ALS

Skala för affektiv labilitet (ALS)

ALS är ett självskattningsformulär utformat för att mäta affektiv labilitet, det vill säga tendensen att uppleva snabba, tydliga och svårreglerade växlingar i stämningsläget. Det undersöker frekvens och intensitet i känslosvängningar, särskilt mellan tillstånd som ångest, nedstämdhet, ilska och förhöjt stämningsläge. ALS används i klinisk praktik och forskning för att dokumentera emotionell instabilitet, särskilt vid personlighetssyndrom, vissa förstämningssyndrom och problem med emotionsdysreglering. Det är inte i sig ett diagnostiskt instrument, men det ger ett användbart mått på den affektiva labilitetens svårighetsgrad och kliniska påverkan.

Antal frågor	54 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Affective Lability Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Philip D. Harvey, Barbara R. Greenberg, Mark R. Serper (1989)
Kategori	Förstämningssyndrom, Emotionsreglering

Förhandsgranskning av de 54 frågorna

Mina sömnmönster växlar mellan perioder då jag sover alldeles utmärkt och perioder då jag lider av sömnlöshet och inte alls kan sova bra.

- Stämmer mycket dåligt in på mig, beskriver mig inte alls
- Stämmer ganska dåligt in på mig, beskriver mig knappast
- Stämmer ganska bra in på mig, beskriver mig ganska väl
- Stämmer mycket bra in på mig, beskriver mig mycket väl

Det finns tillfällen då jag känner mig mycket rastlös och sedan strax efteråt inte alls känner mig särskilt rastlös.

- Stämmer mycket dåligt in på mig, beskriver mig inte alls
- Stämmer ganska dåligt in på mig, beskriver mig knappast
- Stämmer ganska bra in på mig, beskriver mig ganska väl
- Stämmer mycket bra in på mig, beskriver mig mycket väl

Det finns tillfällen då jag är så nervös att jag känner mig yr och/eller snurrig och sedan snart därefter känner mig så ledsen att jag har svårt att motivera mig till något alls.

Stämmer mycket dåligt in på mig, beskriver mig inte alls | Stämmer ganska dåligt in på mig, beskriver mig knappast

Stämmer ganska bra in på mig, beskriver mig ganska väl | Stämmer mycket bra in på mig, beskriver mig mycket väl

Jag pendlar ofta fram och tillbaka mellan att oroa mig mer än andra människor och att inte oroa mig mycket mer än någon annan.

Stämmer mycket dåligt in på mig, beskriver mig inte alls | Stämmer ganska dåligt in på mig, beskriver mig knappast

Stämmer ganska bra in på mig, beskriver mig ganska väl | Stämmer mycket bra in på mig, beskriver mig mycket väl

Ibland känner jag mig lika avslappnad som alla andra och inom några minuter blir jag så nervös att jag känner mig yr och snurrig.

Stämmer mycket dåligt in på mig, beskriver mig inte alls | Stämmer ganska dåligt in på mig, beskriver mig knappast

Stämmer ganska bra in på mig, beskriver mig ganska väl | Stämmer mycket bra in på mig, beskriver mig mycket väl

Poängsättning och tolkning

Varje item skattas på en 4-gradig skala av likerttyp, från 0 till 3, efter hur väl påståendet beskriver personen. Totalpoängen är summan av itemen, och delskalepoäng kan också beräknas för de dimensioner som definieras av den version som används. En hög poäng tyder på större emotionell instabilitet och mer frekventa eller intensiva stämningsförändringar. Det finns inget universellt diagnostiskt gränsvärde, och tolkningen bör grundas på tillgängliga normer, det kliniska sammanhanget och en heltäckande bedömning.