

SQuEASE-6 (Screen Questionnaire for EASE – 6 items)

Dette spørreskjemaet beskriver en del opplevelser som noen kan ha, og som handler om hvordan man opplever seg selv. Du vil bli spurt om disse opplevelsene har forekommet for deg, eller ikke, og om de har vært plagsomme. Svar «ja» bare hvis opplevelsen har forekommet helt tydelig. Hvis du ikke er sikker, så svar «nei».

1. Sterk grubling

Av og til (eller ofte) grubler jeg så mye at jeg nesten ikke får gjort andre ting. Det er omtrent umulig å stoppe det, og jeg kan bli sittende helt fast. Jeg kan gruble på alt mulig; meg selv som person, ting som har skjedd, eller på noe i verden rundt meg. Noen sier det slik: <i>Grublingen tar helt overhånd og bestemmer alt.</i>	Siste måned:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Tidligere:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis JA <i>siste måned</i> , hvor plagsomt er det?			
<input type="radio"/> Ikke plagsomt <input type="radio"/> Litt plagsomt <input type="radio"/> Ganske plagsomt <input type="radio"/> Veldig plagsomt			

2. Sterk uvirkelighetsfølelse eller fremmedfølelse

Av og til (eller ofte) føler jeg meg veldig rar, fremmed, uvirkelig eller uekte, nesten som på film. Dette kan også gjelde tankene mine, eller verden rundt meg. Det kan virke <i>som om</i> det jeg opplever eller tenker ikke er mitt eget, eller ikke gjelder meg selv. Noen sier det slik: <i>Mister hele meg, skjønner ikke lenger hvem jeg er.</i>	Siste måned:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Tidligere:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis JA <i>siste måned</i> , hvor plagsomt er det?			
<input type="radio"/> Ikke plagsomt <input type="radio"/> Litt plagsomt <input type="radio"/> Ganske plagsomt <input type="radio"/> Veldig plagsomt			

3. Gransker seg selv intenst i speilet

Av og til (eller ofte) har jeg en intens trang til å studere meg selv grundig i speilet, for å se om et eller annet er forandret, i ansiktet eller kroppen, eller fordi jeg blir usikker på om jeg i det hele tatt fins.	Siste måned:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Tidligere:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis JA <i>siste måned</i> , hvor plagsomt er det?			
<input type="radio"/> Ikke plagsomt <input type="radio"/> Litt plagsomt <input type="radio"/> Ganske plagsomt <input type="radio"/> Veldig plagsomt			

4. Ekstremt opptatt av nye interesser

Interessene mine har, på et eller annet tidspunkt, endret seg veldig tydelig. Jeg har blitt ekstremt opptatt av nye temaer, f.eks. religiøse, filosofiske, eksistensielle, psykologiske, overnaturlige temaer. Noen sier det slik: <i>Tanker om overnaturlige ting overtok hele livet mitt.</i>	Siste måned:	<input type="radio"/> JA	<input type="radio"/> NEI
	Tidligere:	<input type="radio"/> JA	<input type="radio"/> NEI
Hvis JA <i>siste måned</i> , hvor plagsomt er det?			
<input type="radio"/> Ikke plagsomt <input type="radio"/> Litt plagsomt <input type="radio"/> Ganske plagsomt <input type="radio"/> Veldig plagsomt			

5. Lyd på tanker

Av og til (eller ofte) har tankene vært så høylytte at det er som om jeg kan høre dem, at de har fått lyd på seg. (NB Gjelder ikke ved lesning av tekst)	Siste måned:	<input type="radio"/> JA	<input type="radio"/> NEI
	Tidligere:	<input type="radio"/> JA	<input type="radio"/> NEI
Hvis JA <i>siste måned</i> , hvor plagsomt er det?			
<input type="radio"/> Ikke plagsomt <input type="radio"/> Litt plagsomt <input type="radio"/> Ganske plagsomt <input type="radio"/> Veldig plagsomt			

6. Skjulte budskap til meg

Av og til (eller ofte) er det som om det fins skjulte budskap eller spesielle beskjeder som er til meg personlig, gjennom radio, TV, aviser eller måten ting rundt meg er plassert og ordnet på.	Siste måned:	<input type="radio"/> JA	<input type="radio"/> NEI
	Tidligere:	<input type="radio"/> JA	<input type="radio"/> NEI
Hvis JA <i>siste måned</i> , hvor plagsomt er det?			
<input type="radio"/> Ikke plagsomt <input type="radio"/> Litt plagsomt <input type="radio"/> Ganske plagsomt <input type="radio"/> Veldig plagsomt			

Tenk på de JA-svarene du har gitt ovenfor, **for siste måned**. Synes du **samlet sett** at disse opplevelsene gjør det vanskelig for deg å fungere, når det gjelder skole, venner og fritid?

Ikke vanskelig Litt vanskelig Ganske vanskelig Veldig vanskelig

© Paul Møller 2014 - 2018.

Et preliminært screeningverktøy (under utprøving). Seleksjonen av items bygger på frekvensfunn ekstrahert fra seks empiriske studier (Møller & Husby 2000; Haug et al., 2012; Nelson et al., 2012; Koren et al., 2013; Nordgaard et al., 2017b; Værnes et al., 2018).

De seks spørsmålene (Q1–Q6) dekker følgende elleve items/fenomener i EASE-manualen (Examination of Anomalous Self-Experience): **Q1:** 1.6; 2.6. **Q2:** 1.2; 2.1; 2.2; 2.5; 5.5. **Q3:** 3.2. **Q4:** 5.7. **Q5:** 1.7. **Q6:** –5.1.