

Inventorium över social ångest

Detta utforskande formulär beskriver social ångest, eller social fobi, utifrån de situationer som personen fruktar (prestation och samspel), rädslan för negativ bedömning och de processer som vidmakthåller ångesten: självfokuserad uppmärksamhet, säkerhetsbeteenden och undvikande, förväntansångest och ältande efteråt. Det hjälper till att göra en fallformulering enligt den kognitiva modellen för social ångest och att välja behandlingsmål, som exponering, att släppa säkerhetsbeteenden eller att rikta uppmärksamheten utåt.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Social Anxiety Experience Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Fobier, Ångest

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

När uppmärksamheten riktas mot mig vill jag gömma mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag blir nervös när jag ska börja prata med någon jag inte känner så väl.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag är rädd att de jag pratar med ska tycka att jag är tråkig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

När jag pratar med någon håller jag koll på mitt ansiktsuttryck, min röst eller mina gester.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag förbereder i huvudet vad jag ska säga, även inför ett enkelt samtal.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det har förekommit under den senaste månaden. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: områdena rangordnas från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Områdena ”Prestationssituationer” och ”Samspelssituationer” visar hur brett de fruktade situationerna sträcker sig: en ångest som är begränsad till prestationer behandlas inte på samma sätt som en ångest som även gäller vanliga samtal. De övriga områdena beskriver den centrala rädslan och det som vidmakthåller den enligt Clark och Wells modell (självfokuserad uppmärksamhet, säkerhetsbeteenden, förväntansångest och ältande), som är direkta mål för kognitiv beteendeterapi.

Viktigt att tänka på

Ett omfattande undvikande kan sänka poängen i områdena ”Prestationssituationer” och ”Samspelssituationer”: ju mindre personen utsätter sig för situationerna, desto mindre ångest upplever personen i dem. Påståendet om alkohol är ett skäl att utforska alkoholvanorna, och samtidig nedstämdhet bör efterfrågas. Sociala svårigheter utan rädsla för att bli bedömd pekar snarare mot andra hypoteser, som autistiska drag eller depressivt tillbakadragande.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

Prestationssituationer	15 / 16

Ångest i situationer där man agerar under andras blickar eller bedömning: att stå i centrum för uppmärksamheten, bli iakttagen, bli bedömd, ta till orda inför flera personer.

Att utforska: vilka situationer som är fruktade och hur de rangordnas, vad personen är rädd ska hända i dem, påverkan på studier eller arbete.

Fördjupa med: LSAS.

Rädsla för negativ bedömning 11 / 16

Rädsla för vad andra kan tänka om en: att verka tråkig, löjlig eller inkompetent, bli hånad eller avvisad.

Att utforska: vilken bild personen är rädd att ge, vad personen fruktar ska hända sedan (avvisande, hån, förödmjukelse), erfarenheter som har gett näring åt rädslan (retningar, mobbning, kritik).

Fördjupa med: SPIN.

Självfokuserad uppmärksamhet 8 / 16

Uppmärksamhet som riktas mot en själv under samtal: att bevaka sina ångesttecken (rodnad, svettning, röst), föreställa sig hur man uppfattas, på bekostnad av det som händer med den andra.

Att utforska: den bild av sig själv som dyker upp i situationen, vilka kroppsliga tecken som bevakas och vad personen tror att andra ser av dem, vad personen lägger märke till hos sina samtalspartner.

Förväntansångest och ältande 8 / 16

Oro inför sociala situationer och ältande efteråt, med fokus på vad som kan ha gått fel.

Att utforska: hur mycket tid personen lägger på att oroa sig i förväg eller tänka tillbaka på samtal, minnen av förödmjukande stunder som återkommer, vilka slutsatser personen drar om sig själv.

Samspelssituationer 7 / 16

Ångest i samspelet med andra: att ta kontakt med någon man inte känner så väl, ansluta sig till en grupp, hålla igång ett samtal, ringa.

Att utforska: vilka relationer som påverkas (kollegor, vänner, dejter), vilka samtal som fortfarande är lätta och med vem, missade tillfällen.

Fördjupa med: LSAS.

Säkerhetsbeteenden och undvikande 6 / 16

Det personen gör för att skydda sig under en situation eller för att slippa den: förbereda sig, hålla sig i bakgrunden, dricka för att orka, ställa in.

Att utforska: säkerhetsbeteendena och vad de ska förhindra, situationer som undviks, alkohol eller andra substanser som används för att klara av situationerna.

Fördjupa med: LSAS, SPIN.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

 Maja L. - KBT-psykolog online