

Kartleggingsskjema for emosjonsregulering

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver vansker med emosjonsregulering: å kjenne igjen og akseptere egne følelser, hvor sterke de er, impulsive handlinger de fører til, unngåelse eller undertrykking og vansker med å roe seg ned. Det hjelper med å avklare en plage av typen «jeg klarer ikke å håndtere følelsene mine» og med å velge hvilke ferdigheter det skal arbeides med først, i kognitiv atferdsterapi så vel som i dialektisk atferdsterapi.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Emotion Regulation Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Emosjonsregulering

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Andre merker at jeg er anspent eller lei meg før jeg selv blir klar over det.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg synes det jeg føler, er latterlig.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

En enkel kommentar river meg helt opp.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Når følelsene tar overhånd, gjør jeg ting som ikke ligner meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg later som om jeg har det bra, selv om jeg har det vondt.

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 forekommer i hverdagen. 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 det som handler om bevissthet om følelsene (kjenne dem igjen, akseptere dem), fra det som handler om å håndtere dem når de oppstår (intensitet, impulsive handlinger, unngåelse, å roe seg ned). En profil dominert av intensitet og impulsive handlinger peker mot emosjonell underkontroll, en profil dominert av unngåelse mot overkontroll. De to krever ulike tilnærminger.

Vær oppmerksom på

Skjemaet har ingen spørsmål om selvskading eller selvmordstanker, som en følelse som oppleves som uutholdelig, kan føre til. Disse må vurderes i samtalen, særlig når domenene «Handle i affekt» og «Vansker med å roe seg ned» er uttalt.

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

Handle i affekt 11 / 16

Impulsive handlinger under en sterk følelse, som angres når følelsen har lagt seg.

Utforsk: hva personen gjør når følelsen er sterk (meldinger, beslutninger, pengebruk, mat, alkohol), konsekvensene, hva som av og til hjelper personen å vente.

Kan suppleres med: UPPS.

Emosjonell intensitet 9 / 16

Følelser som blusser raskt og sterkt opp, iblant av lite, og brå stemningsskift.

Utforsk: situasjonene som utløser de sterkeste reaksjonene, hvor raskt følelsen stiger, hva som gjør personen mer sårbar (trøtthet, søvnmangel, smerter, stress).

Kan suppleres med: ERS.

Akseptere følelsene 6 / 16

Å dømme egne følelser, som oppleves som overdrevne, upassende eller uakseptable.

Utforsk: følelser som oppleves som forbudte, reglene personen lærte i familien om å vise følelser, hvordan omgivelsene reagerer når personen viser følelsene sine.

Kan suppleres med: DERS.

Vansker med å roe seg ned 6 / 16

Følelse av maktesløshet overfor en vond følelse og mangel på måter å dempe den på.

Utforsk: hva personen allerede har prøvd og hva som hjelper litt, hvor lang tid det tar å finne roen igjen, mennesker og aktiviteter som virker beroligende.

Kan suppleres med: DERS, DTS.

Kjenne igjen følelsene 5 / 16

Vansker med å oppfatte hva man føler, sette navn på følelsen og forstå hva som utløste den.

Utforsk: følelsene personen lett skiller fra hverandre og dem personen blander sammen, kroppens signaler, hva som gikk forut for de siste sterke følelsene.

Kan suppleres med: TAS-20, LEAS.

Unngå eller undertrykke følelser 3 / 16

Anstrengelser for ikke å kjenne eller vise følelsene: skjule dem, holde seg opptatt, unngå det som kan vekke dem.

Utforsk: følelsene som skjules og overfor hvem, hva personen frykter ville skje om følelsene ble vist, hva anstrengelsene koster (slitenhet, avstand til de nærmeste, utbrudd som kommer senere).

Kan suppleres med: AAQ-II, MEAQ.

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