

# Youngov vprašalnik shem (YSQ-L3)

(Young Schema Questionnaire – YSQ-L3; avtor: Jeffrey Young; Slovenska priredba: Nilvesa Fajčić in Gregor Žvelc)

Ime/šifra: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## NAVODILA:

Spodaj so navedene izjave, s katerimi lahko oseba opiše samo sebe. Prosim preberite vse izjave ter ocenite, kako dobro vas opisujejo glede na preteklo leto. Nekatere izmed izjav se nanašajo na vaš odnos s starši ali z ljubezenskim partnerjem. Če je kdo izmed njih pokojen, pri odgovarjanju izhajajte iz izkušenj v preteklosti. Če trenutno niste v ljubezenski zvezi, odgovarjajte na podlagi izkušenj iz odnosa, v katerem ste bili nazadnje in je bil za vas pomemben.

Kadar niste prepričani, podajte odgovor glede na to, kar **čutite** in ne glede na to, kar mislite da drži. Ustrezno oceno od 1 do 6 vpišite na črto pred izjavo.

## OCENJEVALNA LESTVICA

**1** = Zame to **nikakor ne drži**

**2** = Zame to **večinoma ne drži**

**3** = Zame to **rahlo drži**

**4** = Zame to **zmerno drži**

**5** = Zame to **večinoma drži**

**6** = Zame to **vsekakor drži**

- \_\_\_\_\_ V življenju nisem imel/-a ljudi, ki bi zadovoljili moje čustvene potrebe.
- \_\_\_\_\_ V življenju nisem prejel/-a dovolj ljubezni in pozornosti.
- \_\_\_\_\_ V glavnem nisem imel/-a osebe, na katero bi se lahko obrnil/-a po nasvet ali čustveno podporo.
- \_\_\_\_\_ Nimam nikogar, ki bi skrbel zame, z mano delil svoje misli ali bi mu/ji bilo resnično mar zame.
- \_\_\_\_\_ Večino življenja nisem imel/-a človeka, ki bi se mi želel približati in preživeti z mano veliko časa.
- \_\_\_\_\_ Nimam ljudi, ki bi mi nudili toplino, oporo in ljubezen.
- \_\_\_\_\_ V življenju ne čutim, da bi komu veliko pomenil/-a.
- \_\_\_\_\_ Nimam nikogar, ki bi mi resnično prisluhnil/-a, me razumel/-a in poznal/-a moje prave potrebe in čustva.
- \_\_\_\_\_ Ob meni ni močne ali modre osebe, ki bi mi dala pameten nasvet ali me usmerila, kadar ne vem kaj storiti.

### *\*čustvena prikrajšanost*

- \_\_\_\_\_ Skrbi me, da bodo ljudje, ki jih imam rad/-a, kmalu umrli, čeprav obstaja malo zdravstvenih dokazov, ki bi upravičevali mojo skrb.
- \_\_\_\_\_ Oklepam se svojih bližnjih, saj se bojim, da me bodo zapustili.
- \_\_\_\_\_ Skrbi me, da bodo ljudje, ki so mi blizu, odšli ali me zapustili.
- \_\_\_\_\_ Čutim, da mi manjka stabilen vir čustvene podpore.
- \_\_\_\_\_ Nimam občutka, da se bodo pomembna razmerja obdržala; pričakujem njihov konec.
- \_\_\_\_\_ Počutim se odvisnega/-o od partnerjev, ki mi ne nudijo čustvene podpore.

