

Deltagandekod:

SJÄLVSKATTNINGSPROTOKOLL

T2

Efter behandling

BEHANDLING AV AGGRESSION HOS KRIMINALVÅRDSKLIENTER MED STÖD AV VIRTUAL REALITY



**GÖTEBORGS
UNIVERSITET**



**Karolinska
Institutet**



**university of
groningen**
university college
groningen



**LUNDS
UNIVERSITET**



**REGION
KRONOBERG**

Deltagandekod:

Innehåll

A. FRÅGOR OM ATT HANTERA KÄNSLOR 3

B. FRÅGOR OM ILSKA 5

C. FRÅGOR OM AGGRESSION 9

D. UNDERSÖKNING AV UPPLEVELSER AV VIRTUELLA VÄRLDAR.....11

A. FRÅGOR OM ATT HANTERA KÄNSLOR

(Difficulties in Emotion Regulation Scale)

Fyll i hur ofta följande påståenden stämmer för dig genom att skriva lämplig siffra från skalan nedan, på linjen bredvid varje påstående.

1	2	3	4	5
Nästan aldrig (0-10%)	Ibland (11-35%)	Hälften av tiden (36-65%)	Oftast (66-90%)	Nästan alltid (91-100%)
1. Jag är på det klara med hur jag känner mig.				_____
2. Jag lägger märke till hur jag känner mig.				_____
3. Jag upplever mina känslor som överväldigande och okontrollerbara.				_____
4. Jag har ingen aning om hur jag känner mig.				_____
5. Jag har svårt att förstå mig på mina känslor.				_____
6. Jag är uppmärksam på mina känslor.				_____
7. Jag vet precis hur jag känner mig.				_____
8. Jag bryr mig om hur jag mår.				_____
9. Jag är förvirrad över hur jag känner mig.				_____
10. När jag är upprörd, erkänner jag mina känslor för mig själv.				_____
11. När jag är upprörd, blir jag arg på mig själv för att jag känner så.				_____
12. När jag är upprörd, skäms jag för att jag känner så.				_____
13. När jag är upprörd, har jag svårt att få något arbete gjort.				_____
14. När jag är upprörd, tappar jag känslan av kontroll.				_____
15. När jag är upprörd, tror jag inte att det kommer gå över.				_____
16. När jag är upprörd, tror jag att det slutar med att jag blir deprimerad.				_____
17. När jag är upprörd, betraktar jag mina känslor som berättigade och viktiga.				_____
18. När jag är upprörd, har jag svårt att fokusera på andra saker.				_____

Deltagandekod:

1	2	3	4	5
Nästan aldrig (0-10%)	Ibland (11-35%)	Hälften av tiden (36-65%)	Oftast (66-90%)	Nästan alltid (91-100%)
19. När jag är upprörd, känner jag mig utom kontroll.				_____
20. När jag är upprörd, kan jag ändå få saker gjorda.				_____
21. När jag är upprörd, skäms jag över mig själv för att jag känner så.				_____
22. När jag är upprörd, vet jag att jag så småningom kommer att kunna hitta ett sätt att må bättre.				_____
23. När jag är upprörd, känns det som att jag är svag.				_____
24. När jag är upprörd, känner jag ändå att jag har kontroll över mitt beteende.				_____
25. När jag är upprörd, får jag skuld känslor för att jag känner så.				_____
26. När jag är upprörd, har jag svårt att koncentrera mig.				_____
27. När jag är upprörd, har jag svårt att kontrollera mitt beteende.				_____
28. När jag är upprörd, tror jag inte att det finns något jag kan göra för att jag ska må bättre.				_____
29. När jag är upprörd, blir jag irriterad på mig själv för att jag känner så.				_____
30. När jag är upprörd, börjar jag känna mig väldigt illa till mods.				_____
31. När jag är upprörd, tror jag att det enda jag kan göra är att vältra mig i det.				_____
32. När jag är upprörd, tappar jag kontrollen över vad jag gör.				_____
33. När jag är upprörd, har jag svårt att tänka på något annat.				_____
34. När jag är upprörd, tar jag mig tid att fundera ut vad jag verkligen känner.				_____
35. När jag är upprörd, tar det lång tid innan jag känner mig bättre.				_____
36. När jag är upprörd, upplever jag mina känslor som överväldigande.				_____

