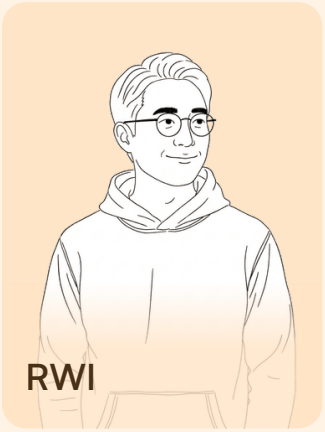


Kartleggingsskjema for grubling og bekymring

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver repeterende negative tanker, både grubling over fortiden og bekymring for fremtiden, og det som opprettholder dem: selvanalyse, opplevd tap av kontroll og antakelser om at tankene er nyttige. Prosessen er felles for angst, depresjon og insomni og blir et eget mål for behandlingen, i metakognitiv terapi så vel som i kognitiv atferdsterapi.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Rumination and Worry Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Depresjon, Angst

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg grubler over ting som har gått dårlig.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg ser for meg scenarioer der alt går galt.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Etter en samtale spiller jeg den av igjen i hodet.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Når jeg begynner å gruble, har jeg vanskelig for å stoppe.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg tenker at bekymringene hjelper meg å være forberedt på det verste.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

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

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet den siste måneden. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Profilen skiller innholdet i de repeterende tankene (fortid, fremtid, seg selv) fra det som opprettholder dem (tap av kontroll, antakelser om nytten) og fra hva de koster. Antakelsene om at grubling er nyttig og at tankene ikke lar seg kontrollere, er direkte mål i metakognitiv terapi.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

Tap av kontroll — 14 / 16

Tanker som trenger seg på, er vanskelige å stoppe og noen ganger oppleves som farlige.

Utforsk: når tankene løper løpsk (om kvelden, når personen er alene), hva som noen ganger gjør det mulig å stoppe dem, frykten for ikke lenger å kunne stoppe dem.

Bekymring for fremtiden — 12 / 16

Gjentatte forestillinger om hva som kan gå galt, kjeder av «hva om …».

Utforsk: scenarioene som fryktes, hvor mye som gjelder reelle og hvor mye som gjelder hypotetiske problemer, toleransen for usikkerhet.

Selvanalyse 9 / 16

Gjentatt gransking av seg selv, egne reaksjoner og samspillet med andre.

Utforsk: samtaler som spilles av igjen, hva personen antar at andre har tenkt, sammenhengen med selvfølelsen.

Kan suppleres med: Kartleggingsskjema for selvfølelse.

Grubling over fortiden 8 / 16

Gjentatt tilbakevending til tidligere hendelser, feil eller ting man angrer på, ofte i form av «hvorfor»-spørsmål.

Utforsk: hva grublingen handler om, hva som vanligvis utløser den, hva personen håper å oppnå ved å tenke på det igjen.

Konsekvenser 8 / 16

Hvordan de repeterende tankene påvirker søvn, humør, konsentrasjon og evnen til å være til stede med andre.

Utforsk: hvor mye tid som går med til grubling hver dag, virkningen på søvn og humør, aktiviteter som blir skadelidende.

Tro på at grubling hjelper 3 / 16

Antakelser om nytten av å gruble eller bekymre seg: å forberede seg, unngå det verste, finne løsningen.

Utforsk: hva personen tror grublingen gir, hva personen frykter ville skje ved å slutte.

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.

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