**1 = Zame to nikakor ne drži**  
**2 = Zame to večinoma ne drži**  
**3 = Zame to rahlo drži**

**4 = Zame to zmerno drži**  
**5 = Zame to večinoma drži**  
**6 = Zame to vsekakor drži**

16. \_\_\_\_ Na koncu bom ostal/-a sam/-a.
17. \_\_\_\_ Ko se zdi da se nekdo, ki mi veliko pomeni, začne izogibati ali odmikati od mene, se počutim obupan/-a.
18. \_\_\_\_ Včasih sem tako zaskrbljen/-a, da me bodo ljudje zapustili, da jih s tem odvrnem od sebe.
19. \_\_\_\_ Postanem vznemirjen/-a, ko me nekdo pusti samega (-o), tudi če gre za krajše obdobje.
20. \_\_\_\_ Ne morem računati na to, da mi bodo ljudje, ki mi nudijo podporo, redno na voljo.
21. \_\_\_\_ Ne morem si dovoliti, da bi se resnično približal/-a ljudem, saj nimam zagotovila, da bodo ostali vedno z menoj.
22. \_\_\_\_ Zdi se, da pomembni ljudje v mojem življenju vedno prihajajo in odhajajo.
23. \_\_\_\_ Zelo me skrbi, da bodo ljudje, ki jih imam rad/-a, našli koga drugega, ki ga/jo bodo imeli raje od mene, in me zapustili.
24. \_\_\_\_ Moji bližnji so zelo nepredvidljivi: en trenutek so prijazni do mene in na voljo, že naslednji trenutek pa so jezni, razburjeni, bojeviti, zanimajo jih le lastni interesi, itd.
25. \_\_\_\_ Druge ljudi potrebujem tako močno, da me skrbi, da jih bom izgubil/-a.
26. \_\_\_\_ Ne morem biti jaz ali izraziti kar res čutim, saj me bodo sicer ljudje zapustili.

*\*zavrženost*

27. \_\_\_\_ Imam občutek, da me bodo ljudje izkoristili.
28. \_\_\_\_ Pogosto čutim, da se moram zaščititi pred drugimi ljudmi.
29. \_\_\_\_ V družbi drugih ljudi se ne morem sprostiti, ker imam občutek, da me bodo sicer namenoma prizadeli.
30. \_\_\_\_ Če se nekdo prijazno obnaša do mene, predpostavljam, da ima nekaj za bregom.
31. \_\_\_\_ Samo vprašanje časa je, kdaj se mi bo kdo izneveril.
32. \_\_\_\_ Večina ljudi misli le nase.
33. \_\_\_\_ Zelo težko zaupam ljudem.
34. \_\_\_\_ Precej sem sumničav/-a glede namer drugih ljudi.
35. \_\_\_\_ Ljudje so redko iskreni; po navadi niso to, za kar se izdajajo.
36. \_\_\_\_ Ponavadi sem pozoren/-a na skrite motive drugih ljudi.
37. \_\_\_\_ Če menim, da me nekdo hoče prizadeti, ga/jo poskušam sam/-a prej prizadeti.
38. \_\_\_\_ Ponavadi se mi morajo ljudje najprej dokazati, da jim lahko zaupam.
39. \_\_\_\_ Ljudi preizkušam z različnimi testi, da preverim ali govorijo resnico in imajo dobre namene.

**1 = Zame to nikakor ne drži**  
**2 = Zame to večinoma ne drži**  
**3 = Zame to rahlo drži**

**4 = Zame to zmerno drži**  
**5 = Zame to večinoma drži**  
**6 = Zame to vsekakor drži**

40. \_\_\_\_\_ Držim se načela: »Nadzoruj ali pa boš nadzorovan.«
41. \_\_\_\_\_ Razjezim se, ko pomislim kako grdo so ljudje ravnali z mano v življenju.
42. \_\_\_\_\_ Moji bližnji so me v življenju izkoristili ali izrabili za lastne namene
43. \_\_\_\_\_ Pomembni ljudje v mojem življenju so me fizično, čustveno ali seksualno zlorabili.

*\*nezaupanje/ zloraba*

44. \_\_\_\_\_ Imam občutek, da se ne vklapljam v družbo.
45. \_\_\_\_\_ V osnovi sem drugačen/-na od ostalih ljudi.
46. \_\_\_\_\_ Ne pripadam nikomur. Sem samotar/-ka.
47. \_\_\_\_\_ Čutim se odtujenega/-no od drugih ljudi.
48. \_\_\_\_\_ Počutim se izoliranega/-o in osamljenega/-o.
49. \_\_\_\_\_ V skupinah se vedno počutim, kot da ne spadam vanje.
50. \_\_\_\_\_ Nihče me zares ne razume.
51. \_\_\_\_\_ Moja družina je bila vedno drugačna od drugih družin.
52. \_\_\_\_\_ Včasih se počutim, kot da nisem s tega sveta.
53. \_\_\_\_\_ Če bi jutri izginil/-a, tega ne bi nihče opazil.