B. FRÅGOR OM ILSKA

(State-Trait Anger Expression Inventory-2S)

Del 1. Här nedan står ett antal påståenden som folk kan använda för att beskriva hur de mår. Ringa in det rätta alternativet till höger (inte alls, lite grann, ganska mycket eller väldigt mycket) det som bäst beskriver hur du känner dig **just nu, i detta ögonblick**. Det finns inga svar som är rätt eller fel på något vis. Det viktiga är att du svarar ärligt utan att grubbla för mycket på enskilda påståenden.

Just nu...

		Inte alls	Lite grann	Ganska mycket	Väldigt mycket
1.	... känner jag mig rasande	1	2	3	4
2.	... känner jag mig irriterad	1	2	3	4
3.	... känner jag mig arg	1	2	3	4
4.	... har jag lust att skrika åt folk	1	2	3	4
5.	... har jag lust att slå sönder saker	1	2	3	4
6.	... är jag förbannad	1	2	3	4
7.	... har jag lust att banka i bordet	1	2	3	4
8.	... har jag lust att slå till någon	1	2	3	4
9.	... har jag lust att svära	1	2	3	4
10.	... känner jag mig förargad	1	2	3	4
11.	... har jag lust att sparka någon	1	2	3	4
12.	... har jag lust att vråla förbannelser	1	2	3	4
13.	... har jag lust att skrika	1	2	3	4
14.	... har jag lust att klappa till någon	1	2	3	4
15.	... har jag lust att skrika högt	1	2	3	4

Deltagandekod:

Del 2. Följande påståenden (16–25) kan folk använda för att beskriva hur de vanligen är. Ringa in det rätta alternativet som bäst beskriver hur du känner dig **vanligtvis, det vill säga för det mesta**. Det finns inga svar som är rätt eller fel på något vis. Det viktiga är att du svarar ärligt utan att grubbla för mycket på enskilda påståenden.

Vanligtvis...

	Nästan aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
16. ... har jag kort stubin	1	2	3	4
17. ... har jag ett hetsigt humör	1	2	3	4
18. ... är jag en hetlevrad typ	1	2	3	4
19. ... blir jag arg när jag hindras av att andra gör fel	1	2	3	4
20. ... blir jag förargad när jag gjort något bra och ingen lägger märke till det	1	2	3	4
21. ... tappar jag lätt kontrollen	1	2	3	4
22. ... när jag blir arg, säger jag fula saker	1	2	3	4
23. ... blir jag rasande är man kritiserar mig i andras närvaro	1	2	3	4
24. ... när jag inte får som jag vill, har jag lust att slå till någon	1	2	3	4
25. ... blir jag rasande när jag gör ett bra jobb och ändå får dålig kritik	1	2	3	4

Deltagandekod:

Del 3. Var och en av oss känner sig arg eller rasande ibland, fast folk kan reagera olika när de är arga. Här nedan står ett antal påståenden (26–57) som beskriver hur folk kan reagera när de är arga eller rasande. Ringa in det alternativ som bäst beskriver hur ofta du reagerar så, **när du är arg eller rasande**. Det finns inga svar som är rätt eller fel på något vis. Det viktiga är att du svarar ärligt utan att grubbla för mycket på enstaka påståenden.

När jag är arg eller rasande...

	Nästan aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
26. ... behärskar jag mitt humör	1	2	3	4
27. ... agerar jag ut min ilska	1	2	3	4
28. ... tar jag ett djupt andetag och slappnar av	1	2	3	4
29. ... håller jag inne med saker och ting	1	2	3	4
30. ... har jag tålamod med andra	1	2	3	4
31. ... och någon irriterar mig, talar jag om till personen i fråga hur jag känner	1	2	3	4
32. ... försöker jag lugna ner mig så fort det går	1	2	3	4
33. ... blir jag sur eller tjurig	1	2	3	4
34. ... kontrollerar jag mitt behov att uttrycka mina ilskna känslor	1	2	3	4
35. ... tappar jag behärsningen	1	2	3	4
36. ... försöker jag lugna ner mig	1	2	3	4
37. ... drar jag mig undan	1	2	3	4
38. ... behåller jag lugnet	1	2	3	4
39. ... fäller jag spydiga kommentarer	1	2	3	4
40. ... försöker jag dämpa min ilska	1	2	3	4
41. ... kokar jag inombords men visar inte det inför andra	1	2	3	4
42. ... har jag kontroll över hur jag beter mig	1	2	3	4
43. ... gör jag saker typ smälla i dörrar	1	2	3	4

