

# Klaustrofobiformuläret

Godkänd svensk översättning av Per Carlbring & Marie Söderberg, 2001-08-19. Kontakt: Per.Carlbring@psyk.uu.se

© Radomsky, A. S., Rachman, S., Thordarson, D. S., McIsaac, H., & Teachman, B. A. (2001). The Claustrophobia Questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders, 15*, 287-297.

*Hur ångestfylld skulle du känna dig på dessa platser eller i dessa situationer? Ringa in den siffra som stämmer bäst.*

	Inte alls	Måttligt		Extremt	
		Något		Mycket	
	0	1	2	3	4
(§1) Simma med näsklämma.	0	1	2	3	4
(§2) Arbeta under diskbänken i 15 minuter.	0	1	2	3	4
(§3) Stå i en hiss på bottenvåningen med dörrarna stängda.	0	1	2	3	4
(§4) Försöka hämta andan medan du motionerar energiskt.	0	1	2	3	4
(§5) Vara riktigt förkyld och uppleva att det är svårt att andas genom näsan.	0	1	2	3	4
(§6) Snorkla i en säker övningstank i 15 minuter.	0	1	2	3	4
(§7) Använda en syrgasmask.	0	1	2	3	4
(§8) Ligga på den nedre bädden i en våningssäng.	0	1	2	3	4
(§9) Stå i mitten av tredje raden på en fullpackad konsert och inse att du inte kan komma därifrån förrän den är slut.	0	1	2	3	4
(§10) I mitten av en fullsatt rad på bio.	0	1	2	3	4
(§11) Arbeta under en bil i 15 minuter.	0	1	2	3	4
(§12) Längst bort från en utgång på en guidad tur av ett underjordiskt gruvschakt.	0	1	2	3	4
(§13) Ligga i en bastu i 15 minuter.	0	1	2	3	4
(§14) Vänta i 15 minuter i ett flygplan som står på marken med dörren stängd.	0	1	2	3	4
(R1) Inlåst i ett MÖRKT rum utan fönster i 15 minuter.	0	1	2	3	4
(R2) Inlåst i ett litet VÄL UPPLYST rum utan fönster i 15 minuter.	0	1	2	3	4
(R3) Försedd med handbojor i 15 minuter.	0	1	2	3	4
(R4) Bunden med händerna bakom ryggen i 15 minuter.	0	1	2	3	4
(R5) Ha fastnat i åtsittande kläder och inte kunna ta av dem.	0	1	2	3	4
(R6) Stå i 15 minuter med en tvångströja på.	0	1	2	3	4
(R7) Ligga i en trång sovsäck som innesluter armar och ben, ihopdragen vid halsen, och du kan inte komma ur den på 15 minuter.	0	1	2	3	4
(R8) Med huvudet före i en sovsäck med uppdraget blixtlås, och du kan ta dig ur när helst du vill.	0	1	2	3	4
(R9) Ligga i bakluckan på en bil med luft som strömmar fritt igenom i 15 minuter.	0	1	2	3	4
(R10) Ha dina ben bundna till en stol som inte kan flyttas.	0	1	2	3	4
(R11) På en offentlig toalett och låset går i baklås.	0	1	2	3	4
(R12) På ett fullsatt tåg som stannar mellan stationerna.	0	1	2	3	4

## Klaustrofobi - ett nytt självskattningsformulär

Klaustrofobi definieras i Nationalencyklopedin som en intensiv, irrationell rädsla för att stängas inne, vanligtvis i små rum såsom en hiss. Professor Fredrikson och medarbetare (1996) har uppskattat prevalensen av denna specifika fobi till cirka fyra procent i Sverige. De fann en signifikant könsskillnad (2.4% för män respektive 5.4% för kvinnor), men ingen ålderskillnad. Skattningsskalor för att mäta intensiteten på klaustrofobisk rädsla har funnits länge. Ett bra exempel är Klaustrofobiskalan (Öst et al., 1982), som ger en god uppfattning om den förknippade ångesten samt det tillhörande undvikandet.

Under de senare åren har en ny hypotes växt fram och testats. Denna menar att klaustrofobi inte är *en* rädsla, utan *två* – nämligen skräcken att *kvävas* respektive fruktan för att *stängas inne*. Enligt Rachman och medarbetare (1987; 1988) överskattar även genomsnittspersonen ofta rejält mängden syre som behövs - en person kan till exempel överleva i ett lufttätt rum i flera dagar.

Radomsky och medarbetare (2001) presenterade i det senaste numret av tidskriften *Journal of Anxiety Disorders* ett självskattningsinstrument som mäter dessa två faktorer. Instrumentet, kallat *The Claustrophobia Questionnaire (CLQ)*, har visat sig ha goda psykometriska egenskaper (hög test-retest reliabilitet, intern överensstämmelse, god diskriminativ validitet, samt utmärkt prediktiv validitet).

CLQ finns nu i en godkänd svensk översättning gjord av Carlbring och Söderberg. Formuläret består av 26 påståenden som ska besvaras på en femgradig skala. De 14 första frågorna rör delskalan för kvävning ("Suffocation subscale") och de resterande 12 avhandlar rädslan att bli instängd ("Restriction subscale"). Som framgår av Tabell 1 finns normativa data för respektive delskala samt för instrumentet i sin helhet.

Formuläret får fritt användas av Beteendeterapeutiska Föreningens medlemmar (dock inte säljas). För en egen elektronisk kopia av formuläret vänd dig till [per.carlbring@psyk.uu.se](mailto:per.carlbring@psyk.uu.se) eller ladda ner från följande hemsida: [www.carlbring.net](http://www.carlbring.net)

Per Carlbring och Marie Söderberg

Tabell 1. Normativa data från USA för CLQ.

Skala	Möjlig poäng	Normala Vuxna		Klaustrofobiska psykologstudenter	
		M	SD	M	SD
Hela formuläret	0-104	28.9	19.4	51.8	16.6
Delskala SS (kvävning)	0-56	9.1	7.9	23.8	8.4
Delskala RS (instängdhet)	0-48	19.9	12.8	27.6	9.6

### Referenser

- Fredrikson, M., Annas, P., Fischer, H., & Wik, G. (1996). Gender and age differences in the prevalence of specific fears and phobias. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 33-39.
- Rachman, S., Levitt, K. and Lopatka, C., (1987). A simple method for distinguishing between expected and unexpected panics. *Behaviour Research and Therapy* 25, 149-154.
- Rachman, S., Levitt, K. and Lopatka, C., (1988). Experimental analysis of panic: III. Claustrophobic subjects. *Behaviour Research and Therapy* 26, 41-52.
- Radomsky, A. S., Rachman, S., Thordarson, D. S., Mclsaac, H. K., & Teachman, B. A. (2001). The Claustrophobia Questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders*, 15, 287-297.
- Öst, L.-G., Johansson, J., & Jerremalm, A. (1982). Individual response patterns and the effects of different behavioral methods in the treatment of claustrophobia. *Behaviour Research and Therapy*, 20, 445-460.