

Inventaris van sociale angst

Deze verkennende vragenlijst beschrijft sociale angst, of sociale fobie, aan de hand van de gevreesde situaties (prestatie en interactie), de angst voor een negatief oordeel en de processen die de angst in stand houden: zelfgerichte aandacht, veiligheidsgedrag en vermijding, vooraf piekeren en achteraf malen. Ze helpt een casusconceptualisatie op te stellen volgens het cognitieve model van sociale angst en de doelen van de therapie te kiezen, zoals exposure, het afbouwen van veiligheidsgedrag of het naar buiten richten van de aandacht.

Aantal vragen	24 vragen
Geschatte duur	6 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Social Anxiety Experience Inventory
Doelgroep	Volwassenen
Categorie	Fobieën, Angst

Voorbeeld van de 24 vragen

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Als de aandacht op mij gericht is, wil ik me het liefst verstoppen.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Een gesprek beginnen met iemand die ik weinig ken, vind ik eng.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik ben bang dat ik de mensen met wie ik praat verveel.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Tijdens een gesprek let ik scherp op mijn gezichtsuitdrukking, mijn stem of mijn gebaren.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik bereid in mijn hoofd voor wat ik ga zeggen, zelfs bij een eenvoudig gesprekje.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Scoring

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het de afgelopen maand van toepassing was. Elk domein bestaat uit 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn, wat een score van 0 tot 16 geeft.

Interpretatie van het profiel

Er is geen totaalscore: de domeinen worden gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. De domeinen “Prestatiesituaties” en “Interactiesituaties” laten zien hoe breed de gevreesde situaties zijn: aan angst die beperkt blijft tot prestatiesituaties wordt anders gewerkt dan aan angst die ook gewone contacten raakt. De andere domeinen beschrijven de kernangst en wat die in stand houdt volgens het model van Clark en Wells (zelfgerichte aandacht, veiligheidsgedrag, vooraf piekeren en achteraf malen), directe aangrijpingspunten voor cognitieve gedragstherapie.

Aandachtspunten

Uitgebreide vermijding kan de scores op de domeinen “Prestatiesituaties” en “Interactiesituaties” verlagen: hoe minder de persoon zich blootstelt, hoe minder angst er in de situatie wordt gevoeld. Het item over alcohol is een reden om het gebruik te verkennen, en een bijkomende depressieve stemming moet worden nagegaan. Sociale moeilijkheden zonder angst voor het oordeel van anderen wijzen eerder op andere hypotheses, zoals autistische kenmerken of terugtrekking bij een depressie.

Beperkingen

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

Voorbeeld van scoring

Scoring

Vooraf piekeren en achteraf malen 11 / 16

Spanning voorafgaand aan sociale situaties en het achteraf terugkijken erop, gericht op wat er mis kan zijn gegaan.

Te verkennen: de tijd die opgaat aan vooruitkijken naar of terugdenken aan contacten, herinneringen aan vernederende momenten die terugkomen, de conclusies die de persoon daaruit over zichzelf trekt.

Angst voor negatieve beoordeling 9 / 16

Angst voor wat anderen van iemand zouden kunnen denken: saai, belachelijk of incompetent overkomen, uitgelachen of afgewezen worden.

Te verkennen: het beeld dat de persoon vreest uit te stralen, wat de persoon vreest dat er daarna gebeurt (afwijzing, spot, vernedering), de ervaringen die deze angst hebben gevoed (uitgelachen worden, pesten, kritiek).

Ter verdieping: SPIN.

Zelfgerichte aandacht 8 / 16

Aandacht die tijdens contacten naar binnen is gericht: de eigen angstsignalen in de gaten houden (blozen, zweten, stem), zich voorstellen hoe men overkomt, ten koste van wat er met de ander gebeurt.

Te verkennen: het zelfbeeld dat in de situatie opkomt, de lichamelijke signalen die in de gaten worden gehouden en wat de persoon denkt dat anderen ervan zien, wat de persoon van de gesprekspartners opmerkt.

Prestatiesituaties 6 / 16

Angst in situaties waarin men iets doet terwijl anderen kijken of beoordelen: in het middelpunt van de aandacht staan, bekeken worden, beoordeeld worden, iets zeggen waar meerdere mensen bij zijn.

Te verkennen: de gevreesde situaties en hun rangorde, wat de persoon vreest dat er gebeurt, de gevolgen voor studie of werk.

Ter verdieping: LSAS.

Interactiesituaties 6 / 16

Angst in contact met anderen: iemand aanspreken die men weinig kent, aansluiten bij een groep, een gesprek gaande houden, bellen.

Te verkennen: de relaties die eronder lijden (collega's, vrienden, daten), de contacten die wel makkelijk gaan en met wie, gemiste kansen.

Ter verdieping: LSAS.

Veiligheidsgedrag en vermijding 6 / 16

Wat de persoon doet om zich tijdens een situatie te beschermen of eraan te ontsnappen: zich voorbereiden, op de achtergrond blijven, drinken om het vol te houden, afzeggen.

Te verkennen: het veiligheidsgedrag en wat het zou moeten voorkomen, de situaties die worden vermeden, alcohol of andere middelen die worden gebruikt om ermee om te gaan.

Ter verdieping: LSAS, SPIN.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische bevindingen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis

Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Ik gebruik Mentaal nu 2 maanden en deze tool heeft mijn kijk op de zorg, en mijn agenda, totaal veranderd!”

 Lisa D. - Online psycholoog (CGT)