Deltagandekod:

När jag är arg eller rasande...

	Nästan aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
44. ... anstränger jag mig att bli lugn igen	1	2	3	4
45. ... kan jag hysa agg mot folk utan att berätta det för någon	1	2	3	4
46. ... kan jag sätta stopp så att jag inte tappar behärsknigen	1	2	3	4
47. ... bråkar jag med andra	1	2	3	4
48. ... dämpar jag min ilska så fort som möjligt	1	2	3	4
49. ... är jag i hemlighet rätt så kritisk mot andra	1	2	3	4
50. ... försöker jag vara tolerant och förstående	1	2	3	4
51. ... reagerar jag häftigt mot vad som helst som gör mig rasande	1	2	3	4
52. ... gör jag något avslappnande för att lugna ner mig ..	1	2	3	4
53. ... är jag argare än jag medger	1	2	3	4
54. ... har jag kontroll över mina ilska känslor	1	2	3	4
55. ... säger jag fula saker	1	2	3	4
56. ... försöker jag slappna av	1	2	3	4
57. ... är jag mer irriterad än folk kan ana	1	2	3	4

C. FRÅGOR OM AGGRESSION

(The Aggression Questionnaire – Revised Swedish Version)

		1= Stämmer inte alls	2= Stämmer inte särskilt bra	3= varken stämmer eller stämmer inte	4= Stämmer ganska bra	5= Stämmer precis
1.	Några av mina vänner tycker att jag har "kort stubin".	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Om jag är tvungen att tillgripa våld för att försvara mina rättigheter, så gör jag det.	☐	☐	☐	☐	☐
3.	När någon är särskilt snäll mot mig, undrar jag ofta vad han har för dolda avsikter.	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Jag säger öppet till mina vänner när jag inte håller med dem.	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Jag har blivit så arg att jag slagit sönder saker.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Jag råkar lätt i gräl med folk som har en annan åsikt än jag.	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Ibland undrar jag varför jag känner mig så bitter.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Det händer att jag inte kan kontrollera mig och slår till någon.	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Jag är en människa med jämt humör.	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Jag är misstänksam mot främlingar som är allt för vänliga.	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Jag har hotat folk jag känner.	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Jag brusar upp fort, men det går över snabbt.	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Om jag provoceras tillräckligt, kan jag slå en annan person.	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Om någon retar mig, drar jag mig inte för att tala om för honom vad jag tycker om honom.	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Ibland är jag full av avundsjuka.	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Det skulle aldrig falla mig in att slå en människa.	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Emellanåt känns det som om livet behandlat mig ojuste.	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Jag har svårt att kontrollera mitt humör.	☐	☐	☐	☐	☐
19.	När jag blir frustrerad, visar jag min irritation.	☐	☐	☐	☐	☐

Deltagandekod:

		1= Stämmer inte alls	2= Stämmer inte särskilt bra	3= varken stämmer eller stämmer inte	4= Stämmer ganska bra	5= Stämmer precis
20.	Ibland får jag en känsla av att människor skrattar åt mig bakom min rygg.	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Det händer ofta att jag inte kommer överens med andra.	☐	☐	☐	☐	☐
22.	Om någon slår mig först, då ger jag igen.	☐	☐	☐	☐	☐
23.	Ofta känner jag mig som en krutdurk som kommer explodera när som helst.	☐	☐	☐	☐	☐
24.	Det verkar alltid som om det är andra som har turen med sig.	☐	☐	☐	☐	☐
25.	Det finns folk som drivit mig så långt att vi råkat i slagsmål.	☐	☐	☐	☐	☐
26.	Jag vet att "vänner" talar om mig bakom min rygg.	☐	☐	☐	☐	☐
27.	Mina vänner säger att jag är ganska diskussionslysten.	☐	☐	☐	☐	☐
28.	Då och då kan jag brusa upp utan anledning.	☐	☐	☐	☐	☐
29.	Jag går till angrepp lite oftare än andra.	☐	☐	☐	☐	☐

UNDERSÖKNING AV UPPLEVELSER AV VIRTUELLA VÄRLDAR

Detta frågeformulär är en omarbetad version av igroup presence questionnaire (IPQ).

