

Inventário de ansiedade social

Este questionário exploratório descreve a ansiedade social, ou fobia social, através das situações temidas (desempenho e interação), do medo da avaliação negativa e dos processos que a mantêm: atenção centrada em si, comportamentos de segurança e evitamentos, antecipação e ruminação posterior. Ajuda a formular o caso segundo o modelo cognitivo da ansiedade social e a escolher os alvos da terapia, como a exposição, o abandono dos comportamentos de segurança ou a deslocação da atenção para o exterior.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Social Anxiety Experience Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Fobias, Ansiedade

Pré-visualização das 24 perguntas

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Quando as atenções se viram para mim, tenho vontade de me esconder.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Puxar conversa com alguém que conheço pouco intimida-me.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Tenho medo de que as pessoas com quem falo me achem maçador/a.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Durante uma conversa, vigio a minha expressão facial, a minha voz ou os meus gestos.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Preparo mentalmente o que vou dizer, mesmo para uma conversa simples.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência no último mês. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. Os domínios «Situações de desempenho» e «Situações de interação» indicam a amplitude das situações temidas: uma ansiedade limitada ao desempenho não se trabalha da mesma forma que uma ansiedade que afeta também as interações comuns. Os outros domínios descrevem o medo central e o que o mantém segundo o modelo de Clark e Wells (atenção centrada em si, comportamentos de segurança, antecipação e ruminação), alvos diretos da terapia cognitivo-comportamental.

Precauções

Um evitamento alargado pode baixar as pontuações dos domínios «Situações de desempenho» e «Situações de interação»: quanto menos a pessoa se expõe, menos ansiedade sente nas situações. A afirmação sobre o álcool exige que se explore o consumo, e deve investigar-se um eventual humor depressivo associado. Dificuldades sociais sem medo do julgamento apontam antes para outras hipóteses, como características autistas ou um retraimento depressivo.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

Antecipação e ruminação	10 / 16

Apreensão antes das situações sociais e regresso a elas depois, centrado no que pode ter corrido mal.

A explorar: o tempo passado em apreensão ou a pensar de novo nas interações, as recordações de momentos humilhantes que regressam, as conclusões que a pessoa tira sobre si própria.

Situações de interação 9 / 16

Ansiedade nas interações: abordar alguém que se conhece pouco, juntar-se a um grupo, manter uma conversa, telefonar.

A explorar: as relações afetadas (colegas, amigos, encontros amorosos), as interações que continuam fáceis e com quem, as oportunidades perdidas.

Para aprofundar: LSAS.

Comportamentos de segurança e evitamentos 9 / 16

O que a pessoa faz para se proteger durante uma situação ou para lhe escapar: preparar-se, manter-se à parte, beber para aguentar, cancelar.

A explorar: os comportamentos de segurança e o que supostamente evitam, as situações evitadas, o álcool ou outras substâncias usados para enfrentar as situações.

Para aprofundar: LSAS, SPIN.

Situações de desempenho 8 / 16

Ansiedade nas situações em que se age sob o olhar ou a avaliação dos outros: estar no centro das atenções, ser observado, ser avaliado, intervir perante várias pessoas.

A explorar: as situações temidas e a sua hierarquia, o que a pessoa receia que aconteça nelas, o impacto nos estudos ou no trabalho.

Para aprofundar: LSAS.

Medo da avaliação negativa 8 / 16

Receio do que os outros possam pensar de si: parecer maçador, ridículo ou incompetente, ser gozado ou rejeitado.

A explorar: a imagem que a pessoa receia dar, o que teme que aconteça depois (rejeição, troça, humilhação), as experiências que alimentaram este receio (troça, bullying, críticas).

Para aprofundar: SPIN.

Atenção centrada em si 4 / 16

Atenção virada para si durante as interações: vigiar os sinais de ansiedade (rubor, transpiração, voz), imaginar a imagem que se dá, em detrimento do que se passa com o outro.

A explorar: a imagem de si que surge na situação, os sinais físicos vigiados e o que a pessoa julga que os outros veem deles, aquilo em que repara nos seus interlocutores.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários.”

 Mariana A. - Psicóloga online