

Deltagandekod:

# SJÄLVSKATTNINGSPROTOKOLL

## T3 Uppföljning

### 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

Deltagandekod:

## 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:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
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. \_\_\_\_\_

Deltagandekod:

## 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 enstaka 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 tålmod 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 behärskningen .....	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 betar 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 behärskningen .....	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



Deltagandekod:

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

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. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Det händer ofta att jag inte kommer överens med andra.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Om någon slår mig först, då ger jag igen.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Ofta känner jag mig som en krutdurk som kommer explodera när som helst.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Det verkar alltid som om det är andra som har turen med sig.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Det finns folk som drivit mig så långt att vi råkat i slagsmål.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Jag vet att "vänner" talar om mig bakom min rygg.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Mina vänner säger att jag är ganska diskussionslysten.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. Då och då kan jag brusa upp utan anledning.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. Jag går till angrepp lite oftare än andra.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |