

SOCRATES-8A (19 item version)

Stages of Change Readiness and Treatment

Eagerness Scale

William R. Miller. 1991.

Översättning: C Åke Farbring, 2001

DATUM:

NAMN:

Läs varje påstående noggrant och tänk efter hur mycket du instämmer eller inte instämmer (= tar avstånd). Sätt ett kryss i rutan som bäst motsvarar din uppfattning.

Det är inte meningen att du skall tänka efter för länge eller svara som du tror att du borde svara utan skriv bara hur du tänker och känner just nu. Det finns inget svar som är rätt eller fel utan meningen är att få en förståelse för hur just du tänker och känner.

Ibland kan det vara svårt att svara på frågor som innehåller ordet "inte". Fråga gärna i så fall din rådgivare – det är det han/hon är till för.

1. Jag vill verkligen göra en förändring i mina dryckesvanor.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ibland undrar jag om jag är en alkoholist.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Om jag inte ändrar på mitt sätt att dricka alkohol snart så kommer mina problem bara att bli värre.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Jag har redan börjat göra en del förändringar i mina dryckesvanor.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Förr drack jag för mycket men jag har lyckats ändra på det.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Ibland undrar jag om andra människor far illa av att jag dricker så mycket.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Jag har problem med alkohol.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Jag inte bara tänker på att göra någonting åt mitt drickande, jag gör redan någonting åt det.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Jag har redan ändrat på mitt sätt att dricka alkohol och jag funderar på hur jag ska kunna låta bli att falla tillbaka till mitt gamla beteendemönster.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Jag har allvarliga problem med alkoholen.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Ibland undrar jag om jag har kontroll över mitt sätt att använda dricka alkohol.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Mina alkoholvanor orsakar en massa skador.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Jag arbetar aktivt nu med att skära ner på eller upphöra med mitt drickande.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Jag vill ha hjälp för att slippa hamna i samma problem med mitt drickande som jag hade tidigare.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Jag vet att jag har problem med alkohol.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Det finns tillfällen när jag undrar om jag dricker för mycket.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Jag är alkoholist.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Jag arbetar hårt på att ändra mina dryckesvanor.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Jag har gjort en del ändringar i mina dryckesvanor och jag vill ha hjälp för att slippa falla tillbaka till mitt tidigare sätt att dricka.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SOCRATES KODNINGSBLAD 8A (19-frågeversion)

Överför poäng från svaren i frågeformuläret till tabellen nedan.

Poängsätt alla frågor enligt nedan.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

Probleminsikt I	Ambivalens II	Vidtar mått och steg III
1	2	
3		4
		5
	6	
7		8
		9
10	11	
12		13
		14
15	16	
17		18
		19
Totalt:	Totalt:	Totalt:
Möjlig poäng- variation: 7–35	Möjlig poäng- variation: 4–20	Möjlig poäng- variation: 8–40