*\*socialna izolacija/ odtujenost*

54. \_\_\_\_\_ Noben/-a moški/ženska, ki mi je všeč, me ne bi mogel/-gla ljubiti po tem, ko bi spoznal/-a moje napake ali pomanjkljivosti.
55. \_\_\_\_\_ Nihče, ki mi je všeč, ne bi hotel ostati ob meni, če bi me resnično poznal.
56. \_\_\_\_\_ Z menoj je v osnovi nekaj narobe.
57. \_\_\_\_\_ Ne glede na to, kako se trudim, čutim, da ne bom nikoli našel/-a pomembnega/-o moškega/žensko, ki bi me spoštoval/-ali čutil/-a, da sem vreden/-a.
58. \_\_\_\_\_ Nisem vreden/-a ljubezni, pozornosti in spoštovanja drugih.
59. \_\_\_\_\_ Čutim, da me ni mogoče ljubiti.
60. \_\_\_\_\_ V sami osnovi sem preveč nesprejemljiv/-a, da bi se razkril/-a drugim ljudem ali jim pustil/-a, da me bolje spoznajo.
61. \_\_\_\_\_ Če bi drugi spoznali moje osnovne napake, jim ne bi več mogel/-a pogledati v oči.
62. \_\_\_\_\_ Ko sem ljudem všeč, imam občutek, da jih vlečem za nos.

**1** = Zame to **nikakor ne drži**  
**2** = Zame to **večinoma ne drži**  
**3** = Zame to **rahlo drži**

**4** = Zame to **zmerno drži**  
**5** = Zame to **večinoma drži**  
**6** = Zame to **vsekakor drži**

63. \_\_\_\_\_ Pogosto me privlačijo ljudje, ki me zavračajo ali so zelo kritični do mene.
64. \_\_\_\_\_ V sebi nosim skrivnosti, za katere ne želim, da bi izvedeli moji bližnji.
65. \_\_\_\_\_ Moja krivda je, da me starši niso mogli imeti dovolj radi.
66. \_\_\_\_\_ Ne pustim, da ljudje spoznajo moj pravi jaz.
67. \_\_\_\_\_ Eden izmed mojih največjih strahov je, da bodo moje pomanjkljivosti razkrite.
68. \_\_\_\_\_ Ne morem razumeti, kako bi me lahko kdorkoli imel rad.

*\*neustreznost/ sram*

69. \_\_\_\_\_ V službi (ali v šoli) skoraj ničesar ne naredim tako dobro kot to zmorejo drugi.
70. \_\_\_\_\_ Nisem sposoben/-na doseganja uspehov.
71. \_\_\_\_\_ Večina drugih ljudi je na področju dela in dosežkov bolj sposobnih od mene.
72. \_\_\_\_\_ Jaz sem zguba.
- 73.** \_\_\_\_\_ Nisem tako nadarjen/-na, kot je večina ljudi pri svojem delu (ali v šoli).
74. \_\_\_\_\_ Nisem tako inteligen/-na, kot je večina ljudi pri svojem delu (ali v šoli).
75. \_\_\_\_\_ Počutim se ponižanega zaradi neuspehov ali pomanjkljivosti pri delu (ali v šoli).
76. \_\_\_\_\_ V družbi ljudi se pogosto počutim v zadregi, saj se moji dosežki ne morejo primerjati z njihovimi.
77. \_\_\_\_\_ Pogosto primerjam svoje dosežke z dosežki drugih; imam občutek, da so drugi veliko bolj uspešni od mene.

*\*neuspešnost*

78. \_\_\_\_\_ V vsakdanjem življenju se ne počutim samostojno.
79. \_\_\_\_\_ Potrebujem pomoč drugih ljudi, da mi znese v življenju.
80. \_\_\_\_\_ Dvomim, da bi mi samemu/-i dobro zneslo v življenju.
81. \_\_\_\_\_ Verjamem, da drugi ljudje zame bolje poskrbijo kot jaz sam/-a.
82. \_\_\_\_\_ Težko se lotevam novih stvari izven delovnega mesta, če ob sebi nimam koga, ki bi me vodil.
83. \_\_\_\_\_ Kar se tiče dejavnosti vsakdanjega življenja, o sebi menim, da sem odvisen/-a od drugih ljudi.
84. \_\_\_\_\_ Vse, česar se lotim, pokvarim, tudi izven delovnega mesta (ali šole).
85. \_\_\_\_\_ Na večini življenjskih področij sem nesposoben/-a.
86. \_\_\_\_\_ Če bom zaupal/-a svoji presoji v vsakdanjih situacijah, bom sprejel/-a napačno odločitev.