Var vänlig och svara på alla frågor utifrån ett enskilt tillfälle där du interagerade med en virtuell miljö.

1. Hur länge interagerade du i den virtuella världen?

min

2. Fanns det andra, riktiga människor i den virtuella miljön förutom du?

☐ Nej

☐ Ja, men jag interagerade inte med dem

☐ Ja och jag interagerade med dem

3. Fanns det artificiella karaktärer (t.ex. dataspelsfigurer) i den virtuella miljön?

☐ Nej

☐ Ja, men jag interagerade inte med dem

☐ Ja och jag interagerade med dem

Nu följer några påståenden om dina upplevelser. Var vänlig och ange om varje påstående stämmer eller inte med dina upplevelser. Du kan använda hela skalan av svarsalternativ. Det finns inga "rätt" eller "fel" svar, det är bara din åsikt som räknas.

Du kommer att märka att några frågor är väldigt lika varandra. Detta är viktigt av statistiska anledningar. Var snäll och kom ihåg: Svara på alla dessa frågor utifrån det enskilda tillfället.

4. Hur medveten var du om den riktiga världen omkring dig under tiden du rörde dig i den virtuella världen (t.ex. ljud, rumstemperatur, andra människor m.m.)?

Extremt
medveten

-3

-2

-1

0

+1

+2

+3

Inte alls
medveten

Någorlunda medveten

5. Hur verkligen var den virtuella världen för dig?

Helt verklig ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Inte alls verklig

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

6. Jag hade en känsla av att agera i den virtuella miljön, snarare än att jag styrde något utifrån.

Håller inte alls med ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Håller helt med

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

7. Hur väl verkade din upplevelse i den virtuella miljön stämma överens med din upplevelse i den riktiga världen?

Inte alls väl ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket väl

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

8. Hur verklig kändes den virtuella världen för dig?

Lika verklig som en påhittad värld ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Omöjlig att skilja från den riktiga världen

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

9. Jag kände mig inte närvarande i den virtuella miljön.

Kände inte alls ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Kände mig närvarande

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

10. Jag var inte medveten om min riktiga omgivning.

Håller inte alls med ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Håller helt med

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

11. I den datorgenererade världen hade jag en känsla av att "vara där".

Inte alls ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Våldigt mycket

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

12. På något sätt kände jag att den virtuella världen omgav mig.

Håller inte alls
med

☐

-3

☐

-2

☐

-1

☐

0

☐

+1

☐

+2

☐

+3

Håller helt med

13. Jag kände mig närvarande i den virtuella miljön.

Håller inte alls
med

☐

-3

☐

-2

☐

-1

☐

0

☐

+1

☐

+2

☐

+3

Håller helt med

14. Jag var fortfarande uppmärksam på den verkliga omgivningen.

Håller inte alls
med

☐

-3

☐

-2

☐

-1

☐

0

☐

+1

☐

+2

☐

+3

Håller helt med

15. Den virtuella världen kändes mer verklig än den verkliga världen.

Håller inte alls
med

☐

-3

☐

-2

☐

-1

☐

0

☐

+1

☐

+2

☐

+3

Håller helt med

16. Jag kände det som att jag bara såg bilder.

Håller inte alls
med

☐

-3

☐

-2

☐

-1

☐

0

☐

+1

☐

+2

☐

+3

Håller helt med

17. Jag var fullkomligt fångslad av den virtuella världen.

Håller inte alls
med

☐

-3

☐

-2

☐

-1

☐

0

☐

+1

☐

+2

☐

+3

Håller helt med
