

RCQ

Readiness to Change Questionnaire

Instrumentet er basert på Prochascha og DeClementes teori om stadier i endringsprosessen.

RCQ kan brukes i kliniske sammenhenger for å vurdere hvor man befinner seg i endringsprosessen (føroverveielse, overveielse, handling), og for vurdering av type intervensjon.

Spørreskjemaet er endret slik at det er tilpasset spilleavhengighet.

Spørreskjemaet kan selv-administreres

Referanser:

Rollnick, S., Heather, N., Gold, R. and Hall, W. (1992):

Development of a short "Readiness to change" Questionnaire for use in brief opportunistic interventions. *British Journal of Addiction*, 87: 743-754.

Heather, N., Rollnick, S. and Bell, A. (1993): Predictive validity of the Readiness to Change Questionnaire. *Addiction*, 88: 1667-1677.

RCQ - Readiness to Change Questionnaire

Kartlegging av endringsprosess

Markér det svaralternativet som passer best for deg, slik du vurderer dine spillevaner.

1. **Jeg synes min spilleatferd er uproblematisk (F).**
1 Uenig 2 Usikker 3 Enig
2. **Jeg prøver å redusere pengespillet mitt til det det var i begynnelsen (H).**
1 Uenig 2 Usikker 3 Enig
3. **Noen ganger blir det for mye (O).**
1 Uenig 2 Usikker 3 Enig
4. **Av å til tenker jeg på at jeg burde kutte ned på spillingen (O).**
1 Uenig 2 Usikker 3 Enig
5. **Det er bortkastet tid å tenke på å slutte å spille (F).**
1 Uenig 2 Usikker 3 Enig
6. **I det siste har jeg redusert pengespillet mitt (H).**
1 Uenig 2 Usikker 3 Enig
7. **Hvem som helst kan snakke om at de ønsker å slutte, men jeg gjør faktisk noe med det (H).**
1 Uenig 2 Usikker 3 Enig

8. **Jeg har kommet til et punkt der jeg burde tenke på å gjøre noe (O).**
1 Uenig 2 Usikker 3 Enig
9. **Av og til er spillingen min et problem (O).**
1 Uenig 2 Usikker 3 Enig
10. **Det er ikke nødvendig for meg å tenke på å forandre spilleatferden min (F).**
1 Uenig 2 Usikker 3 Enig
11. **Jeg holder faktisk på å forandre mine spillevaner nå for tiden (H).**
1 Uenig 2 Usikker 3 Enig
12. **For meg ville det ikke være noe poeng i å forandre spilleatferden min (F).**
1 Uenig 2 Usikker 3 Enig

(F) Føroverveielse: 1, 5, 10 & 12 _____ = _____
(O) Overveielse: 3, 4, 8 & 9 _____ = _____
(H) Handling: 2, 6, 7 & 11 _____ = _____

Hvilken fase fikk flest poeng?

Passer dette med din egen vurdering av den endringen du eventuelt er i gang med?

