

Kişilik Sorunları için Ağırlık Endeksleri Kısa Formu (SIPP-SF)

Bu anket sizinle ilgili bir dizi ifadeden oluşmaktadır. Bu ifadeler son 3 ay içindeki duygu ve düşüncelerinizle ilgilidir.. Her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı veya katılmadığınızı bildirerek, son 3 ay boyunca nasıl olduğunuzu tanımlamanız beklenmektedir. Bunu, nasıl olduğunuzu en iyi açıklayan kutuyu işaretleyerek yapabilirsiniz..

Soruları cevaplarken son üç ayınızı hesaba katın.

Kendi fikriniz önemlidir, diğerlerinin sizinle ilgili fikirleri değil.

Soruyu dikkatlice okumanız önemlidir, ancak çok uzun düşünmeden yanıtlayın, aklınıza ilk gelen genellikle en iyi yanıtıdır .

Her sorunun bir yanıtı olabilir.

Lütfen herhangi bir soruyu atlamayın.

Son 3 ayı düşündüğünüzde, aşağıdaki ifadelere ne ölçüde katılıyorsunuz?	Çoğunlukla Yanlış	Bazen Yanlış	Bazen Doğru	Çoğunlukla Doğru
1. Bazen kendimi o kadar bunalmış hissediyorum ki tepkilerimi kontrol edemiyorum.				
2. İnsanları, farklı olsalar dahi, kolaylıkla oldukları gibi kabul edebilirim.				
3. Hayatın yaşamaya değer olduğuna fazlasıyla inanırım.				
4. Genel olarak yaptığım etkinliklerden hoşlanırım.				
5. Kişisel farklılıklar olsa da insanlarla ortak projelerde/işlerde çalışabilirim.				
6. Duygu ve düşüncelerimi paylaşmayı göze aldığım birileri nadiren karşıma çıkar.				
7. Eğer diğerleri ile bir şeyler yapmak için anlaşmışsam, bu anlaşmaya sadık kalma eğiliminde olurum.				
8. Birisi beni üzdüğünde genellikle içimden onu incitme hissi geçer.				
9. Genelde duygularımı yeterince kontrol ederim.				
10. Bazen o kadar öfkelenirim ki etrafımdaki içimden insalara vurup, tekmeleme hissi gelir/geçer.				
11. Benimkinden farklı fikirleri olan insanlara saygı duymak bana zor gelir.				
12. Çoğu zaman, yaşamaya devam etmek için bir sebep göremem.				
13. Bazı insanlar benim kaba biri olduğumu düşünür.				
14. Başkalarına duygusal yakınlık göstermek bana zor gelir.				

Son 3 ayı düşündüğünüzde, aşağıdaki ifadelere ne ölçüde katılıyorsunuz?	Çoğunlukla Yanlış	Bazen Yanlış	Bazen Doğru	Çoğunlukla Doğru
15. Bir başkasına bağlanmak bana zor gelir.				
16. Özellikle de göz ardı etmek kolaysa kurallara uymayan biriyim.				
17. Diğer insanlar kadar değerli olduğuma fazlasıyla inanırım.				
18. Kendimi yalnız biri olarak düşünme eğilimindeyim.				
19.Çoğu zaman,yeterince gayret etmediğim için bir işi yapmayı başaramam.				
20. Bazen, olması gerektiği kadar güvenilir biri olmayabilirim.				
21.Sıklıkla, daha sonra pişman olacağım şeyler söylerim.				
22. Bazen, insanların benden korkacağı kadar kontrolümü kaybederim.				
23.Sıklıkla, başkalarının inançları ve davranış hakkında olumsuz yorumlar yaparım.				
24.Bir şeyler yaparken, gerçekten keyif almam zordur/ zor keyif alırım.				
25. Diğer insanlar, bir şeyleri benim yaptığım gibi yapmaya razı gelmedikçe onlarla işbirliği yapmam zordur.				
26. İyi arkadaşlar arasında bile kendimi pek açmam.				
27. Bir şeylere başlama ve sonra onları bırakma eğilimindeyim.				
28. Öylesine güçlü hislerim olur ki, onların üzerindeki kontrolümü kolayca kaybederim.				
29. Çoğu zaman borçlarımı zamanında ödemeyi başaramam.				
30. Farklı değerlere sahip insanlarla geçinmek bana genellikle zor gelir.				
31. Çoğu zaman hayatımın anlamsız olduğunu hissederim.				
32. Yükümlülüklerimi karşılamak için gereken sorumluluk hissi eksik gibi görünüyorum.				
33. Çoğu zaman, yapmam gereken şeyleri yapmakta başarısız olurum.				
Son 3 ayı düşündüğünüzde, aşağıdaki ifadelere ne ölçüde katılıyorsunuz?	Çoğunlukla Yanlış	Bazen Yanlış	Bazen Doğru	Çoğunlukla Doğru

34. İnsanlar bana duygularımın kontrolünü kabetmemem için daha çok çaba sarf etmem gerektiğini söylerler.				
35. Çoğu zaman diğer insanlar kadar değerli olmadığımı hissedirim.				
36. Çoğu insanın benimle olmaktan hoşlanmadığını düşünürüm.				
37. Bazen, keyif alma kapasitemi, içimdeki herşey bir biçimde engelliyor gibi gelir.				
38. İş yaparken başkalarının birşeyleri yapma tarzında dolayı kolayca gerilirim.				
39. Yakınlaştığım insanların beni sevdiğini hissetmem zordur.				
40. Bir sorunum da, kendimi kolayca bırakmadığım için iyi vakit geçirememektir.				
41. Çoğu zaman, ruh halimin uygunsuz olarak ortaya çıkması elimde değildir.				
42. Diğer insanlara göre pişman olduğum daha çok şey yapıyor gibiyim.				
43. Diğerlerine yönelen saldırganlığımı kontrol etmek benim için zordur.				
44. Başkalarına çok fazla rahatsızlık duymadan duygusal yakınlık gösterebilirim.				
45. Uzun süreli ilişkilerden keyif almak bana zor gelir.				
46. Sorumluluk duygum yetersiz olduğu için, bazı insanlar tarafından eleştirildim.				
47. Bazen başkalarına karşı saldırgan olmamak benim için zordur.				
48. Duygularımın veya davranışlarımın ne yöne gideceği pek belli değildir.				
49. Başkalarına duygusal yakınlığımı ifade etmek benim için zordur.				
50. Bir sorunum da, başkalarının beni sevdiğine gerçekten inanmayı zor bulmaktır.				
51. Maalesef, arzu ettiğim kadar çalışkan değilim				
52. Diğer insanlar tam olarak güvenilir olmadığımından şikayet etmişlerdir.				
53. Çoğu zaman, küçük sorunlara aşırı tepki gösteririm				
Son 3 ayı düşündüğünüzde, aşağıdaki ifadelere ne ölçüde katılıyorsunuz?	Çoğunlukla Yanlış	Bazen Yanlış	Bazen Doğru	Çoğunlukla Doğru
54. Daha sonra pişman olacağımı bilmeme rağmen sık sık düşünmeden davranıyorum				

55. Nasıl biri olduğum konusunda kafam genellikle karışıktır.				
56. Kendimi anlamaya uğraştığım zaman, öncekine göre daha da fazla kafam karışıyor.				
57. Genelde kendimi önemsemem.				
58. İşyerinde ya da evde diğerleriyle sürekli olarak tartışmalara giriyorum.				
59. Kalıcı arkadaşlıklar kurmayı başarabildim.				
60. İtiraf etmeliyim ki, her ne kadar pişman olsam da, olmam gerektiği kadar samimi değilim.				