

SIPP-118

Severity Indices of Personality Problems

Skåringsnøkkel

® = Skåring reverseres

Severity Indices of Personality Problems (SIPP-118):
Copyright: Roel Verheul, Viersprong Institute for Studies on Personality Disorders, The Netherlands, 2003.
Norwegian translation Øyvind Urnes, Benjamin Hummelen, Torill Irion, Merete Johansen, Sigmund Karterud, Geir Pedersen, Thomas Small, Theresa Wilberg, 2004.

Fasetter

Affektregulering (f_er: Emotion regulation)

Evne til å tolerere og håndtere sine følelser og kontrollere deres intensitet, retning og uttrykk

- 17 Jeg har vanligvis god nok kontroll over følelsene mine
- 30 Jeg kan finne passende måter å uttrykke følelsene mine på, selv når de er sterke
- 52 Jeg har så sterke følelser at jeg lett mister kontrollen over dem ®
- 67 Andre har fortalt meg at jeg skulle prøve hardere å hindre at jeg mister kontrollen over følelsene mine ®
- 79 Jeg kan ofte ikke hjelpe for at jeg uttrykker humøret mitt på en upassende måte ®
- 92 Jeg overreagerer ofte på bagateller ®
- 106 Et av mine problemer er at jeg ikke kan håndtere sterke følelser ®

Selvbeherskelse (f_ec: Effortful control)

Evne til å bevare konsentrasjonen og styre innskytelser gjennom bevisste anstrengelser

- 2 Av og til blir jeg så overveldet at jeg ikke kan kontrollere reaksjonene mine ®
- 31 Jeg blir sjelden så opprømt at jeg mister kontrollen over meg selv
- 41 Jeg sier ofte ting jeg angrer senere ®
- 53 Jeg handler ofte før jeg tenker ®
- 68 Ofte kan jeg ikke motstå mine lyster og innskytelser ®
- 80 Jeg ser ut til å gjøre ting som jeg angrer på oftere enn andre ®
- 107 Jeg handler ofte impulsivt selv om jeg vet at jeg vil komme til å angre på det senere ®

Selvrespekt (f_sr: Self respect)

Evne til å føle seg verdifull og til å erkjenne at en selv eller andre ikke har rett til å såre deg fysisk eller følelsemessig

- 6 Det er vanskelig for meg å se på meg selv som en verdifull person ®
- 20 Av og til får jeg lyst til å skade eller straffe meg selv med vilje ®
- 33 Jeg mener fullt ut at jeg er likeså verdifull som andre mennesker
- 57 Kritikkk fra andre kan gjøre meg veldig selvsikker ®
- 70 Jeg føler ofte at jeg ikke er like mye verdt som andre mennesker ®
- 84 Jeg føler meg stolt over noe jeg har oppnådd i livet mitt
- 96 Jeg tenker ofte at jeg fortjener å bli behandlet dårlig ®
- 111 Jeg ser vanligvis ned på meg selv ®

Stabilitet av selvbilde (f_ssi: Stable self image)

Evne til å oppleve en indre følelse av kontinuitet/helhet i sitt selvbilde, på tvers av tid og situasjon

- 4 Jeg vet nøyaktig hvem jeg er og hva jeg er verdt
- 43 Jeg tar meg ofte i å oppføre meg på måter som er ukarakteristisk for meg ®
- 55 Jeg tar meg ofte i å undre meg over hva slags person jeg er ®
- 69 Andre har kommentert at jeg av og til oppfører meg uvanlig til meg å være ®
- 82 Andre synes at jeg er vinglete ®
- 94 Hvordan jeg føler meg eller oppfører meg er ofte veldig uforutsigbart ®
- 109 Jeg er ofte forvirret med hensyn til hva slags person jeg er i virkeligheten ®

Selvrefleksjon (f_srf: Self-refl.funct.)

Evne til å forstå mulige meninger eller sammenhenger mellom indre og ytre opplevelser. Evne til å plassere årsaker til det som skjer med en selv på seg selv, snarere enn å tillegge årsakene til omgivelsene

- 5 Når jeg føler noe, kan jeg nesten alltid sette ord på den følelsen
- 19 Som oftest forstår jeg hvorfor jeg gjør det jeg gjør
- 56 Ofte er jeg ikke helt klar over mine innerste følelser ®
- 83 Jeg blir ofte forvirret over hvordan jeg handler, selv når jeg prøver å forstå det så godt jeg kan ®
- 95 Jeg er ofte motvillig til å reflektere over mine indre motiver ®
- 110 Når jeg forsøker å forstå meg selv, blir jeg ofte mer forvirret enn jeg var på forhånd ® **Ta vekk reversering? DbBrl**
- 118 Et av mine problemer er at jeg ikke helt forstår betydningen av enkelte av mine barndomsopplevelser ®

Glede (f_en: Enjoyment)

Evne til å føle glede uten å føle skyld

- 10 I det store og hele føler jeg at jeg har glede av det jeg gjør
- 24 Jeg bruker mye tid på å gjøre ting som må gjøres, men som ikke gir meg noe glede ®
- 47 Det er vanskelig for meg å virkelig ha glede av å gjøre ting ®
- 61 Et av mine problemer er at jeg har vanskelig for å hygge meg ®
- 73 Av og til synes det som at alt i meg på en eller annen måte stenger for evnen til å ha det morsomt ®
- 86 Jeg tror bestemt at livet er for alvorlig til å nytes ®
- 100 Jeg har ingen fritidsaktiviteter som jeg virkelig kan glede meg over ®

Eksistensiell mening (f_pu: Purposeful.)