**1 = Zame to nikakor ne drži**  
**2 = Zame to večinoma ne drži**  
**3 = Zame to rahlo drži**

**4 = Zame to zmerno drži**  
**5 = Zame to večinoma drži**  
**6 = Zame to vsekakor drži**

87. \_\_\_\_\_ V praktičnih situacijah se ne najdem.
88. \_\_\_\_\_ Ne morem se zanašati na svojo presojo v vsakdanjih situacijah.
89. \_\_\_\_\_ Ne zaupam v svojo sposobnost reševanja vsakdanjih problemov.
90. \_\_\_\_\_ Čutim, da potrebujem nekoga, na katerega se lahko zanesem za nasvet o praktičnih stvareh.
91. \_\_\_\_\_ Pri spopadanju z vsakdanjimi odgovornostmi se počutim bolj otrok kot odrasel.
92. \_\_\_\_\_ Čutim, da sem preplavljen/- a z odgovornostmi vsakdanjega življenja.

*\*odvisnost/nekompentnost*

93. \_\_\_\_\_ Ne morem se znebiti občutka, da se bo kmalu zgodilo nekaj slabega.
94. \_\_\_\_\_ Občutek imam, da se lahko vsak trenutek zgodi kriminalno dejanje, naravna nesreča ter finančna ali zdravstvena katastrofa.
95. \_\_\_\_\_ Skrbi me, da bom postal/-a klošar/-ka ali klatež.
96. \_\_\_\_\_ Skrbi me, da bi me kdo napadel.
97. \_\_\_\_\_ Zelo se trudim izogniti možnosti bolezni ali poškodbe.
98. \_\_\_\_\_ Skrbi me, da postajam hudo bolan/-a, čeprav zdravnik ni ugotovil ničesar resnega.
99. \_\_\_\_\_ Sem plašljiv človek.
100. \_\_\_\_\_ Zelo me skrbijo slabe stvari, ki se dogajajo v svetu: kriminal, onesnaževanje, ipd.
101. \_\_\_\_\_ Pogosto čutim, da se mi lahko zmeša.
102. \_\_\_\_\_ Pogosto čutim, da bom dobil/-a paničen napad.
103. \_\_\_\_\_ Pogosto me skrbi, da bom dobil/-a srčni napad ali zbolel/-a za rakom, četudi za to obstaja malo zdravstvenih dokazov.
104. \_\_\_\_\_ Čutim, da je svet nevaren.

*\*strah pred nesrečami in boleznimi*

105. \_\_\_\_\_ Nisem se sposoben/-na ločiti od staršev na način kot to zmorejo moji vrstniki.
106. \_\_\_\_\_ S starši smo pretirano vpleteni v življenja in probleme drug drugega.
107. \_\_\_\_\_ S starši zelo težko zadržimo intimne podrobnosti drug pred drugim, ne da bi se pri tem počutili krive ali izdane.
108. \_\_\_\_\_ S starši se moramo pogovarjati skoraj vsak dan, sicer se eden izmed nas spočuti krivega, prizadetega, razočaranega ali osamljenega.

**1 = Zame to nikakor ne drži**  
**2 = Zame to večinoma ne drži**  
**3 = Zame to rahlo drži**

**4 = Zame to zmerno drži**  
**5 = Zame to večinoma drži**  
**6 = Zame to vsekakor drži**

109. \_\_\_\_\_ Pogosto se mi zdi, da nimam lastne identitete, ki bi bila ločena od identitete staršev ali partnerke/-ja.
110. \_\_\_\_\_ Pogosto se počutim, kot da moji starši živijo preko mene – nimam lastnega življenja.
111. \_\_\_\_\_ Zelo težko mi je držati razdaljo do ljudi, s katerimi sem intimen/-a; težko vzdržujem občutek lastne, ločene osebnosti.
112. \_\_\_\_\_ Tako sem vpleten/-a v življenje moje/-ga partnerke/-ja ali staršev, da ne vem več kdo sem in kaj hočem.
113. \_\_\_\_\_ Težko mi je ločiti moje mnenje ali pogled na stvari od mnenj mojih staršev ali partnerke/-ja.
114. \_\_\_\_\_ Kar se tiče staršev ali partnerke/-ja, pogosto čutim, da nimam nobene zasebnosti.
115. \_\_\_\_\_ Čutim, da so / bi bili moji starši zelo prizadeti glede mojega življenja na svojem, stran od njih.

