

Følelser om seg selv og forholdet til andre

Navn: _____

Dato: ____/____-____

Nedenfor finner du noen utsagn knyttet til følelser man kan ha om seg selv, og forholdet til andre. Vær vennlig å angi i hvilken grad hvert a disse utsagnene passer for deg nå.

	Passer ikke	Passer litt	Passer ofte	Passer helt
1. Jeg vet ofte ikke hvem jeg egentlig er	0	1	2	3
2. Jeg tenker ofte veldig negativt om meg selv	0	1	2	3
3. Følelsene mine svinger uten at jeg har kontroll på det	0	1	2	3
4. Jeg har ingen ide om hvor jeg vil hen i livet	0	1	2	3
5. Jeg forstår ofte ikke mine egne tanker og følelser	0	1	2	3
6. Jeg stiller ofte uoppnåelige krav til meg selv	0	1	2	3
7. Jeg har ofte vanskelig for å forstå andres tanker og følelser	0	1	2	3
8. Jeg har ofte vanskelig for å tåle at andre er uenig med meg	0	1	2	3
9. Jeg forstår ofte ikke helt hvorfor andre reagerer på min oppførsel	0	1	2	3
10. Mine vennskap eller forhold til andre varer ofte ikke så lenge	0	1	2	3
11. Jeg føler meg vanligvis veldig sårbar når mitt forhold til andre blir mer personlig	0	1	2	3
12. Jeg lykkes ofte ikke i å samarbeide med andre slik at det blir hyggelig for alle	0	1	2	3