Evne til å gjøre livet meningsfylt ved å skape måter, så vel som muligheter for å oppnå noe, samt strukturere sin tid i tråd med sine mål.

- 9 Jeg er overbevist om at livet er verdt å leve
- 23 Jeg ser ofte ikke noen grunn til å fortsette å leve ®
- 35 Mesteparten av tiden er jeg i stand til å fylle dagene mine på en meningsfull måte
- 46 Jeg forsøker å leve i nuet, fordi de fleste langsiktige mål er meningsløse ®
- 60 Jeg føler ofte at livet mitt er meningsløst ®
- 72 Interessene mine endrer seg hele tiden ®
- 114 Et av mine problemer er at jeg mangler klare mål i livet mitt ®

Nærhet (f_in: Intimacy)

Evne til å dele personlige opplevelser med andre

- 12 Jeg møter sjelden noen som jeg tør dele mine tanker og følelser med ®
- 26 Det er vanskelig for meg å vise varme følelser for andre ®
- 36 Jeg har glede av nær kontakt med andre mennesker
- 49 Selv blant gode venner viser jeg ikke mye av meg selv ®
- 63 Det å dele problemene mine med venner får meg til å føle meg bedre
- 87 Jeg kan vise min hengivenhet til andre uten for mye ubehag
- 99 Det er vanskelig for meg å uttrykke hengivenhet til andre ®

Relasjonsstabilitet (f_ed: End.relationships)

Evne til å være glad i og føle at andre er glad i en i den utstrekning at man kan opprettholde nære relasjoner over tid – også kalt "sunn tilknytning"

- 13 Jeg har mennesker i livet mitt som jeg føler spesiell nærhet til
- 27 Det er vanskelig for meg å bli knyttet til noen annen ®
- 37 Jeg har tendens til å se på meg selv som en "ensom ulv" ®
- 75 Det er vanskelig for meg å føle meg elsket av mennesker som jeg har fått et nært forhold til ®
- 88 Det er vanskelig for meg å ha glede av varige forhold ®
- 102 Et av mine problemer er at jeg finner det vanskelig virkelig å tro at andre er glad i meg ®
- 116 Jeg har vært i stand til å knytte varige vennskap

Anerkjennelse (f_rr: Feel.recogn.)

Opplevelsen av at andre forstår hva man føler og mener.

- 7 Jeg føler meg konstant misforstått av andre mennesker ®
- 21 Jeg er overbevist om at andre ikke kan lære meg å kjenne slik jeg virkelig er ®
- 34 Mine kolleger og venner synes ikke å være interessert i meg som person ®
- 44 Gjennom samtaler har jeg lært at andre mennesker kan forstå problemene mine temmelig godt
- 58 Jeg føler meg konstant undervurdert ®
- 71 Jeg tror at de fleste mennesker ikke liker å omgås meg ®
- 97 Bare helt spesielle personer kan forstå meg ®
- 112 Mine venner er virkelig interessert i at jeg skal ha det bra

Ansvarsfølelse (f_ri: Respons. industry)

Evnen til å sette realistiske mål og å oppnå disse gjennom effektive og ansvarsfulle handlinger

- 14 Jeg gjør ting selv når jeg vet at de kan bli sett på som uansvarlige av andre ®
- 38 Jeg mislykkes ofte med å få gjort ferdig en jobb fordi jeg ikke prøver hardt nok ®
- 50 Jeg har en tendens til å starte med ting for så gi opp ®
- 64 Jeg synes å mangle den ansvarsfølelsen som er nødvendig for å kunne innfri mine forpliktelser ®
- 76 Mesteparten av tiden forsøker jeg på en samvittighetsfull måte å utføre oppgaver som er gitt meg
- 90 Noen har kritisert meg for å ha for liten ansvarsfølelse ®
- 103 Dessverre er jeg ikke så hardt arbeidende som jeg skulle ønske ®

Pålitelighet (f_tr: Trustworthiness)

At man har integrert sosiale verdier og normer for samhandling og at man normalt sett er i stand til å handle i tråd med disse

- 15 Hvis jeg har blitt enig med andre om en handlingsplan, holder jeg meg vanligvis til avtalen
- 28 Jeg er en som ikke alltid holder meg til reglene, særlig når det er lett å ignorere dem ®
- 39 Av og til er jeg ikke så pålitelig som jeg kanskje burde være ®
- 65 Jeg mislykkes ofte med å gjøre ting som er forventet av meg ®
- 77 Ofte får jeg ikke betalt gjelden min til rett tid ®
- 91 Når jeg har lovet å gjøre noe, prøver jeg alltid å holde løftet mitt
- 104 Andre har klaget over at jeg ikke er helt pålitelig ®
- 117 Selv om jeg ikke liker å si det, må jeg innrømme at jeg ikke er så oppriktig som jeg burde være ®