*\*zlivanje/ nerazvit občutek sebe*

116. \_\_\_\_\_ Pustim, da grede stvari tako kot hočejo drugi, saj se bojim posledic.
117. \_\_\_\_\_ Mislim, da če naredim to kar hočem, samo rinem v težave.
118. \_\_\_\_\_ Občutek imam, da nimam druge izbire, kot da se uklonim željam drugih ljudi, sicer mi bodo vrnili milo za drago, se razjezili ali me na nek način zavrnili.
119. \_\_\_\_\_ V medosebnih odnosih ponavadi prepustim premoč drugim.
120. \_\_\_\_\_ Vedno pustim drugim, da se odločajo namesto mene in zato sploh ne vem česa si želim zase.
121. \_\_\_\_\_ Čutim, da glavnih odločitev v svojem življenju nisem sprejel/-a sam/-a.
122. \_\_\_\_\_ Zelo me skrbi kako zadovoljiti druge ljudi, da me ne bi zavrnili.
123. \_\_\_\_\_ Zelo težko mi je zahtevati, da ljudje spoštujejo moje pravice in upoštevajo moja čustva.
124. \_\_\_\_\_ Ljudem se maščujem v drobnih stvareh, namesto da bi jim direktno pokazal/-a svojo jezo.
125. \_\_\_\_\_ Veliko bolj kot ostali se bom potrudil/-a, da se izognem konfliktom.

*\*podrejanje*

126. \_\_\_\_\_ Potrebe drugih postavljam pred svoje, saj se sicer počutim krivega/-o.
127. \_\_\_\_\_ Počutim se krivega/-o, kadar razočaram ali ne zadovoljim drugih ljudi.
128. \_\_\_\_\_ Ljudem več dajem kot jemljem v zameno nazaj.
129. \_\_\_\_\_ Ponavadi sem jaz tisti/-ta, ki na koncu poskrbi za bližnje.
130. \_\_\_\_\_ Če nekoga ljubim, skoraj ni stvari, ki je ne bi prenašal/-a za njo/njega.
131. \_\_\_\_\_ Sem dobra oseba, saj na druge mislim več kot nase.

**1 = Zame to nikakor ne drži**  
**2 = Zame to večinoma ne drži**  
**3 = Zame to rahlo drži**

**4 = Zame to zmerno drži**  
**5 = Zame to večinoma drži**  
**6 = Zame to vsekakor drži**

132. \_\_\_\_ Na delovnem mestu se ponavadi jaz javljam za dodatne naloge ali delo izven delovnega časa.
133. \_\_\_\_ Ne glede na to, kako zaposlen/-a sem, bom vedno našel/-a čas za druge.
134. \_\_\_\_ Zmorem shajati zelo skromno, saj so moje potrebe zelo majhne.
135. \_\_\_\_ Srečen/-a sem le, ko so drugi ljudje okoli mene srečni.
136. \_\_\_\_ Tako sem zaposlen/-a s skrbjo za tiste ljudi, ki jih imam rad/-a, da mi ostane le malo časa zase.
137. \_\_\_\_ Vedno sem jaz tisti/-ta, ki prisluhne problemom vseh drugih ljudi.
138. \_\_\_\_ Bolje se počutim, ko dajem darilo, kot pa ko ga prejemam.
139. \_\_\_\_ Ljudje me vidijo kot nekoga, ki naredi preveč za druge in premalo zase.
140. \_\_\_\_ Ne glede na to, koliko dajem, čutim, da nikoli ni dovolj.
141. \_\_\_\_ Če naredim to, kar jaz hočem, se počutim zelo nelagodno.
142. \_\_\_\_ Zelo težko prosim druge ljudi, naj poskrbijo za moje potrebe.

