

DODATEK 3.1

Kwestionariusz Przekonań Osobowości – Wersja Krótka (PBQ-SF)

Proszę przeczytać poniższe stwierdzenia i OCENIĆ SWOJE PRZEKONANIE O TYM, ŻE SĄ PRAWDZIWE. Proszę również spróbować nazwać emocje, które ZWYKLE w Panu/Pani wywołują. Nie należy opuszczać żadnych pozycji.

4	3	2	1	0
W pełni się z tym zgadzam	W dużej mierze się z tym zgadzam	Umiarkowanie się z tym zgadzam	Trochę się z tym zgadzam	Nie zgadzam się

Przykład

	Jak bardzo zgadzam się z tym stwierdzeniem				
1. Świat jest pełen niebezpieczeństw (zaznacz odpowiedź)	4	3	2	1	0

	W pełni	W dużej mierze	Umiarkowanie	Trochę	Nie zgadzam się
1 Jeśli zostanę zdemaskowany/a jako gorszy/a lub niekompetentny/a, to tego nie zniosę	4	3	2	1	0
2 Muszę za wszelką cenę unikać przykrych sytuacji	4	3	2	1	0
3 Ludzie, którzy zachowują się przyjaźnie, być może próbują się mną posłużyć lub mnie wykorzystać	4	3	2	1	0
4 Muszę opierać się dominacji tych, którzy mają władzę, zachowując ich aprobatę i akceptację	4	3	2	1	0
5 Nie potrafię znieść nieprzyjemnych uczuć	4	3	2	1	0
6 Wady, usterki i błędy są nie do zniesienia	4	3	2	1	0
7 Inni są często zbyt roszczeniowi	4	3	2	1	0
8 Powinnam/powinienem być w centrum uwagi	4	3	2	1	0
9 Bez porządku i zasad wszystko się rozpadnie	4	3	2	1	0
10 Sytuacja, w której nie oddaje mi się należytego szacunku i nie uznaje moich zasług, jest nie do zniesienia	4	3	2	1	0

11	Każde zadanie trzeba wykonać perfekcyjnie	4	3	2	1	0
12	Wolę działać sam/a niż z innym ludźmi	4	3	2	1	0
13	Jeśli nie będę uważać, to inni spróbują mnie wykorzystać i zmanipulować	4	3	2	1	0
14	Inni ludzie mają ukryte motywy	4	3	2	1	0
15	Nie ma nic gorszego, niż być porzuconym	4	3	2	1	0
16	Inni powinni uznać moją wyjątkowość	4	3	2	1	0
17	Inni celowo próbują mnie poniżyć	4	3	2	1	0
18	W podejmowaniu decyzji czy działaniu potrzebuję pomocy innych	4	3	2	1	0
19	Szczegóły są niezmiernie ważne	4	3	2	1	0
20	Jeśli uznam, że ktoś jest zbyt apodyktyczny, mam prawo zignorować jego żądania	4	3	2	1	0
21	Ludzie mający autorytet lub władzę zwykle naruszają granice, są zbyt wymagający, wtrącają się i chcą wszystko kontrolować	4	3	2	1	0
22	Jeśli chcę dostać to, na czym mi zależy, to muszę ludzi olśnić lub rozbawić	4	3	2	1	0
23	Powinnam/powinienem robić wszystko, co uchodzi mi na sucho	4	3	2	1	0
24	Jeśli inni poznają szczegóły z mojego życia, to wykorzystają je przeciwko mnie	4	3	2	1	0
25	Związki są tylko źródłem problemów i ograniczają wolność	4	3	2	1	0
26	Tylko ludzie tak niezwykli jak ja mnie rozumieją	4	3	2	1	0
27	Ponieważ jestem znacznie lepszy/a od innych, należą mi się wyjątkowe przywileje i traktowanie	4	3	2	1	0
28	Cenię wolność i brak uzależnienia od innych	4	3	2	1	0
29	Zwykle jest lepiej, jeśli zostaję sam/a	4	3	2	1	0
30	Trzeba zawsze trzymać się najwyższych standardów, w przeciwnym razie zapanuje chaos	4	3	2	1	0
31	Nieprzyjemne uczucia nasilą się i wymkną spod kontroli	4	3	2	1	0
32	Żyjemy w dżungli, w której przetrwają tylko silni	4	3	2	1	0
33	Muszę unikać sytuacji, w których zwracam na siebie uwagę, i robić wszystko, żeby nie rzucać się w oczy	4	3	2	1	0

