedstemthet. Sosiale vansker uten frykt for å bli vurdert peker heller mot andre hypoteser, som autistiske trekk eller depressiv tilbaketrekning.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

Frykt for negativ vurdering	10 / 16

Frykt for hva andre kan tenke om en: å virke kjedelig, latterlig eller udugelig, bli ledd av eller avvist.

Utforsk: bildet personen er redd for å gi av seg selv, hva personen frykter skal skje etterpå (avvisning, latterliggjøring, ydmykelse), erfaringer som har nært frykten (erting, mobbing, kritikk).

Kan suppleres med: SPIN.

Sikkerhetsatferd og unngåelse 9 / 16

Det personen gjør for å beskytte seg i en situasjon eller for å slippe unna den: forberede seg, holde seg i bakgrunnen, drikke for å holde ut, avlyse.

Utforsk: sikkerhetsatferden og hva den skal forhindre, situasjonene som unngås, alkohol eller andre rusmidler som brukes for å takle situasjonene.

Kan suppleres med: LSAS, SPIN.

Forventningsangst og grubling 8 / 16

Uro før sosiale situasjoner og gjennomgang av dem i etterkant, med fokus på det som kan ha gått galt.

Utforsk: tiden som går med til å grue seg eller tenke tilbake på samværet, minner om ydmykende situasjoner som kommer tilbake, konklusjonene personen trekker om seg selv.

Samhandlingssituasjoner 7 / 16

Angst i samvær med andre: ta kontakt med noen man kjenner lite, bli med i en gruppe, holde en samtale i gang, ringe.

Utforsk: relasjonene som påvirkes (kolleger, venner, dating), samvær som fortsatt er lett og med hvem, muligheter som går tapt.

Kan suppleres med: LSAS.

Prestasjonssituasjoner 5 / 16

Angst i situasjoner der man handler mens andre ser på eller vurderer: å være i sentrum for oppmerksomheten, bli iakttatt, bli vurdert, ta ordet foran flere.

Utforsk: situasjonene som fryktes og rangeringen av dem, hva personen frykter skal skje, konsekvensene for studier eller jobb.

Kan suppleres med: LSAS.

Selvfokusert oppmerksomhet 2 / 16

Oppmerksomhet rettet mot seg selv i samvær med andre: å overvåke egne tegn på angst (rødming, svette, stemme), forestille seg hvordan man fremstår, på bekostning av det som skjer med den andre.

Utforsk: selvbildet som dukker opp i situasjonen, de kroppslige tegnene som overvåkes og hva personen tror andre ser av dem, hva personen legger merke til hos den andre.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog