ALS

Skala for affektiv labilitet (ALS)

ALS er et selvrapporteringsskjema som måler affektiv labilitet, det vil si tendensen til raske og markerte stemningsendringer som er vanskelige å regulere. Det utforsker hyppigheten og intensiteten av følelsessvingninger, særlig mellom tilstander som angst, tristhet, sinne og oppstemthet. ALS brukes i klinisk praksis og forskning for å dokumentere emosjonell ustabilitet, særlig ved personlighetsforstyrrelser, visse stemningslidelser og problemer med emosjonsregulering. Det er ikke et diagnostisk verktøy i seg selv, men gir et nyttig mål på hvor alvorlig den affektive labiliteten er, og hvilken klinisk betydning den har.

Antall spørsmål	54 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Affective Lability Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Philip D. Harvey, Barbara R. Greenberg, Mark R. Serper (1989)
Kategori	Stemningslidelser, Emosjonsregulering

Forhåndsvisning av de 54 spørsmålene

Søvnmønsteret mitt veksler mellom perioder da jeg sover helt fint, og perioder da jeg har søvnløshet og ikke sover godt i det hele tatt.

Svært lite typisk for meg, beskriver meg svært dårlig | Ganske lite typisk for meg, beskriver meg ganske dårlig | Ganske typisk for meg, beskriver meg ganske godt | Svært typisk for meg, beskriver meg svært godt

Det er perioder da jeg føler meg svært urolig, og kort tid etterpå føler jeg meg slett ikke urolig.

Svært lite typisk for meg, beskriver meg svært dårlig | Ganske lite typisk for meg, beskriver meg ganske dårlig | Ganske typisk for meg, beskriver meg ganske godt | Svært typisk for meg, beskriver meg svært godt

Det er perioder da jeg er så nervøs at jeg føler meg ør og/eller svimmel, og like etterpå føler jeg meg så trist at jeg har vanskelig for å få motivasjon til å gjøre noe som helst.

Svært lite typisk for meg, beskriver meg svært dårlig | Ganske lite typisk for meg, beskriver meg ganske dårlig

Ganske typisk for meg, beskriver meg ganske godt | Svært typisk for meg, beskriver meg svært godt

Jeg veksler ofte mellom å bekymre meg mer enn andre og å ikke bekymre meg stort mer enn noen andre.

Svært lite typisk for meg, beskriver meg svært dårlig | Ganske lite typisk for meg, beskriver meg ganske dårlig

Ganske typisk for meg, beskriver meg ganske godt | Svært typisk for meg, beskriver meg svært godt

Noen ganger føler jeg meg like avslappet som alle andre, og i løpet av minutter blir jeg så nervøs at jeg føler meg ør og svimmel.

Svært lite typisk for meg, beskriver meg svært dårlig | Ganske lite typisk for meg, beskriver meg ganske dårlig

Ganske typisk for meg, beskriver meg ganske godt | Svært typisk for meg, beskriver meg svært godt

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres på en 4-punkts skala av likerttypen, fra 0 til 3, etter hvor godt utsagnet beskriver personen. Totalskåren er summen av leddene; det kan også beregnes delskårer for de dimensjonene som er definert i versjonen som brukes. En høy skår viser større emosjonell ustabilitet og hyppigere eller sterkere stemningsendringer. Det finnes ingen universell diagnostisk terskelverdi; tolkningen bør bygge på tilgjengelige normer, den kliniske sammenhengen og en helhetlig kartlegging.