

Kwestionariusz osobowości SIPP-SF

Kwestionariusz składa się z szeregu stwierdzeń o Tobie. Stwierdzenia te odnoszą się do **ostatnich 3 miesięcy**. Określając w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz się z każdym stwierdzeniem, opisujesz swoje zachowanie i przeżywanie w ciągu **ostatnich 3 miesięcy**. Można to zrobić, zaznaczając odpowiedź (pole), która najlepiej opisuje Ciebie.

	Całkowicie się nie zgadzam	Częściowo się nie zgadzam	Częściowo się zgadzam	Całkowicie się zgadzam
stwierdzenie	1	1	1	1

Na przykład:

Znak w pierwszym polu oznacza, że całkowicie nie zgadzasz się z tym stwierdzeniem.

	Całkowicie się nie zgadzam	Częściowo się nie zgadzam	Częściowo się zgadzam	Całkowicie się zgadzam
stwierdzenie	x	1	1	1

Znak w trzecim polu oznacza, że częściowo zgadzasz się ze stwierdzeniem.

	Całkowicie się nie zgadzam	Częściowo się nie zgadzam	Częściowo się zgadzam	Całkowicie się zgadzam
stwierdzenie	1	1	x	1

UWAGA:

- Kwestionariusz dotyczy ostatnich 3 miesięcy.
- Liczy się własna opinia, a nie opinia innych.
- Ważne jest, aby uważnie przeczytać pytanie, ale nie zastanawiać się zbyt długo: pierwsze wrażenie jest zazwyczaj najlepsze.
- Tylko jedna odpowiedź na stwierdzenie jest możliwa.
- Proszę nie pomijać żadnych pytań.

Copyright: The Viersprong Institute for Studies on Personality Disorders, The Netherlands (Version 2006).

Polish translation: Anna Citkowska-Kisielewska MD PhD, Department of Psychotherapy Jagiellonian University, Cracow, Poland (2020).

	W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami, odnosząc się do ostatnich 3 miesięcy?	Całkowicie się nie zgadzam	Częściowo się nie zgadzam	Częściowo się zgadzam	Całkowicie się zgadzam
1	Czasami jestem tak przytłoczona/y, że nie mogę kontrolować swoich reakcji	1	1	1	1
2	Potrafię łatwo akceptować ludzi takimi, jacy są, nawet gdy są inni	1	1	1	1
3	Mocno wierzę, że warto jest żyć	1	1	1	1
4	Ogólnie uważam, że moje działania przynoszą mi radość	1	1	1	1
5	Potrafię współpracować z ludźmi przy wspólnym projekcie pomimo różnic osobistych	1	1	1	1
6	Rzadko zdarza mi się spotkać kogoś, z kim ośmielam się dzielić moje myśli i uczucia	1	1	1	1
7	Jeśli uzgodniłem sposób działania z innymi, staram się dotrzymywać danego słowa	1	1	1	1
8	Kiedy ktoś sprawia mi przykrość, często czuję jakbym go/ją ranił/raniła	1	1	1	1
9	Zazwyczaj mam adekwatną kontrolę nad moimi uczuciami	1	1	1	1
10	Czasami wpadam w taką złość, że mam ochotę uderzać lub kopać ludzi wokół mnie	1	1	1	1

	W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami, odnosząc się do ostatnich 3 miesięcy?	Całkowicie się nie zgadzam	Częściowo się nie zgadzam	Częściowo się zgadzam	Całkowicie się zgadzam
11	Trudno jest mi szanować ludzi, którzy mają poglądy odmienne od moich	1	1	1	1
12	Często nie widzę powodu by dalej żyć	1	1	1	1
13	Niektórzy uważają mnie za osobę niegrzeczną	1	1	1	1
14	Trudno jest mi okazywać sympatię innym ludziom	1	1	1	1
15	Trudno jest mi przywiązać się do kogoś	1	1	1	1
16	Jestem kimś, kto nie zawsze przestrzega zasad, zwłaszcza gdy łatwo je zignorować	1	1	1	1

	W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami, odnosząc się do ostatnich 3 miesięcy?	Całkowicie się nie zgadzam	Częściowo się nie zgadzam	Częściowo się zgadzam	Całkowicie się zgadzam
17	Mocno wierzę, że jestem tak samo wartościowy/a jak inni ludzie	1	1	1	1
18	Mam tendencję do myślenia o sobie jako o samotniku	1	1	1	1
19	Często nie mogę wykonać pracy, ponieważ nie staram się wystarczająco mocno	1	1	1	1
20	Czasami nie jestem tak godny/a zaufania, jak chyba powinienem/powinnam być	1	1	1	1

