

**W każdym z poniższych obszarów proszę wybrać to jedno stwierdzenie, które generalnie najlepiej opisuje Ciebie**

## 1. Tożsamość

- Często mam poczucie, że nie wiem kim jestem, zwłaszcza kiedy jestem z innymi ludźmi
- Czasem mam wątpliwości kim jestem, zwłaszcza kiedy jestem z innymi ludźmi
- Mam stabilne poczucie tego, kim jestem
- Moje poczucie tego, kim jestem, jest generalnie zbyt sztywne i ograniczone (np. przez odniesienie do pracy lub innej osoby)
- Moje poczucie tego, kim jestem, jest nadmiernie ograniczone i sztywne bez względu na warunki czy okoliczności

## 2. Poczucie własnej wartości

- Przez większość czasu czuję się bezwartościowy, co wpływa na to, jak odnoszę się do innych ludzi
- Często jest mi trudno czuć się dobrze ze sobą, co czasem wpływa na to, jak odnoszę się do innych ludzi
- Zazwyczaj lubię siebie
- Często mam poczucie, że jestem lepszy od innych, co wpływa na to, jak odnoszę się do innych ludzi
- Czuję się zdecydowanie lepszy od innych, co wpływa na to, jak odnoszę się do innych ludzi

## 3. Postrzeganie siebie

- Nie mam żadnych mocnych stron
- Mam niewiele mocnych stron
- Jestem świadomy/a zarówno swoich mocnych, jak i słabych stron
- Mam niewiele słabych stron
- Nie mam żadnych słabych stron

## 4. Cele

- Rzadko udaje mi się wyznaczać sobie i realizować cele
- Czasami jest mi trudno wyznaczać i realizować cele
- Nie mam problemu z wyznaczaniem i realizowaniem realistycznych celów
- Czasem jest mi trudno modyfikować swoje cele, nawet jeśli stają się one zbyt trudne do osiągnięcia
- Przeważnie trudno jest mi modyfikować swoje cele, nawet kiedy stają się one prawie niemożliwe do osiągnięcia

## 5. Zainteresowanie relacjami

- W ogóle nie interesuje mnie bycie z innymi i robię wszystko, aby ich unikać
- Mało interesuje mnie bycie z innymi, dlatego ich unikam
- Zachowuję równowagę między byciem z innymi a byciem sam ze sobą
- Czasem czuję się źle, kiedy wokół mnie nie ma innych ludzi
- Często jest mi źle, kiedy wokół mnie nie ma innych ludzi

## 6. Przyjmowanie perspektywy

- Nigdy nie myślę o tym, co myślą i czują inni ludzie
- Często nie biorę pod uwagę tego, co myślą i czują inni ludzie
- Z łatwością przychodzi mi rozumienie myśli i uczuć innych ludzi
- Często zbyt dużo myślę o tym, co myślą i czują inni ludzie
- Zawsze zbyt dużo rozmyślam o tym, co myślą i czują inni ludzie

## 7. Wzajemność w relacjach

- Ludzie ciągle narzekają, że jestem zbyt egoistyczny w relacjach z innymi
- Ludzie czasem narzekają, że jestem zbyt egoistyczny w relacjach z innymi
- Potrafię nawiązywać i utrzymywać bliskie i obustronnie satysfakcjonujące relacje z innymi
- Czasami nie potrafię zakończyć relacji z inną osobą, nawet jeśli jest ona dla mnie szkodliwa
- Rzadko kiedy umiem zakończyć relację z inną osobą, nawet jeśli jest ona dla mnie szkodliwa

## 8. Zarządzanie konfliktami

- Często popadam w konflikty z innymi ludźmi, powodujące poważne problemy w relacjach z nimi
- Czasem popadam w konflikty z innymi ludźmi, powodujące problemy w relacjach z nimi
- Potrafię radzić sobie z konfliktami w relacjach z innymi w sposób oparty na współpracy
- Często unikam nieporozumień ustępując innym, nawet jeśli mam na tym stracić
- Za wszelką cenę unikam nieporozumień i konfliktów z innymi