Aggresjonsregulering (f_ar: Agression regulation)

Evne til å holde tilbake aggressive impulser overfor andre

- 3 Når jeg blir opprørt av noen, får jeg ofte lyst til å såre vedkommende ®
- 18 Noen ganger blir jeg så sint at jeg får lyst til å slå eller sparke folk ®
- 32 Andre synes av og til å oppleve adferden min som aggressiv ®
- 42 Av og til mister jeg kontrollen i den grad at andre blir skremt av meg ®
- 54 Av og til blir jeg så sint at jeg går løs på andres eiendeler ®
- 81 Det er vanskelig for meg å kontrollere min aggresjon overfor andre ®
- 93 Av og til er det vanskelig for meg ikke å bli aggressiv mot andre ®
- 108 Noen anser meg som en uforskammet person ®

Frustrasjonstoleranse (f_ft: Frustrationtolerance)

Evne til å takle skuffelser og tilbakegang

- 1 Jeg kan takle skuffelser svært godt
- 16 Jeg blir irritert når ting ikke går min vei ®
- 29 Jeg tror virkelig at det alltid fins en utvei når ting går galt
- 40 Jeg har tendens til å bli veldig frustrert ved tilbakeslag ®
- 51 Jeg gir for lett opp hvis oppgaver er frustrerende ®
- 66 Jeg har tendens til å slå eller sparke ting når jeg blir hindret i å nå mine mål ®
- 78 Når ting går galt, blir jeg ofte motløs og føler for å gi opp ®
- 105 Mindre ergrelser kan være veldig frustrerende for meg ®

Samarbeidsevne (f_co: Cooperation)

Evne til å samhandle konstruktivt med andre, til å bære bevisst Andres behov og ideer, og til å etablere felles mål

- 11 Jeg kan arbeide sammen med andre på et felles prosjekt til tross for personlige motsetninger
- 25 Jeg foretrekker å arbeide alene så jeg ikke trenger å tilpasse meg andre ®
- 48 Det er vanskelig for meg å samarbeide hvis ikke andre underordner seg min måte å gjøre tingene på ®
- 62 På jobben blir jeg lett irritert over andres måter å gjøre ting på ®
- 74 Jeg unngår så godt jeg kan å arbeide sammen med andre ®
- 89 Jeg liker å skape noe sammen med andre mennesker
- 101 Det synes som om andre ikke liker å arbeide sammen med meg ®
- 115 Jeg har sjelden samarbeidet med andre mennesker ®

Respektfull (f_re: Respect)

Evne til å verdsette en annens personlige behov og identitet

- 8 Det er lett for meg å akseptere folk som de er, selv om de er annerledes enn meg
- 22 Det er vanskelig for meg å respektere folk som har ideer som er forskjellige fra mine ®
- 45 Jeg kommenterer ofte andres synspunkter eller handlinger på en negativ måte ®
- 59 Det er ofte vanskelig for meg å omgås mennesker med andre verdier ®
- 85 Jeg tror sterkt på at alle har rett til å ha sin egen mening
- 98 Jeg synes ofte at andres ideer ikke er så gode som mine ®
- 113 Jeg kommer stadig i krangel med andre på jobben eller hjemme ®

Domener

Selvkontroll (d_slfc: Selfcontrol):

Evnen til å tolerere, benytte og kontrollere ens egne følelser og innskytelser

Fasetter: Frustrasjonstoleranse, Affektregulering, Selvbeherskelse, Aggresjonsregulering, Stabilitet av selvbylde, Selvrefleksjon, Anerkjennelse

Identitetsintegrasjon (d_ii: Identity):

En helhetlig sammenheng i identitetsfølelsen. Evne til å se en selv og sitt liv som stabilt, integrert og meningsgivende.

Fasetter: Frustrasjonstoleranse, Stabilitet av selvbylde, Selvrefleksjon, Selvspekt, Eksistensiell mening, Glede

Relasjonell fungering (d_rel: Relation.funct.):

Evne til oppriktig omsorg for andre, så vel som å føle at man bryr seg om andre, til å ha evne til å kommunisere personlige opplevelser, og til å høre på og engasjere seg i andres opplevelser uten at dette nødvendigvis må være knyttet til et nært forhold over tid

Fasetter: Samarbeidsevne, Anerkjennelse, Nærhet, Relasjonsstabilitet

Ansvarlighet (d_resp: Responsibility):

Evnen til å sette realistiske mål og til å oppnå disse i tråd med de forventninger man har skapt hos andre

Fasetter: Selvbeherskelse, Glede, Relasjonsstabilitet, Ansvarsfølelse, Pålitelighet

Sosial tilpasning (d_soc: Soc.concord.):

Evne til å verdsette andre, holde tilbake aggressive impulser overfor andre, og til å samarbeide med andre

Fasetter: Frustrasjonstoleranse, Aggresjonsregulering, Respektfull, Samarbeidsevne, Stabilitet av selvbylde, Anerkjennelse