

MCQ-30

Adrian Wells & Samantha Cartwright-Hatton (2004)

Dette spørgeskema vedrører de tanker og forestillinger, som man kan gøre sig angående ens egen måde at tænke på. Læs hvert enkelt udsagn og noter, hvor meget du generelt er enig ved at lave en cirkel omkring det tilsvarende tal. Tag venligst stilling til alle udsagn. Der er ingen rigtige eller forkerte svar.

	Ikke enig	Lidt enig	Noget enig	Meget enig
1. At bekymre mig hjælper mig med at undgå problemer i fremtiden	1	2	3	4
2. Det er farligt for mig, at jeg bekymrer mig	1	2	3	4
3. Jeg tænker meget over mine tanker	1	2	3	4
4. Jeg kunne gøre mig selv syg ved at bekymre mig	1	2	3	4
5. Jeg er opmærksom på, hvordan mine tanker fungerer, når jeg tænker et problem igennem	1	2	3	4
6. Hvis jeg ikke kan styre en bekymring, og det så skete i virkeligheden, ville det være min skyld.	1	2	3	4
7. Jeg er nødt til at bekymre mig for at have tjek på tingene	1	2	3	4
8. Jeg stoler kun lidt på min evne til at huske ord og navne	1	2	3	4
9. Min bekymringstendens fortsætter uanset, hvordan jeg prøver at stoppe den	1	2	3	4
10. Jeg får styr på tankerne ved at bekymre mig	1	2	3	4
11. Jeg kan ikke ignorere min tendens til at bekymre mig	1	2	3	4
12. Jeg holder øje med mine tanker	1	2	3	4
13. Jeg burde have styr på mine tanker hele tiden	1	2	3	4
14. Min hukommelse snyder mig af og til	1	2	3	4
	Ikke enig	Lidt enig	Noget enig	Meget enig

	Ikke enig	Lidt enig	Noget enig	Meget enig
15. Min bekymringstendens kunne gøre mig vanvittig	1	2	3	4
16. Jeg er konstant opmærksom på min måde at tænke på	1	2	3	4
17. Jeg har en dårlig hukommelse	1	2	3	4
18. Jeg følger nøje med i, hvordan jeg tænker	1	2	3	4
19. At bekymre mig hjælper mig med at klare tingene	1	2	3	4
20. Hvis jeg ikke kan styre mine tanker, er det et tegn på svaghed	1	2	3	4
21. Hvis jeg først begynder at bekymre mig, kan jeg ikke stoppe igen	1	2	3	4
22. Jeg vil blive straffet for ikke at kunne styre bestemte tanker	1	2	3	4
23. At bekymre mig hjælper mig med at løse problemer	1	2	3	4
24. Jeg stoler kun lidt på min evne til at huske steder	1	2	3	4
25. Det er slemt at tænke visse tanker	1	2	3	4
26. Jeg stoler ikke på min hukommelse	1	2	3	4
27. Hvis jeg ikke kunne styre mine tanker, ville jeg ikke være i stand til at fungere	1	2	3	4
28. Jeg er nødt til at bekymre mig for at fungere godt	1	2	3	4
29. Jeg stoler ikke meget på min evne til at huske mine handlinger	1	2	3	4
30. Jeg undersøger konstant mine tanker	1	2	3	4
	Ikke enig	Lidt enig	Noget enig	Meget enig

Tjek venligst om du har svaret på alle udsagn – Tak.

MCQ-30 SCORING KEY

POS	NEG	CC	NC	CSC
1.	2.	8.	6.	3.
7.	4.	14.	13.	5.
10.	9.	17.	20.	12.
19.	11.	24.	22.	16.
23.	15.	26.	25.	18.
28.	21.	29.	27.	30.

POS- Positive forestillinger om bekymringstendens

NEG- Negative forestillinger om ukontrollerbarhed og farlighed ved at bekymre sig

CC- Tillid til egen kognitiv funktion(er) (opmærksomhed og hukommelse)

NC- Behov for at styre tankerne

CSC- Kognitiv bevidsthed (evne til at overvåge og fokusere opmærksomheden indad)