

Flerdimensjonal skala for kontrollokus for helse (MHLC)

MHLC er et selvrapporteringsskjema som måler en persons oppfatninger om kontroll over egen helse. Det kartlegger klassisk tre hoveddimensjoner: indre kontrollokus for helse, tilfeldighetenes rolle og innflytelsen fra mektige andre, særlig helsepersonell eller personer rundt pasienten. Verktøyet er mye brukt i helsepsykologi, atferdsmedisin og klinisk forskning for å gi bedre forståelse av behandlingsetterlevelse, forebyggende atferd, sykdomsoppfatning og pasientens engasjement i behandlingen. Den mest brukte versjonen i allmenn praksis består av 18 ledd fordelt på tre delskalaer. MHLC hjelper psykologer med å identifisere om en person mener at helsetilstanden hovedsakelig avhenger av egne handlinger, av ytre faktorer som ikke kan kontrolleres, eller av autoritetspersoner.

Antall spørsmål	18 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Multidimensional Health Locus of Control Scales
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Kenneth A. Wallston, Barbara S. Wallston, Robert DeVellis (1978)

Forhåndsvisning av de 18 spørsmålene

Hvis jeg blir syk, er det min egen atferd som avgjør hvor raskt jeg blir frisk igjen.

Helt uenig | Ganske uenig | Litt uenig | Litt enig | Ganske enig | Helt enig

Uansett hva jeg gjør, så blir jeg syk hvis jeg skal bli syk.

Helt uenig | Ganske uenig | Litt uenig | Litt enig | Ganske enig | Helt enig

Regelmessig kontakt med legen min er den beste måten å unngå sykdom på.

Helt uenig | Ganske uenig | Litt uenig | Litt enig | Ganske enig | Helt enig

Det meste som påvirker helsen min, skjer meg ved en tilfeldighet.

Helt uenig | Ganske uenig | Litt uenig | Litt enig | Ganske enig | Helt enig

Når jeg ikke føler meg bra, bør jeg oppsøke noen med medisinsk utdanning.

Helt uenig | Ganske uenig | Litt uenig | Litt enig | Ganske 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

Leddene skåres vanligvis på en 6-punkts likertskala, fra «helt uenig» til «helt enig». Skåringen gjøres per delskala og ikke som en samlet totalskår: 6 ledd måler indre kontroll, 6 tilfeldigheter og 6 mektige andre. Skårene på hver delskala summeres separat; jo høyere skår, desto sterkere er den tilhørende oppfatningen. Tolkningen bør sammenligne den relative profilen på tvers av de tre dimensjonene heller enn å lete etter én samlet indeks. Avhengig av versjon og tilpasning kan enkelte ledd kreve at skåringsnøkkelen i manualen eller referansepublikasjonen kontrolleres.

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.”

Elodie C. - KAT-psykolog