


# Spørreskjema om kontroll over angst (ACQ)

ACQ er et selvrapporteringsinstrument som måler en persons opplevde evne til å kontrollere angstrelaterte hendelser, indre reaksjoner og situasjoner. Det kartlegger en av nøkkelfaktorene i utvikling og opprettholdelse av angstlidelser, særlig opplevelsen av å ikke kunne påvirke sin egen angst.

| | |
|---|---|
| Antall spørsmål | 30 spørsmål |
| Estimert tid | 10 minutter |
| Språk | Norsk bokmål |
| Originalnavn | Anxiety Control Questionnaire |
| Målgruppe | Voksne |
| Forfattere | Steven L. Rapee, David H. Barlow (1992) |
| Kategori | Angst |

## Forhåndsvisning av de 30 spørsmålene

Jeg klarer vanligvis ganske lett å unngå trusler.

Helt uenig | Moderat uenig | Litt uenig | Litt enig | Moderat enig | Helt enig

Hvor godt jeg takler vanskelige situasjoner, avhenger av om jeg får hjelp utenfra.

Helt uenig | Moderat uenig | Litt uenig | Litt enig | Moderat enig | Helt enig

Når jeg blir utsatt for stress, er det sannsynlig at jeg mister kontrollen.

Helt uenig | Moderat uenig | Litt uenig | Litt enig | Moderat enig | Helt enig

Jeg klarer vanligvis å hindre at angsten min synes.

Helt uenig | Moderat uenig | Litt uenig | Litt enig | Moderat enig | Helt enig

Når jeg blir skremt av noe, er det vanligvis ingenting jeg kan gjøre.

| Helt uenig | Moderat uenig | Litt uenig | Litt enig | Moderat enig | Helt enig |
|---|---|---|---|---|---|

**Bruk spørreskjemaene dine på nett**

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

## Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres på en skala av likerttypen; skårene summeres til en samlet skår for opplevd kontroll. En høy skår viser høyere opplevd kontroll over angsten. Tolkningen bygger vanligvis på delskalaskårene og totalskåren.


## Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet.”

Ingrid M. - KAT-psykolog