

Frågeformulär Om Förändring

Vad är det för förändring i ditt liv som du funderar på? Var god skriv här (till exempel det är att sluta ...):

Var vänlig att svara på var och en av följande frågor som skall tolkas så att de hör ihop med den förändring du angivit ovan. På den streckade raden i varje fråga skall du skriva ned (eller tänka) på ditt förändringsprojekt igen och ringa in den siffra som bäst beskriver där du är just nu. Kom ihåg att det är samma förändringsprojekt genom alla tolv frågorna. Ett exempel: om du till exempel har skrivit "att sluta röka" skall fråga nummer 1 besvaras som om det stod: 1. Jag vill sluta röka. Och du ringar sedan in den siffra som bäst beskriver hur mycket du nu verkligen vill sluta röka. (Det kan också läsas som till exempel att börja motionera, att börja sköta min diabetes bättre etc.)

1. Jag vill ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolut inte		Förmodligen inte			Kanske		Förmodligen		Absolut	

2. Jag tror att jag skulle kunna ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolut inte		Förmodligen inte			Kanske		Förmodligen		Absolut	

3. Det finns verkligen en bra anledning för mig att ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolut inte		Förmodligen inte			Kanske		Förmodligen		Absolut	

4. Jag känner verkligen att jag måste ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolut inte		Förmodligen inte			Kanske		Förmodligen		Absolut	

5. Jag har för avsikt att ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolut inte		Förmodligen inte			Kanske		Förmodligen		Absolut	

6. Jag försöker redan nu att ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolut inte		Förmodligen inte			Kanske		Förmodligen		Absolut	

7. Det är min förhoppning att ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolut inte		Förmodligen inte			Kanske		Förmodligen		Absolut	

8. Jag kan ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolut inte		Förmodligen inte			Kanske		Förmodligen		Absolut	

9. Det är viktigt för mig att ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolut inte		Förmodligen inte			Kanske		Förmodligen		Absolut	

10. Jag känner verkligen stort behov att ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolut inte		Förmodligen inte			Kanske		Förmodligen		Absolut	

11. Jag tänker snart ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolut inte		Förmodligen inte			Kanske		Förmodligen		Absolut	

12. Jag håller redan på att ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolut inte		Förmodligen inte			Kanske		Förmodligen		Absolut	

William R. Miller, Theresa B. Moyers, and Paul Amrhein (2005)
Department of Psychology, University of New Mexico, Albuquerque.
Svensk översättning: C Åke Farbring, 2005

Kodning av Frågeformulär Om Förändring

Skriv in klientens svar i tabellen nedan:

Förändringsprat: Dimension	Frågor	Genomsnittligt utfall	Kommentar
Vilja	1, 7		
Kunna	2, 8		
Anledning, skäl	3, 9		
Behov	4, 10		
Göra	5, 11		
Tar steg	6, 12		
ALLA	1-12		