## 9. Kontrola i ekspresja emocji

- Często nie potrafię zapanować nad swoimi emocjami, co powoduje, że mam poważne problemy z innymi ludźmi
- Czasami mam trudności z panowaniem nad swoimi emocjami, co powoduje, że mam trochę problemów z innymi ludźmi
- Ogólnie rzecz biorąc, potrafię zapanować nad swoimi emocjami oraz wyrażać je we właściwy sposób
- Ludzie czasem narzekają, że nie wyrażam swoich emocji
- Ludzie często narzekają, że nigdy nie wyrażam żadnych emocji

## 10. Kontrola zachowania

- Często działam tak lekkomyślnie lub impulsywnie, że prowadzi to do poważnych problemów
- Czasem działam pod wpływem impulsu, bez zastanowienia się nad konsekwencjami, co doprowadza do jakichś problemów
- Ogólnie rzecz biorąc, potrafię być spontaniczny a jednocześnie utrzymywać właściwą kontrolę swojego zachowania
- Czasem tak bardzo kontroluję swoje zachowanie, że nie korzystam z życia tak jak inni
- Często nadmiernie kontroluję swoje zachowanie, do tego stopnia, że prawie nic nie czepię z życia

## 11. Spostrzeganie rzeczywistości w trakcie stresu

- Kiedy doświadczam stresu, moje postrzeganie sytuacji jest zwykle prawidłowe
- Kiedy doświadczam stresu, moje postrzeganie sytuacji jest trochę zniekształcone (np. oczekuję, że wydarzy się najgorsze; czuję się odrzucony, kiedy ktoś mnie skrytykuje)
- Kiedy doświadczam stresu, czasem zaczynam tracić kontakt z rzeczywistością (np. staję się bardzo podejrzliwy; czuję się oddzielony od rzeczywistości lub rzeczy wokół mnie wyglądają jak we śnie)
- Kiedy doświadczam stresu, często tracę kontakt z rzeczywistością (np. jestem ekstremalnie podejrzliwy; widzę lub słyszę coś, czego inni nie widzą i nie słyszą; czuję się jakbym był poza ciałem)

## 12. Krzywdzenie samego siebie

- Nigdy nie wyrządzam sobie krzywdy
- Rzadko wyrządzam sobie krzywdę
- Czasami wyrządzam sobie krzywdę
- Często wyrządzam sobie krzywdę

## 13. Krzywdzenie innych (zamierzone lub niezamierzone)

- Nigdy nie wyrządzam innym krzywdy
- Rzadko wyrządzam innym krzywdę
- Czasem wyrządzam innym krzywdę
- Często wyrządzam innym krzywdę

## 14. Pomyśl o odpowiedziach, jakich udzieliłeś – w jakim stopniu dotyczyły one tego, co powoduje problemy w ważnych sferach Twojego życia (np. osobistego, rodzinnego, społecznego, szkolnego, zawodowego)?

- Wcale
- Trochę
- Średnio
- Bardzo

# PDS-ICD-11

## Personality Disorder Severity ICD-11 (PDS-ICD-11) Scale

### Scoring instruction

Items 1-10 are scored 2 – 1 – 0 – 1 – 2

Items 11-14 are scored 0 – 1 – 2 – 3

The PDS-ICD-11 is scored by summing scores for all 14 items (sum score ranges from 0 to 32).

*Note.* In cases where the respondent selects more than one answer to an item, the answer with highest score counts.

### Citing PDS-ICD-11

Bach, B., Brown, T. A., Mulder, R. T., Newton-Howes, G., Simonsen, E., & Sellbom, M. (2021). Development and Initial Evaluation of the ICD-11 Personality Disorder Severity Scale: PDS-ICD-11. *Personality and Mental Health*. <https://doi.org/10.1002/pmh.1510>

### Development and translation

The PDS-ICD-11 scale was developed according to the WHO ICD-11 Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines (CDDG) for determining the presence and severity of personality disturbance. This was achieved through collaboration between the following two bodies:

Department of Psychology  
*Personality, Psychopathology, and Measurement (PPM) Lab*  
University of Otago  
Dunedin 9016, New Zealand

Psychiatric Research Unit  
*Center for Personality Disorder Research (CPDR)*  
Mental Health Services, Region Zealand  
Slagelse 4200, Denmark

Translation and use of the PDS-ICD-11 are permitted after agreement with the authors: Bo Bach (bbpn@regionsjaelland.dk) and/or Martin Sellbom (martin.sellbom@otago.ac.nz)

Translated by Włodzimierz Strus, Piotr Przybylski, Jan Ciecuch