*\*požrtvovalnost*

143. \_\_\_\_ Skrbi me, da bom izgubil/-a nadzor nad svojimi dejanji.
144. \_\_\_\_ Skrbi me, da bi koga resno telesno poškodoval/-a ali čustveno prizadel/-a, če bi izgubil/-a nadzor nad svojo jezo.
145. \_\_\_\_ Čutim, da moram nadzorovati svoja čustva in impulze, sicer se bo zgodilo nekaj slabega.
146. \_\_\_\_ V meni se nabira veliko jeze in zamer, ki jih ne izražam.
147. \_\_\_\_ Preveč mi je nerodno, da bi drugim pokazal/-a svoja pozitivna čustva (npr. naklonjenost ali da mi ni vseeno).
148. \_\_\_\_ Nerodno mi je izražati svoja čustva drugim.
149. \_\_\_\_ Težko sem spontan in sproščen v družbi drugih ljudi.
150. \_\_\_\_ Tako močno se imam pod nadzorom, da mnogi ljudje mislijo, da ne čustvujem ali da sem brezčuten/a.
151. \_\_\_\_ Ljudje me vidijo kot čustveno zavrto osebo.

*\*čustvena zadržanost*

152. \_\_\_\_ Pri večini svojih aktivnosti moram biti najboljši/-ša; ne morem sprejeti drugega najboljšega rezultata.
153. \_\_\_\_ Trudim se, da je skoraj vse v popolnem redu.
154. \_\_\_\_ Večino časa moram izgledati popoln/-a.

**1 = Zame to nikakor ne drži**  
**2 = Zame to večinoma ne drži**  
**3 = Zame to rahlo drži**

**4 = Zame to zmerno drži**  
**5 = Zame to večinoma drži**  
**6 = Zame to vsekakor drži**

155. \_\_\_\_\_ Poskušam dati najboljše od sebe; ne morem se zadovoljiti »z dovolj dobrim«.
156. \_\_\_\_\_ Toliko moram doseči, da skoraj nimam časa za pravo sprostitev.
157. \_\_\_\_\_ Skoraj nič, kar naredim, je dovolj dobro; vedno bi lahko bilo še boljše.
158. \_\_\_\_\_ Izpolniti moram vse svoje obveznosti.
159. \_\_\_\_\_ Čutim, da sem pod nenehnim pritiskom doseči cilje in izpolniti obveznosti.
160. \_\_\_\_\_ Ker se tako ženem, trpijo moja prijateljstva in medosebni odnosi.
161. \_\_\_\_\_ Ker hočem stvari vedno narediti dobro, čutim velik pritisk, kar vpliva na moje zdravje.
162. \_\_\_\_\_ Pogosto žrtvujem užitek in srečo, da dosežem svoje standarde.
163. \_\_\_\_\_ Ko naredim napako, si zaslužim močno kritiko.
164. \_\_\_\_\_ Ne zmorem si zlahka odpustiti svojih napak.
165. \_\_\_\_\_ Sem zelo tekmovalna oseba.
166. \_\_\_\_\_ Status in denar mi veliko pomenita.
167. \_\_\_\_\_ Pri svojem delu moram vedno biti številka ena.

*\*neizprosna merila/ pretirana kritičnost*

168. \_\_\_\_\_ Ko od drugih nekaj želim, z veliko težavo sprejemem "ne" kot odgovor.
169. \_\_\_\_\_ Pogosto se razjezim ali postanem nejevoljen/-a, če ne morem dobiti tega, kar hočem.
170. \_\_\_\_\_ Sem nekaj posebnega in ni mi treba upoštevati veliko pravil ali omejitev, ki veljajo za druge ljudi.
171. \_\_\_\_\_ Sovražim to, da mi je onemogočeno ali ovirano početi, kar si želim.
172. \_\_\_\_\_ Čutim, da mi ni treba slediti običajnim pravilom in dogovorom, ki veljajo za druge ljudi.
173. \_\_\_\_\_ Zdi se mi, da je to, kar jaz lahko ponudim, vredno več od prispevkov drugih ljudi.
174. \_\_\_\_\_ Ponavadi svoje potrebe postavljam pred potrebe drugih ljudi.
175. \_\_\_\_\_ Pogosto ugotavljam, da sem tako zaposlen/-a s svojimi prioritetami, da mi zmanjka časa za prijatelje ali družino.
176. \_\_\_\_\_ Ljudje mi pogosto rečejo, da se obnašam zelo nadzorovalno glede tega, kako se stvari počno.
177. \_\_\_\_\_ Če ljudje nočejo storiti tega, kar jih prosim, postanem zelo nejevoljen/-a.
178. \_\_\_\_\_ Ne prenašam, da mi drugi ljudje govorijo kaj moram narediti.

