

# SIPP

## Spørreskjema om Personlighet

Navn: \_\_\_\_\_

Kjønn:  Mann  Kvinne

Alder: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Dette spørreskjemaet består av en rekke utsagn om deg. Disse gjelder for **de siste 3 månedene**. Ved å angi i hvilken grad du er enig i eller uenig i hvert utsagn, beskriver du hvordan du har vært **de siste 3 månedene**. Dette gjør du ved sette ring rundt tallet som best beskriver hvordan du har vært.

Helt Uenig	delvis uenig	delvis enig	helt enig
1	2	3	4

For eksempel:

En ring rundt ett-tallet betyr at du **er helt uenig** i utsagnet

① 2 3 4

En ring rundt tre-tallet betyr at du **er delvis enig** i utsagnet

1 2 ③ 4

### BEMERK:

- ◆ Spørreskjemaet dreier seg om de siste 3 månedene.
- ◆ Det er din egen mening som gjelder, ikke andres.
- ◆ Det er viktig å lese spørsmålet grundig, men ikke tenk deg om for lenge.  
Din første innskyttelse er vanligvis den beste.
- ◆ Du må bare sette ett kryss ved hvert utsagn.
- ◆ Vennligst ikke hopp over noen utsagn.
- ◆ Spørsmålene er gruppert fem og fem. Dette er kun for å lette leseligheten.

I hvilken grad er du enig i følgende utsagn,  
vurdert **ut fra de siste 3 månedene**?

	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 opprørt 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

I hvilken grad er du enig i følgende utsagn, vurdert <b>ut fra de siste 3 månedene</b> ?		Helt uenig	Delvis uenig	Delvis enig	Helt enig
41	Jeg sier ofte ting jeg angrep 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 over hva slags person jeg er .....	1	2	3	4
56	Ofta er jeg ikke fullt 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	Ofta 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	Ofta 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

I hvilken grad er du enig i følgende utsagn,  
vurdert **ut fra de siste 3 månedene**?

	Helt uenig	Delvis uenig	Delvis enig	Helt enig	
80	Jeg ser ut til å gjøre ting som jeg angrer på oftere enn andre .....	1	2	3	4
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 eller oppfører meg på 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 at de fleste 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	Desverre er jeg ikke så hardtarbeidende 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