ALS

Skala labilności afektywnej (ALS)

ALS to kwestionariusz samoopisowy przeznaczony do pomiaru labilności afektywnej, czyli skłonności do doświadczania szybkich, wyraźnych i trudnych do regulowania zmian nastroju. Bada częstość i nasilenie wahań emocjonalnych, zwłaszcza między takimi stanami jak lęk, smutek, złość i podwyższony nastrój. ALS stosuje się w praktyce klinicznej i badaniach naukowych do dokumentowania niestabilności emocjonalnej, zwłaszcza w zaburzeniach osobowości, niektórych zaburzeniach nastroju i problemach z rozregulowaniem emocji. Nie jest samodzielnym narzędziem diagnostycznym, ale dostarcza przydatnej miary nasilenia labilności afektywnej i jej wpływu klinicznego.

Liczba pytań	54 pytania
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Affective Lability Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Philip D. Harvey, Barbara R. Greenberg, Mark R. Serper (1989)
Kategoria	Zaburzenia nastroju, Regulacja emocji

Podgląd 54 pytań

Mój sen zmienia się od okresów, w których śpię doskonale, do okresów bezsenności, kiedy w ogóle nie mogę dobrze spać.

- Zupełnie do mnie niepodobne, wcale mnie nie opisuje
- Raczej do mnie niepodobne, raczej mnie nie opisuje
- Raczej do mnie podobne, dość dobrze mnie opisuje
- Bardzo do mnie podobne, w pełni mnie opisuje

Bywają chwile, kiedy jestem bardzo niespokojny(-a), a niedługo potem wcale nie czuję niepokoju.

- Zupełnie do mnie niepodobne, wcale mnie nie opisuje
- Raczej do mnie niepodobne, raczej mnie nie opisuje
- Raczej do mnie podobne, dość dobrze mnie opisuje
- Bardzo do mnie podobne, w pełni mnie opisuje

Bywają chwile, kiedy jestem tak zdenerwowany(-a), że czuję oszołomienie lub zawroty głowy, a wkrótce potem jestem tak smutny(-a), że trudno mi zmobilizować się do czegokolwiek.

Zupełnie do mnie niepodobne, wcale mnie nie opisuje | Raczej do mnie niepodobne, raczej mnie nie opisuje | Raczej do mnie podobne, dość dobrze mnie opisuje | Bardzo do mnie podobne, w pełni mnie opisuje

Często przechodzę od martwienia się bardziej niż inni ludzie do martwienia się niewiele bardziej niż ktokolwiek inny.

Zupełnie do mnie niepodobne, wcale mnie nie opisuje | Raczej do mnie niepodobne, raczej mnie nie opisuje | Raczej do mnie podobne, dość dobrze mnie opisuje | Bardzo do mnie podobne, w pełni mnie opisuje

Czasami czuję się tak samo zrelaksowany(-a) jak wszyscy inni, a w ciągu kilku minut staję się tak zdenerwowany(-a), że czuję oszołomienie i zawroty głowy.

Zupełnie do mnie niepodobne, wcale mnie nie opisuje | Raczej do mnie niepodobne, raczej mnie nie opisuje | Raczej do mnie podobne, dość dobrze mnie opisuje | Bardzo do mnie podobne, w pełni mnie opisuje

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest oceniana na 4-stopniowej skali typu Likerta, od 0 do 3, w zależności od tego, w jakim stopniu stwierdzenie opisuje osobę badaną. Wynik ogólny to suma pozycji; można też obliczyć wyniki cząstkowe dla wymiarów określonych w stosowanej wersji. Wysoki wynik wskazuje na większą niestabilność emocjonalną oraz częstsze lub bardziej nasilone zmiany nastroju. Nie istnieje uniwersalny diagnostyczny punkt odcięcia; interpretacja powinna opierać się na dostępnych normach, kontekście klinicznym i całościowej ocenie.