

SIPP

Spørreskjema om Personlighet

Navn _____ Dato: ____/____-____

Veiledning

På de følgende sidene finner du en rekke utsagn. Ved hvert av dem er det en skala fra 1 til 4 som du skal bruke for å markere hvor godt disse beskriver deg. Når du besvarer skal du fokusere på hvordan du mener du har vært **de siste tre månedene**.

Hvis du er helt uenig, marker du dette ved å sette en ring rundt 1-tallet. Hvis du er helt enig, marker du dette ved å sette en ring rundt 4-tallet. Se eksempel nedenfor. Dersom du mener at sannheten ligger et eller annet sted i mellom, markerer du dette ved å sette ring rundt det tallet som best tilsvarer det du mener. Les utsagnene nøye, men ikke tenk deg om for lenge. Din første innskyttelse er vanligvis den beste.

Eksempel

Med tanke på de siste tre månedene, i hvilken grad er du enig i følgende utsagn?

	Helt uenig	Delvis uenig	Delvis enig	Helt enig
0. Jeg er vanligvis en munter person	1	2	3	4

Som du vil se er punktene gruppert fem og fem. Dette er kun for å lette leseligheten, og har ingen annen betydning. Vennligst besvar alle punktene.

Med tanke på de siste tre mådeder, i hvilken grad er du enig i følgende utsagn?

	Helt uenig	Delvis uenig	Delvis enig	Helt enig
1 Jeg kan takle skuffelser svært godt	1	2	3	4
2 Av og til blir jeg så overveldet at jeg ikke kan kontrollere reaksjonene mine	1	2	3	4
3 Når jeg blir opprørt av noen, får jeg ofte lyst til å såre vedkommende	1	2	3	4
4 Jeg vet nøyaktig hvem jeg er og hva jeg er verdt	1	2	3	4
5 Når jeg føler noe, kan jeg nesten alltid sette ord på den følelsen	1	2	3	4
6 Det er vanskelig for meg å se på meg selv som en verdifull person	1	2	3	4
7 Jeg føler meg konstant misforstått av andre mennesker	1	2	3	4
8 Det er lett for meg å akseptere folk som de er, selv om de er annerledes enn meg	1	2	3	4
9 Jeg er overbevist om at livet er verdt å leve	1	2	3	4
10 I det store og hele føler jeg at jeg har glede av det jeg gjør	1	2	3	4
11 Jeg kan arbeide sammen med andre på et felles prosjekt til tross for personlige motsetninger	1	2	3	4
12 Jeg møter sjelden noen som jeg tør dele mine tanker og følelser med	1	2	3	4
13 Jeg har mennesker i livet mitt som jeg føler spesiell nærhet til	1	2	3	4
14 Jeg gjør ting selv når jeg vet at de kan bli sett på som uansvarlige av andre	1	2	3	4
15 Hvis jeg har blitt enig med andre om en handlingsplan, holder jeg meg vanligvis til avtalen	1	2	3	4
16 Jeg blir irritert når ting ikke går min vei.....	1	2	3	4
17 Jeg har vanligvis god nok kontroll over følelsene mine	1	2	3	4
18 Noen ganger blir jeg så sint at jeg får lyst til å slå eller sparke folk.....	1	2	3	4
19 Som oftest forstår jeg hvorfor jeg gjør det jeg gjør	1	2	3	4
20 Av og til får jeg lyst til å skade eller straffe meg selv med vilje	1	2	3	4
21 Jeg er overbevist om at andre ikke kan lære meg å kjenne slik jeg virkelig er	1	2	3	4
22 Det er vanskelig for meg å respektere folk som har ideer som er forskjellige fra mine	1	2	3	4
23 Jeg ser ofte ikke noen grunn til å fortsette å leve	1	2	3	4
24 Jeg bruker mye tid på å gjøre ting som må gjøres, men som ikke gir meg noe glede	1	2	3	4
25 Jeg foretrekker å arbeide alene så jeg ikke trenger å tilpasse meg andre	1	2	3	4
26 Det er vanskelig for meg å vise varme følelser for andre	1	2	3	4
27 Det er vanskelig for meg å bli knyttet til noen annen	1	2	3	4
28 Jeg er en som ikke alltid holder meg til reglene, særlig når det er lett å ignorere dem	1	2	3	4
29 Jeg tror virkelig at det alltid fins en utvei når ting går galt	1	2	3	4
30 Jeg kan finne passende måter å uttrykke følelsene mine på, selv når de er sterke	1	2	3	4
31 Jeg blir sjelden så opprømt at jeg mister kontrollen over meg selv	1	2	3	4
32 Andre synes av og til å oppleve adferden min som aggressiv	1	2	3	4
33 Jeg mener fullt ut at jeg er likeså verdifull som andre mennesker	1	2	3	4
34 Mine kolleger og venner synes ikke å være interessert i meg som person	1	2	3	4
35 Mesteparten av tiden er jeg i stand til å fylle dagene mine på en meningsfull måte	1	2	3	4
36 Jeg har glede av nær kontakt med andre mennesker	1	2	3	4
37 Jeg har tendens til å se på meg selv som en "ensom ulv"	1	2	3	4
38 Jeg mislykkes ofte med å få gjort ferdig en jobb fordi jeg ikke prøver hardt nok	1	2	3	4
39 Av og til er jeg ikke så pålitelig som jeg kanskje burde være	1	2	3	4
40 Jeg har tendens til å bli veldig frustrert ved tilbakeslag	1	2	3	4