*\*manipulativnost/ večvrednost*



**1 = Zame to nikakor ne drži**  
**2 = Zame to večinoma ne drži**  
**3 = Zame to rahlo drži**

**4 = Zame to zmerno drži**  
**5 = Zame to večinoma drži**  
**6 = Zame to vsekakor drži**

179. \_\_\_\_\_ Zelo težko se ustavim pri pitju, kajenju, prenažanju in drugih problematičnih vedenjih.
180. \_\_\_\_\_ Ne zmorem se disciplinirati, da bi dokončal/-a rutinske ali dolgočasne naloge.
181. \_\_\_\_\_ Pogosto si dovolim, da me vodijo impulzi in izrazim čustva, ki me spravijo v težave ali prizadenejo druge ljudi.
182. \_\_\_\_\_ Če ne zmorem doseči cilja, me to zlahka spravi iz tira in odneham.
183. \_\_\_\_\_ Zelo težko se mi je odpovedati takojšnjemu zadovoljstvu v korist dolgoročnega cilja.
184. \_\_\_\_\_ Pogosto se zgodi da, ko začutim jezo, izgubim nadzor nad njo.
185. \_\_\_\_\_ Imam nagnjenost k pretiravanju, tudi če vem, da je neka stvar slaba zame.
186. \_\_\_\_\_ Zlahka se začnem dolgočasiti.
187. \_\_\_\_\_ Ko postanejo naloge težke, mi ponavadi zmanjka vztrajnosti in stvari ne izpeljem do konca.
188. \_\_\_\_\_ Na nič se ne morem dolgo koncentrirati.
189. \_\_\_\_\_ Ne morem se prisiliti, da bi počel/-a stvari, ki me ne veselijo, tudi ko se zavedam, da so koristne zame.
190. \_\_\_\_\_ Ob vsaki najmanjši žalitvi izgubim 'živce'.
191. \_\_\_\_\_ Redko mi uspe, da se držim svojih sklepov.
192. \_\_\_\_\_ Skoraj nikoli se ne morem zadržati, da ljudem ne bi pokazal/-a kaj v resnici čutim, ne glede na ceno, ki jo za to plačam.
193. \_\_\_\_\_ Pogosto impulzivno naredim stvari, ki jih kasneje obžalujem.

*\*nezadostna samokontrola/ samodisciplina*

194. \_\_\_\_\_ Zame je pomembno, da sem všeč skoraj vsem, ki me poznajo.
195. \_\_\_\_\_ Spreminjam se glede na družbo, v kateri se nahajam, saj jim želim ugajati.
196. \_\_\_\_\_ Zelo se trudim, da bi bil/-a del družbe.
197. \_\_\_\_\_ Moja samopodoba je odvisna predvsem od tega, kako me vidijo drugi ljudje.
198. \_\_\_\_\_ Imeti denar in poznati pomembne ljudi mi daje občutek vrednosti.
199. \_\_\_\_\_ Veliko časa posvetim oblikovanju svoje vizualne podobe, zato da bi me ljudje cenili.
200. \_\_\_\_\_ Moji dosežki imajo zame največjo vrednost, ko jih opazijo drugi ljudje.
201. \_\_\_\_\_ Tako sem osredotočen/-a na željo po tem, da bi bil/-a del družbe, da včasih pozabim kdo sploh sem.
202. \_\_\_\_\_ Težko si zastavim lastne cilje, ne da bi upošteval/-a reakcije drugih na moje odločitve.

