

SSRQ

Spørreskjema om Selvregulering – kortversjon

Short Form Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)

Vennligst svar på følgende spørsmål ved å sirkle rundt det svaret som best beskriver hvordan du er. Husk, det er ingen riktig eller gale svar.

Spørsmål	Svært uenig	Uenig	Verken eller/ usikker	Enig	Svært enig
1. Jeg følger vanligvis med på fremdriften mot målene mine.	1	2	3	4	5
2. Jeg har vansker med å bestemme meg.	1	2	3	4	5
3. Jeg blir lett avledet fra planene mine.	1	2	3	4	5
4. Jeg legger ikke merke til følgene av handlingene mine før det er for sent.	1	2	3	4	5
5. Jeg når mål jeg setter meg.	1	2	3	4	5
6. Jeg vegrer meg for å ta beslutninger.	1	2	3	4	5
7. Det er vanskelig for meg å merke når jeg har fått «nok» (alkohol, mat, søtsaker).	1	2	3	4	5
8. Hvis jeg ønsket å endre meg, er jeg sikker på at jeg ville klart det.	1	2	3	4	5
9. Når jeg skal bestemme meg for en endring, føler jeg meg overveldet av valgene.	1	2	3	4	5
10. Jeg har vanskeligheter med å gjennomføre ting som jeg har bestemt meg for å gjøre.	1	2	3	4	5
11. Det ser ikke ut som jeg lærer av feilene mine.	1	2	3	4	5
12. Jeg kan holde meg til en plan som fungerer bra.	1	2	3	4	5
13. Vanligvis trenger jeg bare å gjøre feil en gang, før jeg lærer av den.	1	2	3	4	5
14. Jeg har verdier og prinsipper, som jeg prøver å leve opp til.	1	2	3	4	5
15. Straks jeg ser et problem eller en utfordring, begynner jeg å se etter mulige løsninger.	1	2	3	4	5

Spørsmål fortsettelse	Svært uenig	Uenig	Verken eller/ usikker	Enig	Svært enig
16. Jeg har mye viljestyrke.	1	2	3	4	5
17. Når jeg prøver å forandre noe, så følger jeg nøye med på hvordan jeg ligger an.	1	2	3	4	5
18. Jeg har problemer med å legge planer, som hjelper meg å nå målene mine.	1	2	3	4	5
19. Jeg klarer å motstå fristelser.	1	2	3	4	5
20. Jeg setter meg mål og følger med på fremgangen min.	1	2	3	4	5
21. Det meste av tiden legger jeg ikke merke til hva jeg gjør.	1	2	3	4	5
22. Jeg gjør vanligvis det samme igjen og igjen, selv når det ikke fungerer.	1	2	3	4	5
23. Når jeg ønsker å endre noe, klarer jeg vanligvis å finne flere måter gjøre det på.	1	2	3	4	5
24. Når jeg har et mål, klarer jeg som regel å legge en plan for nå det.	1	2	3	4	5
25. Har jeg bestemt meg for å endre noe, følger jeg nøye med på hvordan jeg ligger an.	1	2	3	4	5
26. Ofte legger jeg ikke merke til hva jeg gjør, før noen gjør meg oppmerksom på det.	1	2	3	4	5
27. Jeg tenker som regel før jeg handler.	1	2	3	4	5
28. Jeg lærer av mine feil.	1	2	3	4	5
29. Jeg vet hvordan jeg ønsker å være.	1	2	3	4	5
30. Jeg gir fort opp.	1	2	3	4	5

Engelsk original ved Carey, Neal & Collins (2004). Norsk oversettelse ved Arumugam, A., Winje, M., Overland, S., Sandvik, M. & Dugstad, S. (2020) etter avtale med forfatterne.