

SIPP-118

Spørgeskema om Personlighed

Navn: _____
Dato: _____ Alder: _____

Bemærk

- Spørgeskemaet angår de sidste 3 måneder.
- Det er din egen opfattelse, der gælder, ikke andres.
- Det er vigtigt at læse spørgsmålene grundigt, men ikke tænke for længe.
Din første indskydelse er ofte den bedste.
- Du må kun sætte et kryds pr. spørgsmål.
- Alle spørgsmål skal besvares, så godt du kan.

	I hvilken udstrækning er du – på baggrund af de sidste 3 måneder – enig i følgende udsagn	Helt uenig	Delvist uenig	Delvist enig	Helt enig
1	Jeg er god til at håndtere skuffelser				
2	Nogle gange bliver jeg så overvældet, at jeg ikke kan kontrollere mine reaktioner				
3	Hvis nogen skuffer mig, får jeg ofte lyst til at såre vedkommende				
4	Jeg ved præcis hvem jeg er og hvad jeg er værd				
5	Når jeg føler noget, kan jeg næsten altid sætte ord på følelsen				
6	Det er svært for mig at anse mig selv for en værdifuld person				
7	Jeg føler mig konstant misforstået af andre mennesker				
8	Jeg har nemt ved at acceptere andre, som de er, selv når de forskellige fra mig				
9	Jeg mener bestemt, at livet er værd at leve				

	I hvilken udstrækning er du – på baggrund af de sidste 3 måneder – enig i følgende udsagn	Helt uenig	Delvist uenig	Delvist enig	Helt enig
10	Generelt synes jeg, at jeg føler glæde ved det, jeg gør				
11	Jeg kan samarbejde med andre om et fælles projekt på trods af personlige forskelle				
12	Jeg møder sjældent nogen, som jeg tør dele mine tanker og følelser med				
13	Jeg har mennesker i mit liv, som jeg føler mig meget tæt på				
14	Jeg gør ting, selv når jeg ved, at andre synes det er uansvarligt				
15	Hvis jeg er blevet enig med andre om at gøre noget bestemt, holder jeg min aftale				
16	Jeg bliver irriteret, når tingene ikke bliver på min måde				
17	Jeg har for det meste passende kontrol over mine følelser				
18	Nogle gange bliver jeg så vred, at jeg får lyst til at slå eller sparke mennesker omkring mig				
19	For det meste forstår jeg, hvorfor jeg handler, som jeg gør				
20	Sommetider har jeg lyst til at skade eller straffe mig selv med vilje				
21	Jeg er overbevist om, at andre ikke kan komme til at kende mig, som jeg virkelig er				
22	Det er svært for mig at respektere mennesker, der har ideer, som er forskellige fra mine				
23	Jeg ser ofte ingen grund til at fortsætte med at leve				
24	Jeg bruger meget tid på at gøre ting, som skal gøres, men ikke giver mig nogen glæde				
25	Jeg foretrækker at arbejde alene, så jeg ikke skal tilpasse mig andre				
26	Det er svært for mig at vise andre, at jeg holder af dem				
27	Det er svært for mig at knytte mig til andre mennesker				
28	Jeg retter mig ikke altid efter reglerne, særligt ikke, når det er nemt at ignorere dem				
29	Jeg er sikker på, at der altid er en udvej, når ting går galt				
30	Jeg kan finde passende måder at udtrykke selv stærke følelser på				
31	Jeg bliver sjældent så ophidset, at jeg mister kontrollen over mig selv				
32	Andre synes sommetider at opfatte min adfærd som aggressiv				

	I hvilken udstrækning er du – på baggrund af de sidste 3 måneder - enig i følgende udsagn	Helt uenig	Delvist uenig	Delvist enig	Helt enig
33	Jeg er helt sikker på, at jeg lige så meget værd som andre mennesker				
34	Mine kolleger og venner synes ikke at være interesserede i mig som person				
35	For det meste er jeg i stand til at udfylde min tid meningsfuldt				
36	Jeg nyder nær kontakt med andre				
37	Jeg opfatter mig selv som en enspænder				
38	Oftest lykkes det mig ikke at løse en opgave, fordi jeg ikke prøver hårdt nok				
39	Jeg er ikke altid så pålidelig, som jeg burde være				
40	Jeg bliver meget frustreret over modgang				
41	Jeg siger tit noget, som jeg senere fortryder				
42	Jeg mister sommetider kontrollen på en måde, så folk bliver bange for mig				
43	Jeg opfører mig ofte på måder, som ikke er karakteristiske for mig				
44	Fra samtaler har jeg lært, at folk kan forstå mine problemer meget godt				
45	Jeg kommenterer ofte nedsættende på det, andre siger eller gør				
46	Jeg prøver at leve i nuet, fordi de fleste fremtidsudsigter er formålsløse				
47	Det er svært for mig virkelig at nyde noget som helst				
48	Det er svært for mig at samarbejde med andre, hvis de ikke gør tingene på min måde				
49	Selv blandt gode venner viser jeg ikke meget af mig selv				
50	Jeg har tendens til at opgive ting, jeg er begyndt på				
51	Jeg giver nemt op, hvis en opgave er frustrerende				
52	Jeg har så stærke følelser, at jeg nemt mister kontrollen over dem				
53	Jeg handler ofte før, jeg tænker				
54	Sommetider bliver jeg så vred, at jeg ødelægger andres ejendele				
55	Jeg overvejer tit hvilken person, jeg er				

