

Kwestionariusz kontroli lęku (ACQ)

ACQ to narzędzie samoopisowe mierzące postrzeganą zdolność osoby do kontrolowania zdarzeń, reakcji wewnętrznych i sytuacji związanych z lękiem. Ocenia jeden z kluczowych czynników biorących udział w powstawaniu i podtrzymywaniu zaburzeń lękowych, a mianowicie poczucie braku wpływu na własny lęk.

Liczba pytań	30 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Anxiety Control Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Steven L. Rapee, David H. Barlow (1992)
Kategoria	Lęk

Podgląd 30 pytań

Zazwyczaj dość łatwo udaje mi się uniknąć zagrożenia.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Umiarkowanie się nie zgadzam | Trochę się nie zgadzam | Trochę się zgadzam | Umiarkowanie się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

To, jak radzę sobie w trudnych sytuacjach, zależy od tego, czy mam pomoc z zewnątrz.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Umiarkowanie się nie zgadzam | Trochę się nie zgadzam | Trochę się zgadzam | Umiarkowanie się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Kiedy jestem pod presją, łatwo mogę stracić kontrolę.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Umiarkowanie się nie zgadzam | Trochę się nie zgadzam | Trochę się zgadzam | Umiarkowanie się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Zazwyczaj potrafię nie dać po sobie poznać lęku.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Umiarkowanie się nie zgadzam | Trochę się nie zgadzam | Trochę się zgadzam | Umiarkowanie się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Kiedy coś mnie przestraszy, na ogół nic nie mogę zrobić.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Umiarkowanie się nie zgadzam | Trochę się nie zgadzam | Trochę się zgadzam | Umiarkowanie się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest oceniana na skali typu Likerta; wyniki sumuje się, uzyskując ogólny wynik postrzeganej kontroli. Wysoki wynik wskazuje na większe poczucie kontroli nad lękiem. Interpretacja opiera się zazwyczaj na wynikach w podskalach i wyniku ogólnym.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

Joanna P. - Psycholog CBT