

Viktiga Personer I mitt Liv (VIPIL)

Detta frågeformulär handlar om dina relationer till viktiga personer i ditt liv: din mamma, din pappa och dina nära vänner. Var vänlig och läs instruktionerna till varje del noggrant.

Del 1

Vissa av nedanstående påståenden handlar om dina känslor för din mamma eller den person som har fungerat som mamma för dig. Om fler än en person fungerar som mamma för dig (t.ex. en biologisk mamma och en styvmamma) svara på frågan med avseende på den person som du upplever har haft störst inflytande på dig.

Var vänlig och läs varje påstående och ringa in **EN** siffra som beskriver hur väl påståendet stämmer för dig just nu.

	Stämmer nästan aldrig el. aldrig	Stämmer sällan	Stämmer ibland	Stämmer ofta	Stämmer nästan alltid eller alltid
1. Min mamma respekterar mina känslor.	1	2	3	4	5
2. Jag tycker min mamma gör ett bra jobb som mamma.	1	2	3	4	5
3. Jag önskar an jag hade en annan mamma.	1	2	3	4	5
4. Min mamma accepterar mig som jag är.	1	2	3	4	5
5. Jag vill gärna få min mammas synpunkt på saker som bekymrar mig	1	2	3	4	5
6. Jag känner att det inte är någon mening att visa mina känslor inför min mamma.	1	2	3	4	5
7. Min mamma märker när jag är upprörd över något	1	2	3	4	5
8. Att prata om mina problem med min mamma far mig att skämmas eller känna mig dum	1	2	3	4	5
9. Min mamma har för höga förväntningar på mig.	1	2	3	4	5
10. Jag blir lätt upprörd när jag är med min mamma.	1	2	3	4	5
11. Jag blir upprörd mycket oftare än vad min mamma känner till.	1	2	3	4	5
12. När vi diskuterar saker så bryr sig min mamma om min synpunkt.	1	2	3	4	5
13. Min mamma litar på mitt omdöme.	1	2	3	4	5
14. Min mamma har sina egna problem, så jag besvärar henne inte med mina.	1	2	3	4	5

	Stämmer nästan aldrig el. aldrig	Stämmer sällan	Stämmer ibland	Stämmer ofta	Stämmer nästan alltid eller alltid
15. Min mamma hjälper mig att förstå mig själv bättre.	1	2	3	4	5
16. Jag berättar för min mamma om mina problem och sånt som oroar mig.	1	2	3	4	5
17. Jag känner mig arg på min mamma.	1	2	3	4	5
18. Jag får inte mycket uppmärksamhet från min mamma.	1	2	3	4	5
19. Min mamma hjälper mig att prata om mina svårigheter.	1	2	3	4	5
20. Min mamma förstår mig.	1	2	3	4	5
21. När jag är arg för något försöker min mamma vara förstående.	1	2	3	4	5
22. Jag litar på min mamma.	1	2	3	4	5
23. Min mamma förstår inte vad jag går igenom för tillfället	1	2	3	4	5
24. Jag kan räkna med min mamma när jag behöver lätta mitt hjärta	1	2	3	4	5
25. Om min mamma vet att något bekymrar mig så frågar hon mig om det	1	2	3	4	5

Del II

Denna del handlar om dina känslor för din pappa eller den person som har fungerat som pappa för dig. Om fler än en person fungerar som pappa för dig (t.ex. en biologisk pappa och en styvpappa), svara på frågan med avseende på den person som du upplever har haft störst inflytande på dig.