	I hvilken udstrækning er du – på baggrund af de sidste 3 måneder - enig i følgende udsagn	Helt uenig	Delvist uenig	Delvist enig	Helt enig
56	Ofte er jeg ikke helt bevidst om mine indre følelser				
57	Andres kritik kan gøre mig meget usikker på mig selv				
58	Jeg føler mig konstant undervurderet				
59	Det er ofte svært for mig at omgås folk, som har andre værdier end mig				
60	Jeg føler tit, at mit liv er meningsløst				
61	Et af mine problemer er, at jeg har svært ved at have det sjovt				
62	På arbejde bliver jeg let irriteret over den måde, andre mennesker gør tingene på				
63	Jeg får det bedre, hvis jeg deler mine problemer med mine venner				
64	Jeg mangler den ansvarlighed, der er nødvendig for at varetage mine forpligtigelser				
65	Ofte lykkes det mig ikke at gøre det, jeg forventes at gøre				
66	Jeg slår eller sparker ofte til ting, som kommer i vejen for mig				
67	Andre har sagt til mig, at jeg skal gøre mig umage for ikke at miste kontrollen over mine følelser				
68	Ofte kan jeg ikke modstå min lyst eller trang til noget				
69	Andre har sagt, at jeg sommetider opfører mig på måder, som er usædvanlige for mig				
70	Jeg føler ofte, at jeg ikke er så værdifuld som andre				
71	Jeg tror, at de fleste ikke har lyst til at være sammen med mig				
72	Mine interesser ændrer sig hele tiden				
73	Sommetider er det som om alt i mig forhindrer mig i at have det sjovt				
74	Jeg undgår mest muligt at samarbejde med andre				
75	Det er svært for mig at føle mig elsket af mennesker, som jeg er kommet tæt på				
76	Det meste af tiden prøver jeg omhyggeligt at løse opgaver, som er tildelt mig				
77	Det lykkes mig ofte ikke, at betale min gæld til tiden				
78	Når noget går galt, mister jeg tit modet og får lyst til at give op				

	I hvilken udstrækning er du – på baggrund af de sidste 3 måneder - enig i følgende udsagn	Helt uenig	Delvist uenig	Delvist enig	Helt enig
79	Oftest kan jeg ikke lade være med at udtrykke mine følelser upassende				
80	Jeg synes oftere end andre at gøre ting, som jeg fortryder				
81	Det er svært for mig at kontrollere min vrede overfor andre				
82	Andre finder mig uforudsigelig				
83	Jeg bliver ofte forvirret over den måde, jeg handler på, selv når jeg virkelig prøver at forstå				
84	Jer er stolt af nogle af de ting, jeg har klaret i mit liv				
85	Jer er overbevist om, at alle har ret til at have deres egen mening				
86	Jeg er overbevist om, at livet er for alvorligt til at kunne nydes				
87	Jeg kan vise andre mine følelser uden at føle det for ubehageligt				
88	Det er svært for mig at nyde varige forhold				
89	Jeg kan godt lide at skabe noget sammen med andre mennesker				
90	Nogle mennesker har kritiseret mig for at have en utilstrækkelig ansvarsfølelse				
91	Når jeg har lovet at gøre noget, vil jeg altid prøve at holde mit løfte				
92	Jeg overreagerer ofte på mindre problemer				
93	Nogle gange er det svært for mig ikke at blive aggressiv overfor andre				
94	Måden, jeg føler eller handler på, er ofte meget uforudsigelig				
95	Jeg er ofte modvillig overfor at tænke over mine egne motiver				
96	Jeg tænker ofte, at jeg fortjener at blive behandlet dårligt				
97	Kun meget specielle mennesker kan forstå mig				
98	Jeg tror, at de fleste andre menneskers ideer ikke er så gode som mine				
99	Det er svært for mig at udtrykke følelser for andre				
100	Jeg har ingen fritidsaktiviteter, som jeg virkelig kan nyde				
101	Andre mennesker synes ikke at kunne lide at arbejde sammen med mig				

	I hvilken udstrækning er du – på baggrund af de sidste 3 måneder - enig i følgende udsagn	Helt uenig	Delvist uenig	Delvist enig	Helt enig
102	Et af mine problemer er, at jeg har svært ved virkelig at tro på, at andre elsker mig				
103	Desværre er jeg ikke så arbejdsom, som jeg kunne tænke mig at være				
104	Andre mennesker har beklaget sig over, at jeg ikke helt pålidelig				
105	Mindre irritationer kan være meget frustrerende for mig				
106	Et af mine problemer er, at jeg ikke kan håndtere stærke følelser				
107	Jeg handler ofte impulsivt selvom jeg ved, jeg vil fortryde det senere				
108	Nogle mennesker opfatter mig som en uforskammet person				
109	Jeg er ofte forvirret over hvilken slags person, jeg virkelig er				
110	Når jeg prøver at forstå mig selv, bliver jeg ofte mere forvirret, end jeg var før				
111	Jeg har som regel ikke høje tanker om mig selv				
112	Mine venner er virkelig interesseret i mit velvære				
113	Jeg kommer tit i skænderi med andre på arbejdet eller hjemme				
114	Et af mine problemer er, at jeg mangler klare mål for mit liv				
115	Jeg har sjældent samarbejdet med andre mennesker				
116	Jeg har været i stand til at skabe varige venskaber				
117	Selvom jeg ikke bryder mig om det, må jeg indrømme, at jeg ikke er så ærlig, som jeg burde være				
118	Et af mine problemer er, at jeg mangler tilstrækkelig indsigt i betydningen af nogle af mine barndomsoplevelser				