

Kartleggingsskjema for sinne og irritabilitet

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver komponentene i sinne: irritabilitet, situasjoner som utløser sinnet, uttrykk i ord og handling, innestengt sinne og konsekvenser for relasjoner. Det hjelper med å avklare en problematikk som ofte blir tatt opp av omgivelsene (partner, familie, jobb), med å fange opp eventuell voldsutøvelse og med å velge mål for arbeidet med sinnemestring.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Anger and Irritability Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Emosjonsregulering, Interpersonlige vansker

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg kjenner meg irritert uten noen bestemt grunn.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg blir sint når noe er urettferdig, selv om det er en liten ting.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Når jeg blir sint, hever jeg stemmen eller roper.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Sinnet får meg til å kaste eller knuse ting.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg tenker på det noen har gjort mot meg, og blir sint igjen.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet den siste måneden. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Profilen skiller sinne som uttrykkes, i ord eller handling, fra innestengt sinne. De kan forekomme samtidig eller veksle hos samme person. Domenene «Irritabilitet» og «Utløsere» viser hva som får sinnet til å stige, domenet «Konsekvenser» hva det koster personen og de nærmeste.

Vær oppmerksom på

Utsagnet «Når jeg er sint, dytter eller slår jeg noen» leses for seg: ethvert svar annet enn «Aldri» tilsier en vurdering av voldsrisiko i samtalen, særlig overfor en partner eller barn. Det samme gjelder et høyt svar på «Jeg føler at de nærmeste er redde for reaksjonene mine». Uttalt irritabilitet kan også følge med en depressiv episode, en angstlidelse, en bipolar lidelse, søvnmangel eller rusbruk. Dette bør undersøkes før man arbeider med selve sinnet.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

Verbalt sinne — 14 / 16

Sinne uttrykt i ord: heve stemmen, rope, komme med skjellsord, svare ironisk, la det gå ut over noen som ikke kan noe for det.

Utforsk: hvem ordene rettes mot (partner, barn, kolleger, fremmede), ordene som brukes, eventuelle trusler, hvordan ordvekslingene ender.

Kan suppleres med: BPAQ.

Fysisk utagering 9 / 16

Sinne som går over i handling: ting som kastes eller knuses, slag i vegger eller møbler, risikotaking, handlinger rettet mot en person.

Utforsk: handlingene og hva eller hvem de rettes mot, skader på personer eller ting, om barn er til stede, hvilken rolle alkohol eller andre rusmidler spiller, situasjoner der personen var redd for ikke å klare å holde seg tilbake.

Kan suppleres med: BPAQ.

Irritabilitet 7 / 16

Irritasjon som kommer raskt og av lite, lav toleranse for hverdagens motgang.

Utforsk: hvor lenge irritabiliteten har vært til stede, når den er sterkest (trøtthet, sult, smerter, stress), en eventuell sammenheng med humør, søvn eller rusbruk.

Kan suppleres med: STAXI-2.

Utløsere 7 / 16

Situasjoner som får sinnet til å stige: urettferdighet, hindringer, manglende respekt, følelsen av ikke å bli lyttet til eller tatt på alvor.

Utforsk: situasjonene rundt de siste sinneepisodene, hva de berørte hos personen (rettferdighetssans, behov for respekt, behov for kontroll), tankene som følger med når sinnet stiger.

Konsekvenser 7 / 16

Hva sinnet koster: spenninger med de nærmeste, frykt hos andre, kritikk fra omgivelsene, anger i etterkant.

Utforsk: relasjonene som er rammet, konkrete konsekvenser (brudd, sanksjoner, anmeldelser), skam eller anger etter et sinneutbrudd, hva personen ønsker å endre.

Innestengt sinne 6 / 16

Sinne man holder for seg selv: nag, irritasjon som hoper seg opp i det stille, sinne som kommer tilbake når man tenker på situasjonen, hevnlyst.

Utforsk: hvem sinnet holdes tilbake overfor, hva som hindrer personen i å uttrykke det, eventuell veksling mellom tilbakeholdt sinne og utbrudd, tiden som går med til å gruble.

Kan suppleres med: STAXI-2.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog