

FRÅGEFORMULÄR FÖR METAKOGNITIONER

[meta-cognitions questionnaire]

Utvecklat av Sam Cartwright & Adrian Wells.

Källa: Wells, A. (1997). **Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide.** Chichester: Wiley.

Sv översättning av Per.Carlbring.6657@student.uu.se, 1998-08-29, för Beteendeterapeutiska Föreningen (BTF).

Detta formulär handlar om hur människor ser på sitt tänkande. Påståendena nedan har tidigare uttryckts av ett antal personer. Läs varje påstående och avgör hur mycket du generellt håller med genom att göra en ring kring den siffran du tycker stämmer.

Vänligen svara på samtliga frågor. Det finns inga svar som är rätt eller fel.

	<i>Stämmer</i>			
	<i>inte alls</i>	<i>något</i>	<i>ganska bra</i>	<i>mycket bra</i>
1. Mitt oroande hjälper mig att undvika problem i framtiden.	1	2	3	4
2. Mitt oroande är farligt för mig.	1	2	3	4
3. Jag har svårt att veta om jag verkligen gjort något eller bara föreställt mig det.	1	2	3	4
4. Jag tänker mycket på mina tankar.	1	2	3	4
5. Jag skulle kunna göra mig sjuk med mitt oroande.	1	2	3	4
6. Jag är medveten om hur mina tankar går när jag funderar igenom ett problem.	1	2	3	4
7. Om jag inte kontrollerade en orostanke skulle det vara mitt fel om den inträffade.	1	2	3	4
8. Om jag släpper kontrollen över mina orostankar kommer de slutligen att styra mig.	1	2	3	4
9. Jag behöver oro mig för att hålla ordning på mig själv.	1	2	3	4
10. Jag har lågt förtroende för mitt ord- och namnminne.	1	2	3	4
11. Mina orostankar fortsätter, oavsett hur jag försöker stoppa dem.	1	2	3	4
12. Oroande hjälper mig att fundera ut saker.	1	2	3	4
13. Jag kan inte ignorera mina orostankar.	1	2	3	4
14. Jag övervakar mina tankar.	1	2	3	4
15. Jag borde alltid ha kontroll över mina tankar.	1	2	3	4
16. Mitt minne kan förleda mig ibland.	1	2	3	4
17. Jag skulle kunna bli bestraffad om jag inte har vissa tankar.	1	2	3	4
18. Mitt oroande skulle kunna göra mig galen.	1	2	3	4

	<i>Stämmer</i>			
	<i>inte alls</i>	<i>något</i>	<i>ganska bra</i>	<i>mycket bra</i>
19. Om jag inte slutar med mina orostankar skulle de kunna besannas.	1	2	3	4
20. Jag ifrågasätter sällan mina tankar.	1	2	3	4
21. Mitt oroande utsätter min kropp för mycket stress.	1	2	3	4
22. Mitt oroande hjälper mig att undvika katastrofala situationer.	1	2	3	4
23. Jag är konstant medveten om mitt tänkande.	1	2	3	4
24. Jag har ett dåligt minne.	1	2	3	4
25. Jag lägger noga märke till mitt sätt att tänka.	1	2	3	4
26. Folk som inte oroar sig är ytliga.	1	2	3	4
27. Mitt oroande hjälper mig att hantera svåra situationer.	1	2	3	4
28. Jag inbillar mig att jag inte gjort saker och tvivlar sedan på mitt minne att jag verkligen gjort dem.	1	2	3	4
29. Att inte kunna kontrollera mina tankar är ett svaghestecken.	1	2	3	4
30. Om jag inte oroade mig skulle jag göra fler misstag.	1	2	3	4
31. Jag tycker det är svårt att kontrollera mina tankar.	1	2	3	4
32. Att oro sig är ett tecken på att man är en god människa.	1	2	3	4
33. Orostankar kommer in i mitt huvud mot min vilja.	1	2	3	4
34. Om jag inte kunde kontrollera mina tankar skulle jag bli galen.	1	2	3	4
35. Jag skulle klara mig dåligt i livet om jag inte oroade mig.	1	2	3	4
36. När jag börjar oro mig kan jag inte sluta.	1	2	3	4
37. Vissa tankar kommer alltid behöva kontrolleras.	1	2	3	4
38. Jag måste oro mig för att få saker gjorda.	1	2	3	4
39. Jag kommer att bli bestraffad för att jag inte kontrollerar vissa tankar.	1	2	3	4
40. Mina tankar stör min koncentration.	1	2	3	4
41. Det är OK att låta tankarna sväva fritt.	1	2	3	4
42. Jag oroar mig för mina tankar.	1	2	3	4
43. Jag blir lätt distraherad.	1	2	3	4
44. Mina orostankar är inte produktiva.	1	2	3	4
45. Min oro kan hindra mig från att se en situation klart.	1	2	3	4