Med tanke på de siste tre mådeder, i hvilken grad er du enig i følgende utsagn?

	Helt uenig	Delvis uenig	Delvis enig	Helt enig
41 Jeg sier ofte ting jeg angrer senere	1	2	3	4
42 Av og til mister jeg kontrollen i den grad at andre blir skremt av meg	1	2	3	4
43 Jeg tar meg ofte i å oppføre meg på måter som er ukarakteristisk for meg	1	2	3	4
44 Gjennom samtaler har jeg lært at andre mennesker kan forstå problemene mine temmelig godt	1	2	3	4
45 Jeg kommenterer ofte andres synspunkter eller handlinger på en negativ måte	1	2	3	4
46 Jeg forsøker å leve i nuet, fordi de fleste langsiktige mål er meningsløse	1	2	3	4
47 Det er vanskelig for meg å virkelig ha glede av å gjøre ting	1	2	3	4
48 Det er vanskelig for meg å samarbeide hvis ikke andre underordner seg min måte å gjøre tingene på	1	2	3	4
49 Selv blant gode venner viser jeg ikke mye av meg selv	1	2	3	4
50 Jeg har en tendens til å starte med ting for så gi opp	1	2	3	4
51 Jeg gir for lett opp hvis oppgaver er frustrerende	1	2	3	4
52 Jeg har så sterke følelser at jeg lett mister kontrollen over dem	1	2	3	4
53 Jeg handler ofte før jeg tenker	1	2	3	4
54 Av og til blir jeg så sint at jeg går løs på andres eiendeler	1	2	3	4
55 Jeg tar meg ofte i å undre meg over hva slags person jeg er	1	2	3	4
56 Ofte er jeg ikke helt klar over mine innerste følelser	1	2	3	4
57 Kritikk fra andre kan gjøre meg veldig selvsikker	1	2	3	4
58 Jeg føler meg konstant undervurdert	1	2	3	4
59 Det er ofte vanskelig for meg å omgås mennesker med andre verdier	1	2	3	4
60 Jeg føler ofte at livet mitt er meningsløst	1	2	3	4
61 Et av mine problemer er at jeg har vanskelig for å hygge meg	1	2	3	4
62 På jobben blir jeg lett irritert over andres måter å gjøre ting på	1	2	3	4
63 Det å dele problemene mine med venner får meg til å føle meg bedre	1	2	3	4
64 Jeg synes å mangle den ansvarsfølelsen som er nødvendig for å kunne innfri mine forpliktelser	1	2	3	4
65 Jeg mislykkes ofte med å gjøre ting som er forventet av meg	1	2	3	4
66 Jeg har tendens til å slå eller sparke ting når jeg blir hindret i å nå mine mål	1	2	3	4
67 Andre har fortalt meg at jeg skulle prøve hardere å hindre at jeg mister kontrollen over følelsene mine	1	2	3	4
68 Ofte kan jeg ikke motstå mine lyster og innskytelser	1	2	3	4
69 Andre har kommentert at jeg av og til oppfører meg uvanlig til meg å være	1	2	3	4
70 Jeg føler ofte at jeg ikke er like mye verdt som andre mennesker	1	2	3	4
71 Jeg tror at de fleste mennesker ikke liker å omgås meg	1	2	3	4
72 Interessene mine endrer seg hele tiden	1	2	3	4
73 Av og til synes det som at alt i meg på en eller annen måte stenger for evnen til å ha det morsomt	1	2	3	4
74 Jeg unngår så godt jeg kan å arbeide sammen med andre	1	2	3	4
75 Det er vanskelig for meg å føle meg elsket av mennesker som jeg har fått et nært forhold til	1	2	3	4
76 Mesteparten av tiden forsøker jeg på en samvittighetsfull måte å utføre oppgaver som er gitt meg	1	2	3	4
77 Ofte får jeg ikke betalt gjelden min til rett tid	1	2	3	4
78 Når ting går galt, blir jeg ofte motløs og føler for å gi opp	1	2	3	4
79 Jeg kan ofte ikke hjelpe for at jeg uttrykker humøret mitt på en upassende måte	1	2	3	4
80 Jeg ser ut til å gjøre ting som jeg angrer på oftere enn andre	1	2	3	4

