

Valitse jokaisesta osa-alueesta yksi väittämä, joka kuvaa sinua yleisesti ottaen parhaiten

1. Identiteetti

- ☐ Minulla ei usein ole käsitystä siitä, kuka olen, varsinkin kun olen muiden ihmisten kanssa
- ☐ Olen joskus hämilläni siitä, kuka olen, varsinkin kun olen muiden ihmisten kanssa
- ☐ Minulla on vakaa käsitys siitä, kuka olen
- ☐ Käsitykseni itsestäni on yleisesti ottaen liian joustamaton ja rajoittunut (esim. suhteessa työhön tai toiseen henkilöön)
- ☐ Käsitykseni itsestäni on liiallisen rajoittunut ja muuttumaton riippumatta tilanteesta

2. Itsetunto

- ☐ Useimmiten tunnen olevani arvoton, mikä vaikuttaa siihen, miten tulen toimeen muiden ihmisten kanssa
- ☐ Minun on usein vaikea olla tyytyväinen itseeni, mikä joskus vaikuttaa siihen, miten tulen toimeen muiden ihmisten kanssa
- ☐ Minulla on yleensä hyvä fiilis itsestäni
- ☐ Tunnen usein olevani parempi kuin muut, mikä vaikuttaa siihen, miten tulen toimeen muiden ihmisten kanssa
- ☐ Tunnen olevani selvästi muita parempi, mikä vaikuttaa siihen, miten tulen toimeen muiden ihmisten kanssa

3. Käsitys itsestä

- ☐ Minulla ei ole vahvuuksia
- ☐ Minulla on vain vähän vahvuuksia
- ☐ Minulla on hyvä käsitys vahvuuksistani ja heikkouksistani
- ☐ Minulla on vain vähän heikkouksia tai rajoitteita
- ☐ Minulla ei ole heikkouksia tai rajoitteita

4. Tavoitteet

- ☐ Pystyn harvoin asettamaan ja saavuttamaan tavoitteita
- ☐ Koen joskus vaikeaksi tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen
- ☐ Minulla ei ole vaikeuksia asettaa ja saavuttaa realistisia tavoitteita
- ☐ Koen joskus vaikeaksi muuttaa tavoitteitani, vaikka niiden saavuttaminen olisi liian vaikeaa
- ☐ Koen säännöllisesti vaikeaksi muuttaa tavoitteitani, vaikka niiden saavuttaminen olisi lähes mahdotonta

5. Kiinnostus ihmissuhteisiin

- ☐ Minulla ei ole ollenkaan kiinnostusta olla muiden ihmisten kanssa ja teen kaikkeni välttääkseni heitä
- ☐ Minulla on vain vähän kiinnostusta olla muiden ihmisten kanssa, joten vältän heitä
- ☐ Minulla on hyvä tasapaino yksin olemisen ja muiden kanssa olemisen välillä
- ☐ Menen joskus pois tolaltani, kun en ole muiden ihmisten kanssa
- ☐ Menen usein pois tolaltani, kun en ole muiden ihmisten kanssa

6. Muiden huomioon ottaminen

- ☐ En koskaan ajattele sitä, mitä muut ihmiset ajattelevat tai tuntevat
- ☐ Ajattelen harvoin sitä, mitä muut ihmiset ajattelevat tai tuntevat
- ☐ Saan helposti kosketuksen muiden ihmisten ajatuksiin ja tunteisiin
- ☐ Ajattelen usein liikaa sitä, mitä muut ihmiset ajattelevat ja tuntevat
- ☐ Ajattelen aina liian paljon sitä, mitä muut ihmiset ajattelevat ja tuntevat

7. Vastavuoroisuus ihmissuhteissa

- ☐ Muut ihmiset aina valittavat, että olen liian itsekäs ihmissuhteissa
- ☐ Muut ovat joskus valittaneet, että olen liian itsekäs ihmissuhteissa
- ☐ Pystyn aloittamaan ja ylläpitämään läheisiä, molempia osapuolia tyydyttäviä ihmissuhteita
- ☐ Minun on joskus vaikea lopettaa ihmissuhteita, vaikka ne olisivat vahingollisia minulle
- ☐ En pysty juuri koskaan lopettamaan ihmissuhteita, vaikka ne olisivat vahingollisia minulle

8. Erimielisyyksien hallinta

- ☐ Ajaudun usein erimielisyyksiin muiden kanssa, jotka aiheuttavat vakavia ongelmia ihmissuhteisiin
- ☐ Ajaudun joskus erimielisyyksiin muiden kanssa, jotka aiheuttavat ongelmia ihmissuhteisiin
- ☐ Pystyn hallitsemaan erimielisyyksiä ihmissuhteissa yhteistyöhön perustuvalla tavalla
- ☐ Vältän usein erimielisyyksiä myöntymällä muille, vaikka se olisi minulle huonompi vaihtoehto
- ☐ Vältän erimielisyyksiä ja konflikteja hinnalla millä hyvänsä

