

# Young Parenting Inventory (YPI-1)

Utvecklat av Jeffrey Young, Ph.D.

Godkänd svensk översättning av Per Carlbring & Marie Söderberg (1999).

Namn \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

*I det här formuläret finns ett antal påståenden som du kan använda för att beskriva dina föräldrar. Läs varje påstående och avgör hur väl det stämmer in på dina föräldrar. Välj den högsta siffran (1-6) från skalan nedan som beskriver hur väl påståendet stämmer in på din mamma, och sedan din pappa, **när du var barn**. Skriv in siffran framför respektive påstående. Om någon annan fungerade som din mamma eller pappa utgå då ifrån henne eller honom. Om du inte hade en mamma eller en pappa lämna då den kolumnen tom.*

Siffrorna har följande betydelse:

stämmer  
inte alls  
**1**

stämmer inte  
särskilt väl  
**2**

stämmer  
i viss mån  
**3**

stämmer  
väl  
**4**

stämmer  
mycket väl  
**5**

stämmer  
fullständigt  
**6**

MOR	FAR	BESKRIVNING
1. _____	_____	Älskade mig, behandlade mig som att jag betydde något speciellt.
2. _____	_____	Tillbringade tid med mig och uppmärksammade mig.
3. _____	_____	Gav mig goda råd och vägledning.
4. _____	_____	Lyssnade på mig, förstod mig och delade sina känslor med mig.
5. _____	_____	Var varm och fysiskt ömsint.
6. _____	_____	Dog eller lämnade hemmet permanent när jag var barn.
7. _____	_____	Var lynnig, oförutsägbar eller alkoholist.
8. _____	_____	Föredrog mina syskon framför mig.
9. _____	_____	Drog sig undan eller lämnade mig ensam under längre perioder.
10. _____	_____	Ljög för mig, lurade mig eller svek mig.
11. _____	_____	Misshandlade mig fysiskt, känslomässigt eller sexuellt.
12. _____	_____	Använde mig för att tillfredsställa sina behov.
13. _____	_____	Verkade njuta av att göra människor illa.
14. _____	_____	Oroade sig överdrivet mycket för att jag skulle bli skadad.
15. _____	_____	Oroade sig överdrivet mycket för att jag skulle bli sjuk.
16. _____	_____	Var en ängslig eller fobisk person.
17. _____	_____	Överbeskyddade mig.
18. _____	_____	Fick mig att känna att jag inte kunde lita på mina beslut eller mitt omdöme.
19. _____	_____	Gjorde för mycket åt mig istället för att låta mig göra saker själv.
20. _____	_____	Behandlade mig som om jag var yngre än jag egentligen var.

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>
----------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

<b>MOR</b>	<b>FAR</b>	<b>BESKRIVNING</b>
21. _____	_____	Kritiserade mig mycket.
22. _____	_____	Fick mig att känna mig oälskad eller avvisad.
23. _____	_____	Behandlade mig som om det var något fel på mig.
24. _____	_____	Fick mig att skämmas över mig själv på viktiga områden.
25. _____	_____	Lärde mig aldrig den disciplin som krävs för att lyckas i skolan.
26. _____	_____	Behandlade mig som om jag var dum eller talanglös.
27. _____	_____	Ville egentligen inte att jag skulle lyckas.
28. _____	_____	Förväntade sig att jag skulle misslyckas i livet.
29. _____	_____	Behandlade mig som om mina åsikter eller önskemål inte räknades.
30. _____	_____	Gjorde vad han/hon ville, oavsett mina behov.
31. _____	_____	Kontrollerade mitt liv så att jag hade få valmöjligheter.
32. _____	_____	Allt måste vara på hans/hennes villkor.
33. _____	_____	Offrade sina egna behov för familjens skull.
34. _____	_____	Var oförmögen att sköta många dagliga sysslor, så jag fick göra mer än min andel.
35. _____	_____	Var ofta olycklig och förlitade sig på mig för stöd och förståelse.
36. _____	_____	Fick mig att känna att jag var stark, och borde ta hand om andra människor.
37. _____	_____	Hade väldigt höga förväntningar på sig själv.
38. _____	_____	Förväntade sig att jag alltid skulle göra mitt bästa.
39. _____	_____	Var perfektionist inom många områden; saker skulle vara "exakt rätt".
40. _____	_____	Fick mig att känna att nästan ingenting jag gjorde var tillräckligt bra.
41. _____	_____	Hade stränga rigida regler för vad som var rätt och fel.
42. _____	_____	Blev otålig om saker inte gjordes på rätt sätt eller tillräckligt snabbt.
43. _____	_____	Lade större vikt vid att göra saker och ting bra, än att ha roligt eller koppla av.
44. _____	_____	Skämde bort mig, eller var alltför eftergiven på många sätt.
45. _____	_____	Fick mig att känna att jag var speciell, bättre än de flesta andra människor.
46. _____	_____	Var krävande - förväntade sig att få som han/hon ville.
47. _____	_____	Lärde mig inte att jag hade förpliktelser mot andra människor.