	<i>Stämmer</i>			
	<i>inte alls</i>	<i>något</i>	<i>ganska bra</i>	<i>mycket bra</i>
46. Mitt oroande hjälper mig att lösa problem.	1	2	3	4
47. Jag har lågt förtroende för mitt minne för platser.	1	2	3	4
48. Mina orostankar går inte att kontrollera.	1	2	3	4
49. Det är dåligt att tänka vissa tankar.	1	2	3	4
50. Om jag inte kontrollerar mina tankar kan det sluta med att jag skämmer ut mig själv.	1	2	3	4
51. Jag litar inte på mitt minne.	1	2	3	4
52. Jag tänker klarast när jag oroar mig.	1	2	3	4
53. Mina orostankar kommer automatiskt.	1	2	3	4
54. Jag skulle vara självisk om jag aldrig oroade mig.	1	2	3	4
55. Om jag inte kunde kontrollera mina tankar, skulle jag inte kunna fungera.	1	2	3	4
56. Jag behöver oro mig för att kunna arbeta bra.	1	2	3	4
57. Jag litar inte på mitt minne för händelser.	1	2	3	4
58. Jag har svårt att vara fokuserad på en sak under en lång tid.	1	2	3	4
59. Om något dåligt inträffar, som jag inte oroat mig för, känner jag mig ansvarig.	1	2	3	4
60. Det skulle inte vara normalt om jag inte oroade mig.	1	2	3	4
61. Jag granskar ständigt mina tankar.	1	2	3	4
62. Om jag slutade oro mig skulle jag bli lättvindig, arrogant och stötande.	1	2	3	4
63. Mitt oroande hjälper mig att planera framtiden mer effektivt.	1	2	3	4
64. Jag skulle vara en starkare person om jag kunde oro mig mindre.	1	2	3	4
65. Jag skulle vara dum och självbelåten om jag inte oroade mig.	1	2	3	4

Vänligen försäkra Dig om att Du besvarat samtliga frågor.

SCORING KEY: META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE

<u>Factor</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>Item number:</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>7</u>	<u>4</u>
	<u>9</u>	<u>5</u>	<u>10</u>	<u>15</u>	<u>6</u>
	<u>12</u>	<u>8</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>14</u>
	<u>22</u>	<u>11</u>	<u>24</u>	<u>19</u>	<u>20*</u>
	<u>26</u>	<u>13</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>23</u>
	<u>27</u>	<u>18</u>	<u>43</u>	<u>34</u>	<u>25</u>
	<u>30</u>	<u>21</u>	<u>47</u>	<u>37</u>	<u>61</u>
	<u>32</u>	<u>31</u>	<u>51</u>	<u>39</u>	
	<u>35</u>	<u>33</u>	<u>57</u>	<u>41*</u>	
	<u>38</u>	<u>36</u>	<u>58</u>	<u>49</u>	
	<u>44*</u>	<u>40</u>		<u>50</u>	
	<u>46</u>	<u>42</u>		<u>55</u>	
	<u>52</u>	<u>45</u>		<u>59</u>	
	<u>54</u>	<u>48</u>			
	<u>56</u>	<u>53</u>			
	<u>60</u>	<u>64</u>			
	<u>62</u>				
	<u>63</u>				
	<u>65</u>				

* Reverse scored items.

1 = Problem solving and positive worry beliefs.

2 = Beliefs about controllability.

3 = Meta-cognitive efficiency.

4 = General negative beliefs (including responsibility and superstition).

5 = Cognitive self-consciousness.

Källa: Wells, A. (1997). **Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide.** Chichester: Wiley.