**1 = Zame to nikakor ne drži**  
**2 = Zame to večinoma ne drži**  
**3 = Zame to rahlo drži**

**4 = Zame to zmerno drži**  
**5 = Zame to večinoma drži**  
**6 = Zame to vsekakor drži**

203. \_\_\_\_\_ Ko pogledam svoje življenjske odločitve, vidim da sem jih večino sprejel/-a zato, da bi bil deležen/-a potrditve drugih ljudi.
204. \_\_\_\_\_ Tudi če mi nekdo ni všeč, mu/ji želim ugajati.
205. \_\_\_\_\_ Če mi drugi ne posvečajo veliko pozornosti, se počutim manj pomembnega/-o.
206. \_\_\_\_\_ Kadar na sestankih kaj pripomnim ali sem predstavljen/-a nekomu v družabni situaciji, mi je pomembno biti deležen/-a odobravanja in občudovanja.
207. \_\_\_\_\_ Če prejmem veliko komplimentov in pohval, mi to da občutek, da sem vredna oseba.

*\*težnja k občudovanju in priznavanju*

208. \_\_\_\_\_ Tudi takrat, ko se zdi da mi gre v življenju dobro, imam občutek, da je to le začasno.
209. \_\_\_\_\_ Kadar se zgodi nekaj dobrega, me skrbi, da bo temu zelo verjetno sledilo nekaj slabega.
210. \_\_\_\_\_ Človek nikoli ne more biti dovolj previden; skoraj vedno bo šlo nekaj narobe.
211. \_\_\_\_\_ Naj še tako trdo delam, me vseeno skrbi, da bom ob ves svoj denar in premoženje.
212. \_\_\_\_\_ Skrbi me, da bi napačna odločitev lahko pripeljala do katastrofe.
213. \_\_\_\_\_ Pogosto premlevam in tuhtam o majhnih stvareh, ker se mi posledice v primeru, da bi naredil/-a napako, zdijo tako resne.
214. \_\_\_\_\_ Bolje se počutim, ko predpostavljam, da se stvari ne bodo dobro izšle, saj se potem ne počutim razočaranega/-o, če res gredo narobe.
215. \_\_\_\_\_ V življenju se bolj osredotočam na negativne plati in dogodke kot na pozitivne.
216. \_\_\_\_\_ Nagibam se k pesimizmu.
217. \_\_\_\_\_ Bližnji me dojemajo kot osebo, ki jo vedno nekaj skrbi.
218. \_\_\_\_\_ Če ljudje postanejo preveč navdušeni nad nečim, se začnem počutiti nelagodno in jih želim posvariti, kaj gre lahko narobe.

*\*pesimizem/zaskrbljenost*

219. \_\_\_\_\_ Ko naredim kaj narobe, si zaslužim kazen.
220. \_\_\_\_\_ Če se ne potrudim po svojih najboljših močeh, lahko pričakujem neuspeh.
221. \_\_\_\_\_ Ni opravičila, če naredim napako.
222. \_\_\_\_\_ Ljudje, ki ne opravijo svojega deleža dela, morajo biti na nek način kaznovani.
223. \_\_\_\_\_ V glavnem ne sprejem opravičil, ki jih ljudje ponujajo. Menim, da preprosto niso pripravljeni prevzeti odgovornosti in plačati za posledice.

**1 = Zame to nikakor ne drži**  
**2 = Zame to večinoma ne drži**  
**3 = Zame to rahlo drži**

**4 = Zame to zmerno drži**  
**5 = Zame to večinoma drži**  
**6 = Zame to vsekakor drži**

224. \_\_\_\_\_ Če ne opravim dela, moram trpeti posledice.
225. \_\_\_\_\_ Pogosto razmišljam o napakah, ki sem jih naredil/-a in se jezim nase.
226. \_\_\_\_\_ Ko ljudje naredijo nekaj slabega, mi je težko v praksi uporabiti rek "odpusti in pozabi".
227. \_\_\_\_\_ Tudi po tem, ko se mi ljudje opravičijo, držim zamero.
228. \_\_\_\_\_ Razburim se, ko pomislim, da so komu kaj prehitro odpustili.
229. \_\_\_\_\_ Jezi me, ko ljudje iščejo izgovore zase ali ko krivijo druge za svoje težave.
230. \_\_\_\_\_ Ni važno, zakaj sem nekaj naredil/a narobe. Ko ga polomim, moram plačati za posledice.
231. \_\_\_\_\_ Zelo si očitam za stvari, ki jih naredim narobe.
232. \_\_\_\_\_ Sem slaba oseba, ki si zasluži biti kaznovana.

*\*samokaznovanost*