

Formulär om säkerhetsbeteenden vid generaliserat ångestsyndrom (GAD-SBQ)

GAD-SBQ är ett självskattningsverktyg utformat för att identifiera och mäta de säkerhetsbeteenden som är specifikt förknippade med generaliserat ångestsyndrom. Personer använder ofta dessa beteenden för att minska sin upplevda ångest, men de kan paradoxalt nog vidmakthålla eller förvärra ångestsymtomen på lång sikt.

Antal frågor	10 frågor
Beräknad tid	2 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Questionnaire of Safety Behaviors for Generalized Anxiety Disorder
Målgrupp	Vuxna
Författare	Marcotte-Beaumier, G., Hebert, E. A., & Dugas, M. J. (2020)
Kategori	Ångest

Förhandsgranskning av de 10 frågorna

Jag undviker ofta situationer som skulle kunna få ett negativt utfall.

Till exempel att undvika att äta på en ny restaurang.

Inte alls typiskt för mig | Lite typiskt för mig | Måttligt typiskt för mig | Ganska typiskt för mig | Extremt typiskt för mig

Jag gör om eller ändrar upprepade gånger uppgifter som jag redan har avslutat.

Till exempel att gå tillbaka till ett projekt som jag redan har avslutat och göra ändringar i det.

Inte alls typiskt för mig | Lite typiskt för mig | Måttligt typiskt för mig | Ganska typiskt för mig | Extremt typiskt för mig

Jag söker mycket information för att känna mig lugnad.

Till exempel att kontrollera trafikrapporter för att se om det har skett en olycka på den väg min partner tar.

Inte alls typiskt för mig | Lite typiskt för mig | Måttligt typiskt för mig | Ganska typiskt för mig | Extremt typiskt för mig

Jag undviker att engagera mig helt i ett arbete, ett projekt eller en relation eftersom jag inte är säker på hur det kommer att gå.

Till exempel att tacka nej till att delta i ett ambitiöst projekt på jobbet.

Inte alls typiskt för mig | Lite typiskt för mig | Måttligt typiskt för mig | Ganska typiskt för mig | Extremt typiskt för mig

Jag söker ständigt bekräftelse på grund av min oro.

Till exempel att be min partner lugna mig när jag oroar mig för vår relation.

Inte alls typiskt för mig | Lite typiskt för mig | Måttligt typiskt för mig | Ganska typiskt för mig | Extremt typiskt för mig

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en Likertskala. Poängen summeras för att fastställa användningen av säkerhetsbeteenden. Hög poäng tyder på ett starkt beroende av dessa beteenden, vilket kan vara en indikator på större svårighetsgrad av symtom på generaliserat ångestsyndrom.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online