

Inventorium över känsloreglering

Detta utforskande formulär beskriver svårigheter med känsloreglering: att känna igen och acceptera sina känslor, känslornas intensitet, impulsiva handlingar som de leder till, undvikande eller undertryckande, svårigheter att lugna sig. Det hjälper till att precisera besvär av typen ”jag klarar inte av att hantera mina känslor” och att välja vilka färdigheter som ska tränas först, i KBT liksom i dialektisk beteendeterapi.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Emotion Regulation Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Emotionsreglering

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Andra märker att jag är spänd eller ledsen innan jag själv har märkt det.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag tycker att det jag känner är löjligt.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Det räcker med en enkel kommentar för att jag ska bli helt uppriven.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

När en känsla tar över gör jag saker som inte är likt mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag låtsas att jag mår bra fast jag mår dåligt.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det förekommer i vardagen. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: områdena rangordnas från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Profilen skiljer det som gäller medvetenheten om känslorna (att känna igen dem, att acceptera dem) från det som gäller hanteringen av dem när de väl har uppstått (intensitet, impulsiva handlingar, undvikande, att lugna sig). En profil som domineras av intensitet och impulsiva handlingar talar för en emotionell underkontroll, en profil som domineras av undvikande för en överkontroll: de två kräver olika arbetssätt.

Viktigt att tänka på

Formuläret innehåller inga frågor om självskadebeteende eller självmordstankar, som en känsla som upplevs som outhärdlig kan leda till: de behöver efterfrågas i samtalet, särskilt när områdena ”Handla i affekt” och ”Svårt att lugna sig” är framträdande.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

Känslornas intensitet	7 / 16

Känslor som väcks snabbt och starkt, ibland av småsaker, och tvära stämningsskiften.

Att utforska: situationer som utlöser de starkaste reaktionerna, hur snabbt känslan stiger, vad som gör personen mer sårbar (trötthet, sömnbrist, smärta, stress).

Fördjupa med: ERS.

Undvika eller trycka undan sina känslor 7 / 16

Ansträngningar för att inte känna eller inte visa sina känslor: att dölja dem, hålla sig sysselsatt, undvika det som kan väcka dem.

Att utforska: vilka känslor som döljs och inför vem, vad personen är rädd ska hända om känslorna syntes, vad ansträngningarna kostar (trötthet, distans till närstående, utbrott som kommer senare).

Fördjupa med: AAQ-II, MEAQ.

Känna igen sina känslor 5 / 16

Svårt att uppfatta vad man känner, att sätta ord på känslan och att förstå vad som utlöste den.

Att utforska: vilka känslor personen lätt kan skilja åt och vilka som blandas ihop, kroppens signaler, vad som föregick de senaste starka känslorna.

Fördjupa med: TAS-20, LEAS.

Acceptera sina känslor 5 / 16

Ett dömande förhållningssätt till de egna känslorna, som upplevs som överdrivna, malplacerade eller oacceptabla.

Att utforska: vilka känslor som anses förbjudna, vilka regler för att visa känslor som personen har lärt sig i familjen, hur omgivningen reagerar när personen visar vad den känner.

Fördjupa med: DERS.

Svårt att lugna sig 5 / 16

Känsla av maktlöshet inför en plågsam känsla och brist på sätt att få den att lägga sig.

Att utforska: vad personen redan har prövat och vad som hjälper en del, hur lång tid det tar att bli lugn igen, personer och aktiviteter som lugnar.

Fördjupa med: DERS, DTS.

Handla i affekt 4 / 16

Impulsiva handlingar under en stark känsla, som personen ångrar när känslan har lagt sig.

Att utforska: vad personen gör när känslan är stark (meddelanden, beslut, köp, mat, alkohol), konsekvenserna, vad som ibland hjälper personen att vänta.

Fördjupa med: UPPS.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

 Maja L. - KBT-psykolog online