	Stämmer nästan aldrig el. aldrig	Stämmer sällan	Stämmer ibland	Stämmer ofta	Stämmer nästan alltid eller alltid
1. Min pappa respekterar mina känslor.	1	2	3	4	5
2. Jag tycker min pappa gör ett bra jobb som pappa.	1	2	3	4	5
3. Jag önskar att jag hade en annan pappa.	1	2	3	4	5
4. Min pappa accepterar mig som jag är.	1	2	3	4	5
5. Jag vill gärna få min pappas synpunkt på saker som bekymrar mig.	1	2	3	4	5
6. Jag känner att det inte är någon mening att visa mina känslor inför min pappa.	1	2	3	4	5
7. Min pappa märker när jag är upprörd över något	1	2	3	4	5
8. Att prata om mina problem med min pappa får mig att skämmas eller känna mig dum	1	2	3	4	5
9. Min pappa har för höga förväntningar på mig	1	2	3	4	5
10. Jag blir lätt upprörd när jag är med min pappa	1	2	3	4	5
11. Jag blir upprörd mycket oftare än vad min pappa känner till	1	2	3	4	5
12. När vi diskuterar saker så bryr sig min pappa om min synpunkt	1	2	3	4	5
13. Min pappa litar på mitt omdöme.	1	2	3	4	5
14. Min pappa har sina egna problem så jag besvärar honom inte med mina.	1	2	3	4	5
15. Min pappa hjälper mig att förstå mig själv bättre.	1	2	3	4	5
16. Jag berättar för min pappa om mina problem och sånt som oroar mig.	1	2	3	4	5
17. Jag känner mig arg på min pappa.	1	2	3	4	5
18. Jag får inte mycket uppmärksamhet från min pappa.	1	2	3	4	5
19. Min pappa hjälper mig att prata om mina svårigheter.	1	2	3	4	5

	Stämmer nästan aldrig el. aldrig	Stämmer sällan	Stämmer ibland	Stämmer ofta	Stämmer nästan alltid eller alltid
20. Min pappa förstår mig.	1	2	3	4	5
21. När jag är arg för något försöker min pappa vara förstående.	1	2	3	4	5
22. Jag litar på min pappa.	1	2	3	4	5
23. Min pappa förstår inte vad jag går igenom för tillfället.	1	2	3	4	5
24. Jag kan räkna med min pappa när jag behöver lätta mitt hjärta.	1	2	3	4	5
25. Om min pappa vet att något bekymrar mig så frågar han mig om det.	1	2	3	4	5

Del III

Denna del handlar om dina känslor för dina nära vänner. Var vänlig och läs varje påstående och ringa in EN siffra som beskriver hur väl påståendet stämmer för dig just nu.

	Stämmer nästan aldrig el. aldrig	Stämmer sällan	Stämmer ibland	Stämmer ofta	Stämmer nästan alltid eller alltid
1. Jag vill gärna höra mina vänners synpunkter på saker som bekymrar mig.	1	2	3	4	5
2. Mina vänner märker när jag är upprörd över något.	1	2	3	4	5
3. När vi diskuterar saker så bryr sig mina vänner om mina synpunkter.	1	2	3	4	5
4. Att prata om mina problem med mina vänner får mig att skämmas eller känna mig dum.	1	2	3	4	5
5. Jag önskar att jag hade andra vänner.	1	2	3	4	5
6. Mina vänner förstår mig.	1	2	3	4	5
7. Mina vänner uppmuntrar mig att prata om mina svårigheter.	1	2	3	4	5
8. Mina vänner accepterar mig som jag är.	1	2	3	4	5
9. Jag känner behov av att ha kontakt med mina vänner oftare.	1	2	3	4	5
10. Mina vänner förstår inte vad jag går igenom för tillfället	1	2	3	4	5
11. Jag känner mig ensam eller utanför när jag är tillsammans med mina vänner	1	2	3	4	5
12. Mina vänner lyssnar på vad jag har att säga	1	2	3	4	5
13. Jag känner att mina vänner är bra vänner.	1	2	3	4	5
14. Mina vänner är ganska lätta att prata med.	1	2	3	4	5
15. När jag är arg över något så försöker mina vänner vara förstående.	1	2	3	4	5
16. Mina vänner hjälper mig att att förstå mig själv bättre.	1	2	3	4	5
17. Mina vänner bryr sig om hur jag mår.	1	2	3	4	5
18. Jag känner mig arg på mina vänner.	1	2	3	4	5
19. Jag kan räkna med mina vänner när jag behöver lätta mitt hjärta.	1	2	3	4	5
20. Jag litar på mina vänner.	1	2	3	4	5
21. Mina vänner respekterar mina känslor.	1	2	3	4	5
22. Jag blir upprörd mycket oftare än vad mina vänner känner till.	1	2	3	4	5

	Stämmer nästan aldrig el. aldrig	Stämmer sällan	Stämmer ibland	Stämmer ofta	Stämmer nästan alltid eller alltid
23. Det verkar som om mina vänner är irriterade på mig utan anledning.	1	2	3	4	5
24. Jag kan prata med mina vänner om mina problem och sånt som oroar mig.	1	2	3	4	5
25. Om mina vänner vet att något bekymrar mig så frågar de mig om det	1	2	3	4	5