

# YCI-1

Utvecklat av Jeffrey Young, Ph.D.  
Godkänd svensk översättning av Per Carlbring & Marie Söderberg (1999).

Namn \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

*Nedan finns ett antal påståenden som en person kan använda för att beskriva sig själv. Läs varje påstående och avgör hur väl det stämmer in på dig. Välj den högsta siffran (1-6) från skalan nedan som bäst beskriver hur väl påståendet stämmer in på dig. Skriv in siffran framför respektive påstående.*

Siffrorna har följande betydelse:

stämmer inte alls <b>1</b>	stämmer inte särskilt väl <b>2</b>	stämmer i viss mån <b>3</b>	stämmer väl <b>4</b>	stämmer mycket väl <b>5</b>	stämmer fullständigt <b>6</b>
----------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

1. \_\_\_\_ Jag tar ut min frustration på människor runt omkring mig.
2. \_\_\_\_ Jag skyller ofta på andra när saker går snett.
3. \_\_\_\_ Jag visar mycket ilska när folk gör mig besviken eller sviker mig.
4. \_\_\_\_ Jag kan inte släppa min ilska utan att få hämnas.
5. \_\_\_\_ Jag blir försvarsinställd när jag kritiseras.
6. \_\_\_\_ Det är viktigt att andra beundrar mina prestationer eller det jag åstadkommit.
7. \_\_\_\_ Synliga tecken på framgång (t ex dyr bil, fina kläder eller ett fint hem) är viktiga för mig.
8. \_\_\_\_ Jag arbetar hårt för att vara en av de bästa eller mest framgångsrika.
9. \_\_\_\_ Det är viktigt för mig att vara populär (t ex att vara med i innegänget).
10. \_\_\_\_ Jag fantiserar ofta om framgång, berömmelse, rikedom, makt eller popularitet.
11. \_\_\_\_ Jag tycker om att vara i centrum av uppmärksamheten.
12. \_\_\_\_ Jag är mer flirtig eller förförisk än genomsnittspersonen.
13. \_\_\_\_ Jag lägger stor vikt vid att ha ordning i mitt liv (t ex planering, organisation, struktur, rutiner).
14. \_\_\_\_ Jag anstränger mig mycket för att undvika att saker ska gå snett.
15. \_\_\_\_ Jag våndas mycket över beslut så att jag inte kommer att göra ett misstag.
16. \_\_\_\_ Jag är rätt kontrollerande vad gäller människor omkring mig.
17. \_\_\_\_ Jag gillar att vara i situationer där jag har auktoritet eller kontroll över folk omkring mig.
18. \_\_\_\_ Jag ogillar att andra människor har något att säga till om i mitt liv.
19. \_\_\_\_ Jag har svårt att kompromissa eller ge efter.
20. \_\_\_\_ Jag tycker inte om att vara beroende av någon.
21. \_\_\_\_ Det är mycket viktigt för mig att jag tar mina egna beslut och försörjer mig själv.
22. \_\_\_\_ Jag har svårt att binda mig till en person eller stadga mig.

stämmer  
inte alls  
**1**

stämmer inte  
särskilt väl  
**2**

stämmer  
i viss mån  
**3**

stämmer  
väl  
**4**

stämmer  
mycket väl  
**5**

stämmer  
fullständigt  
**6**

23. \_\_\_\_ Jag tycker om att vara självständig, att ha friheten att göra vad jag vill.
24. \_\_\_\_ Jag har svårt att begränsa mig till ett jobb eller en karriär; jag tycker om att hålla alla möjligheter öppna.
25. \_\_\_\_ Jag brukar vanligtvis sätta mina egna behov framför andras.
26. \_\_\_\_ Jag är ofta krävande tillsammans med andra; jag vill att allt ska vara precis rätt.
27. \_\_\_\_ Jag måste ta hand om mig själv först, precis som andra människor gör.
28. \_\_\_\_ Det är mycket viktigt för mig att den miljö jag vistas i är bekväm (t ex temperatur, ljus, möblemang).
29. \_\_\_\_ Jag ser på mig själv som en rebell; jag går ofta emot etablerade auktoriteter.
30. \_\_\_\_ Jag ogillar regler och kan känna tillfredsställelse över att bryta mot dem.
31. \_\_\_\_ Jag tycker om att vara okonventionell, även om det inte är populärt eller gör att jag inte passar in.
32. \_\_\_\_ Jag försöker inte vara framgångsrik enligt samhällets normer (t ex rikedom, prestationer, popularitet).
33. \_\_\_\_ Jag har alltid gått min egen väg; inte dansat efter någon annans pipa.
34. \_\_\_\_ Jag är en mycket reserverad person; jag tycker inte om att folk vet mycket om mitt privatliv eller mina känslor.
35. \_\_\_\_ Jag försöker verka stark inför andra människor, även om jag känner mig sårbar eller osäker på mig själv.
36. \_\_\_\_ Jag kan behandla människor som om jag ägde dem eller bli väldigt efterhängsen när jag är med personer jag värdesätter.
37. \_\_\_\_ Jag är ofta manipulativ för att uppnå mina mål.
38. \_\_\_\_ Jag föredrar oftast indirekta sätt för att få som jag vill, istället för att fråga direkt efter det jag vill.
39. \_\_\_\_ Jag håller folk på avstånd så att de bara ser de delar av mig som jag vill att de ska se.
40. \_\_\_\_ Jag är en mycket kritisk person.
41. \_\_\_\_ Jag känner att jag har ett stort tryck på mig att leva upp till mina egna krav eller förpliktelser.
42. \_\_\_\_ Jag är ofta taktlös eller okänslig när jag uttrycker mig.
43. \_\_\_\_ Jag försöker alltid att vara optimistisk; jag låter mig inte fokusera på det som är negativt.
44. \_\_\_\_ Jag tycker att det är viktigt att visa upp en glad mask, oavsett hur jag känner mig inombords.
45. \_\_\_\_ Jag känner mig ofta avundsjuk eller frustrerad när andra är mer framgångsrika eller får mer uppmärksamhet.
46. \_\_\_\_ Jag kan gå mycket långt för att vara säker på att jag får min beskärda del och att jag inte blir lurad.
47. \_\_\_\_ Jag letar efter sätt att överlista folk så att de inte utnyttjar mig eller gör mig illa.
48. \_\_\_\_ Jag vet precis vad jag ska säga eller göra för att få andra människor att tycka om mig (t ex smicker, säga vad de vill höra).