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>
----------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

<b>MOR</b>	<b>FAR</b>	<b>BESKRIVNING</b>
------------	------------	--------------------

- |           |       |   |
|-----------|-------|---|
| 48. _____ | _____ | Gav mig ytterst lite disciplin eller struktur.  |
| 49. _____ | _____ | Satte upp få regler eller gav mig inte så mycket ansvar.  |
| 50. _____ | _____ | Tillät mig att bli mycket arg eller tappa kontrollen.   |
| 51. _____ | _____ | Var en odisciplinerad person.   |
| 52. _____ | _____ | Vi stod varandra så nära att vi förstod varandra nästan perfekt.  |
| 53. _____ | _____ | Jag kände att jag inte hade tillräckligt med individualitet eller känsla av själv skilt från honom/henne.                     |
| 54. _____ | _____ | Jag kände att jag inte hade en egen känsla av vart jag var på väg när jag växte upp p g a att han/hon var en så stark person. |
| 55. _____ | _____ | Jag kände att vi skulle skada varandra om någon av oss reste bort från den andra.   |
| 56. _____ | _____ | Oroade sig mycket över familjens ekonomiska problem.  |
| 57. _____ | _____ | Fick mig att känna att om jag ens gjorde ett litet misstag, skulle något dåligt kunna hända.                                  |
| 58. _____ | _____ | Hade en pessimistisk syn - förväntade sig ofta det värsta.  |
| 59. _____ | _____ | Fokuserade på negativa delar av livet eller på att saker skulle komma att gå fel.   |
| 60. _____ | _____ | Måste ha allt under kontroll.   |
| 61. _____ | _____ | Besvärades av att uttrycka ömhet eller sårbarhet.   |
| 62. _____ | _____ | Var strukturerad och organiserad - föredrog det välkända framför förändringar.  |
| 63. _____ | _____ | Uttryckte sällan ilska.   |
| 64. _____ | _____ | Var reserverad; diskuterade sällan sina känslor.  |
| 65. _____ | _____ | Brukade bli arg eller starkt kritisk när jag gjorde något fel.  |
| 66. _____ | _____ | Brukade bestraffa mig när jag gjorde något fel.   |
| 67. _____ | _____ | Brukade kasta glåpord (som dum eller idiot) när jag gjorde något fel.   |
| 68. _____ | _____ | Lade skulden på andra när saker gick fel.   |
| 69. _____ | _____ | Brydde sig om social status och att ha en fin fasad.  |
| 70. _____ | _____ | Lade stor vikt vid framgång och tävlan.   |
| 71. _____ | _____ | Bekymrade sig för hur mitt uppträdande skulle återspegla på honom/henne i andras ögon.  |
| 72. _____ | _____ | Verkade älska mig mer eller ge mig mer uppmärksamhet när jag var bäst i något.  |