

Inwentarz form lęku

Ten kwestionariusz eksploracyjny przedstawia profil form, jakie przybiera lęk: uporczywe zamartwianie się, napady paniki, lęk przed oceną, sytuacje budzące lęk, lęk o zdrowie i napięcie fizyczne. Pomaga doprecyzować zgłaszany lęk już podczas pierwszych konsultacji i dobrać postępowanie do formy, która dominuje.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	6 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Anxiety Forms Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Fobie, Zaburzenie paniczne, Lęk

Podgląd 24 pytań

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Martwię się wieloma sprawami dnia codziennego.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Mam nagłe ataki paniki, podczas których serce mi wali albo brakuje mi tchu.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Boję się tego, co inni o mnie myślą.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Unikam niektórych sytuacji, bo za bardzo się ich boję (komunikacja publiczna, tłum, zamknięte pomieszczenia, wysokość...).

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Boję się, że mam poważną chorobę.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatniego miesiąca. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Profil pokazuje, które formy lęku dominują. Kilka nasilonych obszarów naraz to częsta sytuacja: wywiad pozwala wtedy ustalić, która forma jest na pierwszym planie, a które z niej wynikają.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Napady paniki — 10 / 16

Nagłe narastanie lęku z silnymi doznaniami fizycznymi oraz obawa przed kolejnymi napadami.

Do zbadania: okoliczności napadów, ich częstość, sposób, w jaki osoba interpretuje swoje doznania, unikanie, które pojawiło się od tego czasu.

Uporczywe zamartwianie się — 8 / 16

Częste i trudne do przerwania zamartwianie się różnymi sprawami codziennego życia.

Do zbadania: tematy zmartwień, ile czasu zajmują, co osoba robi, żeby się uspokoić.

Do pogłębionej oceny: Inwentarz ruminacji i zamartwiania się.

Sytuacje budzące lęk 8 / 16

Silny lęk przed określonymi miejscami, sytuacjami lub obiektami i wynikające z niego unikanie (komunikacja publiczna, tłum, zamknięte przestrzenie, zwierzęta...).

Do zbadania: lista unikanych sytuacji, czego osoba obawia się w nich doświadczyć, co pozwala jej je znieść (towarzystwo innej osoby, możliwość wyjścia).

Lęk o zdrowie 8 / 16

Lęk przed tym, że ma się lub rozwinie poważną chorobę, obserwowanie własnego ciała i szukanie zapewnień.

Do zbadania: choroby, których osoba się obawia, sprawdzanie i wyszukiwanie informacji, powtarzające się lub, przeciwnie, unikane wizyty u lekarza.

Lęk przed oceną 7 / 16

Obawa przed byciem obserwowanym, ocenianym lub przed ośmieszeniem w sytuacjach społecznych.

Do zbadania: sytuacje budzące lęk, zachowania zabezpieczające, wpływ na życie towarzyskie i zawodowe.

Napięcie fizyczne 5 / 16

Fizyczne przejawy utrzymującego się lęku: napięcie mięśni, nerwowość, trudność z odprężeniem się, dolegliwości somatyczne.

Do zbadania: momenty, w których pojawia się napięcie, jego związek ze snem i zmęczeniem, sposoby odprężania się, z których osoba już korzysta.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

 Joanna P. - Psycholog CBT