Med tanke på de siste tre mådeder, i hvilken grad er du enig i følgende utsagn?

	Helt uenig	Delvis uenig	Delvis enig	Helt enig
81 Det er vanskelig for meg å kontrollere min aggresjon overfor andre	1	2	3	4
82 Andre synes at jeg er vinglete	1	2	3	4
83 Jeg blir ofte forvirret over hvordan jeg handler, selv når jeg prøver å forstå det så godt jeg kan	1	2	3	4
84 Jeg føler meg stolt over noe jeg har oppnådd i livet mitt	1	2	3	4
85 Jeg tror sterkt på at alle har rett til å ha sin egen mening	1	2	3	4
86 Jeg tror bestemt at livet er for alvorlig til å nytes	1	2	3	4
87 Jeg kan vise min hengivenhet til andre uten for mye ubehag	1	2	3	4
88 Det er vanskelig for meg å ha glede av varige forhold	1	2	3	4
89 Jeg liker å skape noe sammen med andre mennesker	1	2	3	4
90 Noen har kritisert meg for å ha for liten ansvarsfølelse	1	2	3	4
91 Når jeg har lovet å gjøre noe, prøver jeg alltid å holde løftet mitt	1	2	3	4
92 Jeg overreagerer ofte på bagateller	1	2	3	4
93 Av og til er det vanskelig for meg ikke å bli aggressiv mot andre	1	2	3	4
94 Hvordan jeg føler meg eller oppfører meg er ofte veldig uforutsigbart	1	2	3	4
95 Jeg er ofte motvillig til å reflektere over mine indre motiver	1	2	3	4
96 Jeg tenker ofte at jeg fortjener å bli behandlet dårlig	1	2	3	4
97 Bare helt spesielle personer kan forstå meg	1	2	3	4
98 Jeg synes ofte at andres ideer ikke er så gode som mine	1	2	3	4
99 Det er vanskelig for meg å uttrykke hengivenhet til andre	1	2	3	4
100 Jeg har ingen fritidsaktiviteter som jeg virkelig kan glede meg over	1	2	3	4
101 Det synes som om andre ikke liker å arbeide sammen med meg	1	2	3	4
102 Et av mine problemer er at jeg finner det vanskelig virkelig å tro at andre er glad i meg	1	2	3	4
103 Dessverre er jeg ikke så hardt arbeidende som jeg skulle ønske	1	2	3	4
104 Andre har klaget over at jeg ikke er helt pålitelig	1	2	3	4
105 Mindre ergrelser kan være veldig frustrerende for meg	1	2	3	4
106 Et av mine problemer er at jeg ikke kan håndtere sterke følelser	1	2	3	4
107 Jeg handler ofte impulsivt selv om jeg vet at jeg vil komme til å angre på det senere	1	2	3	4
108 Noen anser meg som en uforskammet person	1	2	3	4
109 Jeg er ofte forvirret med hensyn til hva slags person jeg er i virkeligheten	1	2	3	4
110 Når jeg forsøker å forstå meg selv, blir jeg ofte mer forvirret enn jeg var på forhånd	1	2	3	4
111 Jeg ser vanligvis ned på meg selv	1	2	3	4
112 Mine venner er virkelig interessert i at jeg skal ha det bra	1	2	3	4
113 Jeg kommer stadig i krangel med andre på jobben eller hjemme	1	2	3	4
114 Et av mine problemer er at jeg mangler klare mål i livet mitt	1	2	3	4
115 Jeg har sjelden samarbeidet med andre mennesker	1	2	3	4
116 Jeg har vært i stand til å knytte varige vennskap	1	2	3	4
117 Selv om jeg ikke liker å si det, må jeg innrømme at jeg ikke er så oppriktig som jeg burde være	1	2	3	4
118 Et av mine problemer er at jeg ikke helt forstår betydningen av enkelte av mine barndomsopplevelser	1	2	3	4