

Inwentarz złości i drażliwości

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje składowe złości: drażliwość, sytuacje, które ją wywołują, wyrażanie jej słowami i czynami, złość tłumioną oraz jej konsekwencje dla relacji. Pomaga doprecyzować problem, który często zgłasza otoczenie (związek, rodzina, praca), wychwycić ewentualne zachowania przemocowe i wybrać cele pracy nad radzeniem sobie ze złością.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	6 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Anger and Irritability Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Regulacja emocji, Trudności interpersonalne

Podgląd 24 pytań

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Czuję rozdrażnienie bez wyraźnego powodu.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Reaguję złością na niesprawiedliwość, nawet drobną.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Kiedy się zdenerwuję, podnoszę głos albo krzyczę.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Pod wpływem złości rzucam przedmiotami albo coś niszczę.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Wracam myślami do tego, co ktoś mi zrobił, i znów wzbiera we mnie złość.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatniego miesiąca. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Profil odróżnia złość wyrażaną słowami lub czynami od złości tłumionej; u tej samej osoby mogą one współwystępować albo się przeplatać. Obszary „Drażliwość" i „Czynniki wyzwalające" wskazują, co wzbudza złość, a obszar „Konsekwencje" to, ile kosztuje ona samą osobę i jej bliskich.

Na co zwrócić uwagę

Stwierdzenie „W złości kogoś popycham albo uderzam" należy analizować osobno: każda odpowiedź inna niż „Nigdy" wymaga oceny ryzyka przemocy w wywiadzie, zwłaszcza wobec partnera lub partnerki albo dzieci; podobnie wysoka odpowiedź przy stwierdzeniu „Mam wrażenie, że bliscy boją się moich reakcji". Nasilona drażliwość może też towarzyszyć epizodowi depresji, zaburzeniu lękowemu, chorobie afektywnej dwubiegunowej, niedoborowi snu lub używaniu substancji: warto to sprawdzić przed rozpoczęciem pracy nad samą złością.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Czynniki wyzwalające	12 / 16

Sytuacje, w których narasta złość: niesprawiedliwość, przeszkoda, brak szacunku, poczucie, że się nie jest wysłuchanym ani traktowanym poważnie.

Do zbadania: sytuacje ostatnich wybuchów złości, co w nich dotknęło osobę (poczucie sprawiedliwości, potrzeba szacunku, potrzeba kontroli), myśli towarzyszące narastaniu złości.

Złość tłumiona 12 / 16

Złość zatrzymywana w sobie: uraza, przykrości gromadzone w milczeniu, złość powracająca przy wspominaniu sytuacji, chęć zemsty.

Do zbadania: na kogo osoba tłumi złość, co przeszkadza jej ją wyrazić, ewentualne przeplatanie się tłumionej złości z wybuchami, czas poświęcany na rozpamiętywanie.

Do pogłębionej oceny: STAXI-2.

Złość w słowach 8 / 16

Złość wyrażana słowami: podnoszenie głosu, krzyk, wyzwiska, ironiczne odpowiedzi, wyładowywanie się na kimś, kto niczym nie zawinił.

Do zbadania: do kogo kierowane są te słowa (partner lub partnerka, dzieci, współpracownicy, nieznajomi), jakich słów osoba używa, ewentualne groźby, jak kończą się takie wymiany zdań.

Do pogłębionej oceny: BPAQ.

Konsekwencje 8 / 16

Koszty złości: napięcia z bliskimi, strach, jaki budzi, wyrzuty otoczenia, żal po fakcie.

Do zbadania: relacje, których to dotyczy, konkretne konsekwencje (rozstania, sankcje, skargi), wstyd lub żal po wybuchu złości, co osoba chciałaby zmienić.

Drażliwość 7 / 16

Irytacja, która pojawia się szybko i z błahych powodów, niska tolerancja na codzienne przykrości.

Do zbadania: od kiedy występuje drażliwość, momenty, w których jest najsilniejsza (zmęczenie, głód, ból, stres), związek z nastrojem, snem lub używaniem substancji.

Do pogłębionej oceny: STAXI-2.

Złość w czynach 5 / 16

Złość, która przechodzi w czyny: rzucanie lub niszczenie przedmiotów, uderzanie w ściany lub meble, ryzykowne zachowania, agresja fizyczna wobec innej osoby.

Do zbadania: jakie to zachowania i przeciw czemu lub komu są skierowane, obrażenia lub szkody, obecność dzieci, rola alkoholu lub innych substancji, chwile, w których osoba bała się, że nad sobą nie zapanuje.

Do pogłębionej oceny: BPAQ.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal naprawdę uprościł moją praktykę online dzięki automatycznemu obliczaniu wyników i sprawnemu wysyłaniu kwestionariuszy.”

 Marcin R. - Psycholog kliniczny