34	Jeśli nie będę angażować uwagi innych, to mnie nie polubią	4	3	2	1	0
35	Jeśli mi na czymś zależy, to muszę zrobić wszystko, aby to dostać	4	3	2	1	0
36	Samotność jest lepsza od poczucia, że dusimy się w relacji czy związku	4	3	2	1	0
37	Jestem nikim, jeśli nie bawię otoczenia ani nikomu nie imponuję	4	3	2	1	0
38	Inni mnie zaatakują, jeśli ja najpierw nie zaatakuję ich	4	3	2	1	0
39	Jakiegolwiek sygnały napięcia w związku oznaczają, że się popsuł, dlatego powinienam/powinienem go zerwać	4	3	2	1	0
40	Jeśli nie będę działać najlepiej, jak się da, to poniosę porażkę	4	3	2	1	0
41	Dotrzymywanie terminów, spełnianie żądań i podporządkowanie innym to ciosy wymierzone wprost w moje poczucie godności i samowystarczalności	4	3	2	1	0
42	Potraktowano mnie niesprawiedliwie, powinienem/powinnam więc dostać to, co mi się należy – i zrobię wszystko, żeby tak się stało	4	3	2	1	0
43	Jeśli ludzie się do mnie zbliżą, to odkrywają prawdziwego/a mnie i zostaną odrzucony/a	4	3	2	1	0
44	Jestem bezradny/a i stąby/a	4	3	2	1	0
45	Jestem bezradny/a, gdy pozostawi się mnie samemu/ej sobie	4	3	2	1	0
46	Inni powinni zaspokajać moje potrzeby	4	3	2	1	0
47	Jeśli będę przestrzegać zasad, których oczekują ode mnie inni, stracę swobodę działania	4	3	2	1	0
48	Ludzie mnie wykorzystają, jeśli dam im okazję	4	3	2	1	0
49	Muszę przez cały czas zachowywać czujność	4	3	2	1	0
50	Prywatność jest dla mnie ważniejsza niż bliskie relacje z ludźmi	4	3	2	1	0
51	Zasady są arbitralne i ograniczają moją wolność	4	3	2	1	0
52	Czuję się strasznie, gdy inni mnie ignorują	4	3	2	1	0
53	Nie przywiązuję wagi do tego, co myślą inni	4	3	2	1	0
54	Jestem szczęśliwy/a tylko wówczas, gdy inni mnie zauważają	4	3	2	1	0

55	Jeśli uda mi się rozbawić innych, to nie zauważą mojej słabości	4	3	2	1	0
56	Ktoś musi zawsze przy mnie być, żeby mi we wszystkim pomagać i uchronić przed ewentualnym nieszczęściem	4	3	2	1	0
57	Każdy błąd lub usterka w działaniu może doprowadzić do katastrofy	4	3	2	1	0
58	Jestem bardzo utalentowany/a, dlatego inni powinni robić wszystko, aby mi pomóc w karierze	4	3	2	1	0
59	Jeśli nie będę wywierać presji na innych, to sam/a będę popychadłem	4	3	2	1	0
60	Nie muszę się stosować do zasad, które obowiązują innych ludzi	4	3	2	1	0
61	Siła i spryt to najlepsze strategie w działaniu	4	3	2	1	0
62	Muszę mieć stały dostęp do opiekuna lub pomocnika	4	3	2	1	0
63	Zasadniczo jestem sam/a – chyba że mogę się związać z osobą silniejszą ode mnie	4	3	2	1	0
64	Nie mogę ufać innym	4	3	2	1	0
65	Nie radzę sobie w życiu tak dobrze jak inni	4	3	2	1	0

Punkty obrazujące poszczególne profile osobowości

Osobowość unikająca

1, 2, 5, 31, 33, 39, 43

Osobowość zależna

15, 18, 44, 45, 56, 62, 63

Osobowość bierno-agresywna

4, 7, 20, 21, 41, 47, 51

Osobowość obsesyjno-kompulsyjna

6, 9, 11, 19, 30, 40, 57

Osobowość antyspoleczna

23, 32, 35, 38, 42, 59, 61

Osobowość narcystyczna

10, 16, 26, 27, 46, 58, 60

Osobowość histrioniczna

8, 22, 34, 37, 52, 54, 55

Osobowość schizoidalna

12, 25, 28, 29, 36, 50, 53

Osobowość paranoiczna

3, 13, 14, 17, 24, 48, 49

Osobowość z pogranicza

31, 44, 45, 49, 56, 64, 65