

Spørreskjema om trygghetsatferd ved generalisert angstlidelse (GAD-SBQ)

GAD-SBQ er et selvrapporteringsverktøy for å identifisere og måle den trygghetsatferden som er særlig knyttet til generalisert angstlidelse. Denne atferden brukes ofte for å redusere opplevd angst, men kan paradoksalt nok opprettholde eller forverre angstsymptomene på lang sikt.

Antall spørsmål	10 spørsmål
Estimert tid	2 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Questionnaire of Safety Behaviors for Generalized Anxiety Disorder
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Marcotte-Beaumier, G., Hebert, E. A., & Dugas, M. J. (2020)
Kategori	Angst

Forhåndsvisning av de 10 spørsmålene

Jeg unngår ofte situasjoner som kan få et negativt utfall.

For eksempel å unngå å spise på en ny restaurant

Ikke typisk for meg i det hele tatt | Litt typisk for meg | Moderat typisk for meg | Ganske typisk for meg | Svært typisk for meg

Jeg gjør om igjen eller endrer gjentatte ganger oppgaver som jeg allerede er ferdig med.

For eksempel å gå tilbake til et prosjekt jeg allerede har fullført, og gjøre endringer i det.

Ikke typisk for meg i det hele tatt | Litt typisk for meg | Moderat typisk for meg | Ganske typisk for meg | Svært typisk for meg

Jeg søker mye informasjon for å føle meg beroliget.

For eksempel å sjekke trafikkmeldinger for å finne ut om det har vært en ulykke på strekningen partneren min kjører.

Ikke typisk for meg i det hele tatt | Litt typisk for meg | Moderat typisk for meg | Ganske typisk for meg | Svært typisk for meg

Jeg unngår å engasjere meg fullt ut i en jobb, et prosjekt eller et forhold fordi jeg ikke er sikker på hvordan det vil gå.

For eksempel å si nei til å delta i et ambisiøst prosjekt på jobben.

Ikke typisk for meg i det hele tatt | Litt typisk for meg | Moderat typisk for meg | Ganske typisk for meg | Svært typisk for meg

Jeg søker stadig bekreftelse på grunn av bekymringene mine.

For eksempel å be partneren min berolige meg når det gjelder bekymringene mine om forholdet vårt.

Ikke typisk for meg i det hele tatt | Litt typisk for meg | Moderat typisk for meg | Ganske typisk for meg | Svært typisk for meg

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 spørsmål vurderes på en Likert-skala. Skårene summeres for å fastslå bruken av trygghetsatferd. Høy skår tyder på sterk avhengighet av denne atferden, noe som kan være en indikator på større alvorlighetsgrad av symptomer på generalisert angstlidelse.

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