


# Kartleggingsskjema for kognitive forvrengninger

Kartleggingsskjemaet for kognitive forvrengninger undersøker de viktigste tankemønstrene det arbeides med i kognitiv atferdsterapi. Hver forvrengning kartlegges med fem ledd fordelt på ulike sammenhenger, for å skille en stabil kognitiv tendens fra en reaksjon knyttet til en bestemt situasjon. Skjemaet er utformet som et hjelpemiddel for klinisk observasjon. Det støtter utforming av hypoteser, gir retning til samtalen og hjelper med å målrette arbeidet med kognitiv restrukturering.

| | |
|---|---|
| Antall spørsmål | 50 spørsmål |
| Estimert tid | 12 minutter |
| Språk | Norsk bokmål |
| Originalnavn | Cognitive Distortions Inventory |
| Målgruppe | Voksne |
| Kategori | Depresjon, Angst, Generelt |

## Forhåndsvisning av de 50 spørsmålene

Når jeg ikke lykkes perfekt med en oppgave, føler jeg at jeg har mislyktes fullstendig.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Etter ett enkelt nederlag sier jeg til meg selv: «Jeg får aldri noe til.»

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Når tilbakemeldingen stort sett er positiv, husker jeg først og fremst kritikken.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Når noen gir meg en kompliment, tenker jeg at vedkommende bare er høflig.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Jeg tar for gitt at jeg vet hva andre tenker om meg, selv uten bevis.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hele spørreskjemaet (50 spørsmål) fylles ut på nett på Mentaal.

**Bruk dette spørreskjemaet 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

Automatisk skåring med Mentaal

De skårede resultatene sendes automatisk til deg så snart pasienten din har fylt ut spørreskjemaet. Her er et eksempel:

**Skåring**

### Stempling 14 / 20

Å definere seg selv eller andre med en generell, fastlåst merkelapp i stedet for ut fra en bestemt atferd.

**Forekommer ofte ved:** lav selvfølelse, skam, depresjon og personlighetsmønstre.

### Tankelesing 12 / 20

Å slutte seg til hva andre tenker uten noe belegg (oftest til egen ulempe).

**Forekommer ofte ved:** sosial angst, relasjonsvansker, mistillit og unngåelse.

### Overgeneralisering 10 / 20

Å trekke en generell, endelig regel ut fra én enkelt negativ hendelse («alltid», «aldri»).

**Forekommer ofte ved:** depresjon og angstlidelser.

### Mentalt filter (selektiv abstraksjon) 10 / 20

Å bare ta inn det negative i en situasjon og overse det positive.

**Forekommer ofte ved:** depresjon og angst (negativ oppmerksomhetsbias).

### Emosjonell resonnering 9 / 20

Å behandle egne følelser som bevis på virkeligheten («Jeg føler det, så da må det være sant»).

**Forekommer ofte ved:** angst og depresjon (transdiagnostisk mekanisme).

### Rigide krav («burde» / «må») 9 / 20

Å pålegge seg selv eller andre absolutte regler, noe som gir skyldfølelse eller skuffelse.

**Forekommer ofte ved:** perfeksjonisme, prestasjonsangst, skyldfølelse og utmattelse.

## Dikotom tenkning (alt eller ingenting) 7 / 20

Å oppfatte situasjoner i ytterpunkter, uten nyanser eller mellomting (total suksess eller totalt nederlag).

**Forekommer ofte ved:** depresjon, personlighetsforstyrrelser, spiseforstyrrelser og perfeksjonisme (kognitiv rigiditet).

## Katastrofetenkning / negative forventninger 7 / 20

Å forvente det verste og forstørre alvorligheten eller konsekvensene av en kommende hendelse.

**Forekommer ofte ved:** angstlidelser, forventningsangst, kroniske smerter og hypokondri.

## Personalisering / skyld 7 / 20

Å ta ansvar for negative hendelser som ikke fullt ut er innenfor egen kontroll.

**Forekommer ofte ved:** overdreven skyldfølelse, sosial angst, traumer og skjemaer om forlatthet eller avvisning.

## Diskvalifisering av det positive 5 / 20

Aktivt å avvise eller nedvurdere positive erfaringer, som anses som uviktige eller tilskrives tilfeldigheter.

**Forekommer ofte ved:** depresjon, lav selvfølelse og bedragersyndrom.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

### Sammendrag

Svarene viser en høy forekomst av selvnedvurderende tanker, et tydelig fokus på det negative på bekostning av det som har gått bra, og en tendens til å tilskrive vanskeligheter globale personlige årsaker. Det er også en tilbøyelighet til å forutse pessimistiske scenarioer, tvile på andres oppriktighet og oppfatte andres vurderinger som ugunstige. Enkelte ledd tyder på et todelt syn på seg selv og på opplevelser, samt en sårbarhet for overdreven ansvarsfølelse og uttalt selvkritikk. Disse elementene kan peke mot skjør selvfølelse og ugunstige kognitive mønstre, som kan bidra til en vedvarende negativ oppfatning av seg selv og av situasjoner.

Hvert ledd skåres på en frekvensskala fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte). Skåren for hver forvrengning viser hvor hyppige tankemønstrene er, og hjelper med å styre den kliniske samtalen. Jo høyere skår, desto hyppigere er den kognitive forvrengningen.