9. Tunteiden hallinta ja ilmaisu

- ☐ En useinkaan pysty hallitsemaan tunteitani, mikä aiheuttaa vakavia ongelmia muiden kanssa
- ☐ Minun on joskus vaikeaa hallita tunteitani, mikä aiheuttaa jonkin verran ongelmia muiden kanssa
- ☐ Pystyn yleisesti ottaen hallitsemaan ja ilmaisemaan tunteitani sopivalla tavalla
- ☐ Ihmiset joskus valittavat, etten ilmaise tunteitani
- ☐ Ihmiset usein valittavat, etten ilmaise tunteitani koskaan

10. Käyttäytymisen hallinta

- ☐ Toimin usein niin äkkipikaisesti tai impulsiivisesti, että se aiheuttaa vakavia ongelmia
- ☐ Toimin joskus impulsiivisesti ajattelematta seurauksia, mikä aiheuttaa ongelmia
- ☐ Pystyn yleisesti ottaen toimimaan spontaanisti ja samanaikaisesti sopivasti hallitsemaan tekojani
- ☐ Olen joskus niin hallittu toimissani, etten saa yhtä paljon irti elämästä kuin muut
- ☐ Olen usein niin liiallisen hallittu toimissani, etten saa juuri mitään irti elämästä

11. Kokemus todellisuudesta stressin aikana

- ☐ Kun olen kovan paineen alaisena, on kokemukseni tilanteista yleensä paikkansapitävä
- ☐ Kun olen kovan paineen alaisena, on kokemukseni tilanteista jokseenkin vääristynyt (esim. odotan pahinta, torjuttuksi tullut olo silloin kun muut kritisoivat)
- ☐ Kun olen kovan paineen alaisena, menetän joskus todellisuudentajuni (esim. tulen epäluuloiseksi, olen irtaantunut todellisuudesta tai unenomaisessa tilassa)
- ☐ Kun olen kovan paineen alaisena, menetän usein todellisuudentajuni (esim. tulen vainoharhaiseksi, näen tai kuulen asioita, joita muut eivät, kehosta irtautumisen kokemuksia)

12. Itsetuhoisuus

- ☐ En koskaan vahingoita itseäni
- ☐ Vahingoitan itseäni harvoin
- ☐ Vahingoitan itseäni joskus
- ☐ Vahingoitan itseäni usein

13. Muiden vahingoittaminen (tahallinen tai tahaton)

- ☐ En koskaan vahingoita muita
- ☐ Vahingoitan muita harvoin
- ☐ Vahingoitan muita joskus
- ☐ Vahingoitan muita usein

14. Ottaen huomioon yllä olevat vastauksesi, kuinka paljon ongelmia ne aiheuttavat elämäsi tärkeillä osa-alueilla (esim. henkilökohtaisesti, perheessä, sosiaalisesti, koulutuksessa tai työssä)?

- ☐ Ei ollenkaan
- ☐ Vähän
- ☐ Kohtuullisesti
- ☐ Paljon

PDS-ICD-11

ICD-11 persoonallisuushäiriön vaikeusasteen arviointiasteikko (PDS-ICD-11)

Pisteytysohjeet

Kohdat 1–10 pisteytetään 2 – 1 – 0 – 1 – 2

Kohdat 11–14 pisteytetään 0 – 1 – 2 – 3

PDS-ICD-11 pisteytetään laskemalla yhteen kaikkien 14 kohdan pisteet (summapisteet ovat alueella 0–32).

Huom. Jos vastaaja valitsee useamman kuin yhden vastauksen johonkin kohtaan, korkeimman pistemäärän saanut vastaus otetaan huomioon.

Viittaus PDS-ICD-11:een

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>

Kehittäminen ja kääntäminen

PDS-ICD-11-asteikko kehitettiin WHO:n ICD-11:n kliinisten kuvausten ja diagnostisten ohjeiden (*Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines*, CDDG) mukaisesti persoonallisuushäiriön esiintymisen ja vaikeusasteen määrittämiseksi. Tämä toteutettiin seuraavien kahden tahon yhteistyönä:

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

PDS-ICD-11:n kääntäminen ja käyttö on sallittua, kun siitä on sovittu tekijöiden kanssa:
Bo Bach (bbpn@regionsjaelland.dk) ja/tai Martin Sellbom (martin.sellbom@otago.ac.nz).

Suomentanut: Andres Kaera, 2024