	W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami, odnosząc się do ostatnich 3 miesięcy?	Całkowicie się nie zgadzam	Częściowo się nie zgadzam	Częściowo się zgadzam	Całkowicie się zgadzam
21	Często mówię rzeczy, których później żałuję	1	1	1	1
22	Czasami tracę kontrolę do tego stopnia, że ludzie się mnie obawiają	1	1	1	1
23	Często negatywnie komentuję przekonania lub działania innych osób	1	1	1	1
24	Trudno mi naprawdę cieszyć się z rzeczy, które robię	1	1	1	1
25	Trudno mi współpracować, chyba że inni podporządkują się mojemu sposobowi robienia rzeczy	1	1	1	1
26	Nawet wśród dobrych przyjaciół nie potrafię się otworzyć	1	1	1	1
27	Mam tendencję do zaczynania rzeczy, a następnie rezygnacji z nich	1	1	1	1
28	Mam tak silne uczucia, że łatwo tracę nad nimi kontrolę	1	1	1	1
29	Często nie udaje mi się spłacić długów na czas	1	1	1	1
30	Często trudno mi się znaleźć wspólny język z ludźmi wyznającymi inne wartości	1	1	1	1
31	Często czuję, że moje życie jest bez sensu	1	1	1	1

	W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami, odnosząc się do ostatnich 3 miesięcy?	Całkowicie się nie zgadzam	Częściowo się nie zgadzam	Częściowo się zgadzam	Całkowicie się zgadzam
32	Wydaje mi się, że brakuje mi poczucia odpowiedzialności niezbędnego do wypełnienia moich obowiązków	1	1	1	1
33	Często nie robię rzeczy, które powinienem robić	1	1	1	1
34	Mówiono mi, że powinienem się bardziej starać, aby unikać utraty kontroli nad moimi emocjami	1	1	1	1
35	Często czuję, że nie jestem tak wartościowy/a jak inni ludzie	1	1	1	1

	W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami, odnosząc się do ostatnich 3 miesięcy?	Całkowicie się nie zgadzam	Częściowo się nie zgadzam	Częściowo się zgadzam	Całkowicie się zgadzam
36	Uważam, że większość ludzi nie lubi spędzać ze mną czasu	1	1	1	1
37	Czasami wydaje mi się, że wszystko we mnie w jakiś sposób blokuje mi możliwość odczuwania radości	1	1	1	1
38	W pracy łatwo irytuję mnie sposób działania innych ludzi	1	1	1	1
39	Trudno jest mi czuć się kochanym przez ludzi, z którymi się zbliżyłem	1	1	1	1
40	Jednym z moich problemów jest to, że nie mogę sobie pozwolić na miłe spędzanie czasu	1	1	1	1
41	Często nie mogę powstrzymać się od wyrażania mojego nastroju w niewłaściwy sposób	1	1	1	1
42	Wydaje mi się, że częściej niż inni ludzie robię rzeczy, których potem żałuję	1	1	1	1
43	Trudno mi kontrolować moją agresję wobec innych	1	1	1	1
44	Potrafię okazywać sympatię innym bez większego dyskomfortu	1	1	1	1
45	Trudno mi cieszyć się trwałymi związkami/relacjami	1	1	1	1

	W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami, odnosząc się do ostatnich 3 miesięcy?	Całkowicie się nie zgadzam	Częściowo się nie zgadzam	Częściowo się zgadzam	Całkowicie się zgadzam
46	Niektórzy krytykują mnie z powodu niedostatecznego poczucia odpowiedzialności	1	1	1	1
47	Czasami trudno mi nie być agresywnym wobec innych	1	1	1	1
48	Sposób, w jaki się czuję lub zachowuję, jest często bardzo nieprzewidywalny	1	1	1	1
49	Trudno jest mi wyrażać sympatię do innych	1	1	1	1
50	Jednym z moich problemów jest to, że trudno mi uwierzyć, że inni mnie kochają	1	1	1	1
51	Niestety nie jestem tak pracowity/a, jak bym chciał/a	1	1	1	1
52	Inne osoby narzekają, że nie jestem w pełni wiarygodny/a	1	1	1	1
53	Często reaguję przesadnie na drobne problemy	1	1	1	1
54	Często działam impulsywnie, chociaż wiem, że później będę tego żałować	1	1	1	1
55	Często jestem zdezorientowany/a, jaką osobą naprawdę jestem	1	1	1	1
56	Kiedy próbuję zrozumieć siebie, często staję się bardziej zdezorientowany niż wcześniej	1	1	1	1
57	Zwykle mam niską samoocenę	1	1	1	1
58	Regularnie wdaję się w spory z innymi w pracy lub w domu	1	1	1	1
59	Jestem w stanie nawiązywać trwałe przyjaźnie	1	1	1	1
60	Chociaż tego żałuję, muszę przyznać, że nie jestem tak serdeczny/a, jak powinienem/powinnam być	1	1	1	1