

Inwentarz lęku społecznego

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje lęk społeczny, czyli fobię społeczną, poprzez sytuacje budzące lęk (działanie pod obserwacją i interakcje), lęk przed negatywną oceną oraz procesy, które go podtrzymują: uwagę skupioną na sobie, zachowania zabezpieczające i unikanie, lękowe wyczekiwanie i późniejsze rozpamiętywanie. Pomaga sformułować konceptualizację przypadku według poznawczego modelu lęku społecznego i wybrać cele terapii, takie jak ekspozycja, rezygnacja z zachowań zabezpieczających czy przenoszenie uwagi na zewnątrz.

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

Podgląd 24 pytań

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

Kiedy uwaga skupia się na mnie, mam ochotę się schować.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

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

Rozpoczęcie rozmowy z kimś, kogo słabo znam, mnie onieśmiela.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

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

Boję się, że zanudzam osoby, z którymi rozmawiam.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

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

Podczas rozmowy kontroluję swoją mimikę, głos lub gesty.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

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

Układam sobie w głowie, co powiem, nawet przed zwykłą rozmową.

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. Obszary „Działanie pod obserwacją" i „Interakcje społeczne" pokazują zakres sytuacji budzących lęk: nad lękiem ograniczonym do działania pod obserwacją pracuje się inaczej niż nad lękiem, który obejmuje też zwykłe rozmowy. Pozostałe obszary opisują główną obawę i to, co ją podtrzymuje według modelu Clarka i Wellsa (uwaga skupiona na sobie, zachowania zabezpieczające, lękowe wyczekiwanie i rozpamiętywanie), czyli bezpośrednie cele terapii poznawczo-behawioralnej.

Na co zwrócić uwagę

Rozległe unikanie może zaniżać wyniki w obszarach „Działanie pod obserwacją" i „Interakcje społeczne": im rzadziej osoba wchodzi w takie sytuacje, tym mniej lęku odczuwa w samych sytuacjach. Stwierdzenie dotyczące alkoholu jest sygnałem, by zapytać o picie; warto też sprawdzić, czy towarzyszy temu obniżony nastrój. Trudności społeczne bez obawy przed oceną nasuwają raczej inne hipotezy, takim jak cechy autystyczne lub wycofanie w przebiegu depresji.

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

Uwaga skupiona na sobie	10 / 16

Uwaga skierowana na siebie podczas kontaktów: kontrolowanie oznak lęku (rumieniec, pocenie się, głos), wyobrażanie sobie, jak się wypada, kosztem tego, co dzieje się w relacji z drugą osobą.

Do zbadania: obraz siebie, który pojawia się w takich sytuacjach, kontrolowane objawy fizyczne i to, co według osoby widzą z nich inni, co zauważa ona u swoich rozmówców.

Zachowania zabezpieczające i unikanie 10 / 16

To, co osoba robi, by chronić się w trakcie sytuacji albo jej uniknąć: przygotowywanie się, trzymanie się z boku, picie, żeby wytrzymać, odwoływanie spotkań.

Do zbadania: zachowania zabezpieczające i to, czemu mają zapobiegać, unikane sytuacje, alkohol lub inne substancje używane, by sobie poradzić.

Do pogłębionej oceny: LSAS, SPIN.

Lęk przed negatywną oceną 9 / 16

Obawa przed tym, co pomyślą inni: że wyjdzie się na kogoś nudnego, śmiesznego lub niekompetentnego, że zostanie się wyśmianym lub odrzuconym.

Do zbadania: wrażenie, jakiego osoba boi się wywrzeć, czego obawia się potem (odrzucenia, wyśmiania, upokorzenia), doświadczenia, które podsyciły tę obawę (wyśmiewanie, nękanie, krytyka).

Do pogłębionej oceny: SPIN.

Interakcje społeczne 8 / 16

Lęk w kontaktach z innymi: zagadywanie do kogoś mało znanego, dołączanie do grupy, podtrzymywanie rozmowy, telefonowanie.

Do zbadania: relacje, których to dotyczy (współpracownicy, przyjaciele, randki), kontakty, które pozostają łatwe, i z kim, stracone okazje.

Do pogłębionej oceny: LSAS.

Działanie pod obserwacją 7 / 16

Lęk w sytuacjach, w których działa się pod obserwacją lub oceną innych: bycie w centrum uwagi, bycie obserwowanym lub ocenianym, zabieranie głosu przy kilku osobach.

Do zbadania: sytuacje budzące lęk i ich hierarchia, czego osoba się w nich obawia, wpływ na naukę lub pracę.

Do pogłębionej oceny: LSAS.

Lękowe wyczekiwanie i rozpamiętywanie 3 / 16

Obawy poprzedzające sytuacje społeczne i późniejsze wracanie do nich, skupione na tym, co mogło pójść źle.

Do zbadania: czas poświęcany na zamartwianie się przed kontaktami lub na rozpamiętywanie ich, powracające wspomnienia upokarzających chwil, wnioski, jakie osoba wyciąga na swój temat.

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 naprawdę uprościł moją praktykę online dzięki automatycznemu obliczaniu wyników i sprawnemu wysyłaniu kwestionariuszy.”

 Marcin R. - Psycholog kliniczny