Ispod se nalaze tvrdnje koje ljudi mogu koristiti da bi opisali sebe. Pročitajte svku tvrdnju i odlučite koliko tačno ta tvrdnja opisuje Vas. Kada niste potpuno sigurni, odlučite se na osnovu onoga šta osećate, a ne na osnovu onoga što mislite da bi bilo ispravno. Odaberite broj od 1 – 6 koji vas najbolje opisuje i upišite taj broj pored tvrdnje. Značenje brojeva se nalazi ispod:

1 = Potpuno netačno me opisuje

2 = Uglavnom netačno me opisuje

3 = Malo više tačno nego netačno me opisuje

4 = Umereno tačno me opisuje

5 = Uglavnom tačno me opisuje

6 = Savršeno me opisuje

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | **Većinu života nisam imao / imala nekoga da sa mnom zaista deli život, da me pazi i bude zainteresovan za sve što mi se dešava.** |  |
| 2 | **U mom životu uglavnom nije bilo nikoga da mi pruži toplinu, oslonac i ljubav.** |  |
| 3 | **Većinu života nisam osećao / osećala da u nečijem životu predstavljam posebno značajno biće.** |  |
| 4 | **Uglavnom nisam imao / imala nikoga ko bi me zaista saslušao, razumeo ili osetio moje istinske potrebe i osećanja.** |  |
| 5 | **Retko kada sam imao / imala neku snažnu osobu da mi pruži razuman savet ili da me usmeri kada nisam siguran / sigurna šta da radim.** |  |
| 6 | Hvatam sebe kako se lepim za ljude koji su mi bliski iz straha da me ne napuste. |  |
| 7 | Toliko su mi potrebni bliski ljudi, da stalno brine da ih ne izgubim. |  |
| 8 | Brinem se da će ljudi prema kojima osećam bliskost otići od mene ili me napustiti. |  |
| 9 | Postajem očajan / očajna kada osetim da se neko do koga mi je stalo udaljava od mene. |  |
| 10 | Ponekad se toliko plašim da će me osoba koja mi je značajna ostaviti da je time prosto oteram od sebe. |  |
| 11 | **Osećam da ljudi hoće da me iskoriste.** |  |
| 12 | **Osećam da ne smem dozvoliti da mi popusti oprez u prisustvu ljudi, jer bi me mogli namerno povrediti.** |  |
| 13 | **Pre ili kasnije neko će me izneveriti.** |  |
| 14 | **Skroz sam nepoverljiv / nepoverljiva kada su u pitanju motivi drugih ljudi.** |  |
| 15 | **Obično tragam za skrivenim namerama kod ljudi.** |  |
| 16 | Ne uklapam se sa ljudima. |  |
| 17 | Suštinski sam drugačiji / drugačija od drugih ljudi. |  |
| 18 | Ne pripadam nigde, ja sam čovek samotnjak. |  |
| 19 | Osećam se otuđeno od ljudi. |  |
| 20 | Uvek osećam kao da sam izvan grupe. |  |
| 21 | **Nijedna žena / muškarac ne bi mogla / mogao da me voli ako otkrije moje loše strane.** |  |
| 22 | **Niko koga poželim ne bi hteo da ostane blizak sa mnom ako bi me stvarno upoznao.** |  |
| 23 | **Nisam vredan / vredna ljubavi, pažnje ili poštovanja drugih ljudi.** |  |
| 24 | **Osećam kao da sam osoba koju je nemoguće voleti.** |  |
| 25 | **Moja suština je isuviše neprihvatljiva da bih je otkrio / otkrila drugim ljudima.** |  |
| 26 | Gotovo ništa ne radim (na poslu ili školi) tako dobro kao drugi ljudi. |  |
| 27 | Kada je u pitanju posao ili škola, ne postoji ništa u čemu bih mogao / mogla postići uspeh. |  |
| 28 | Većina ljudi je sposobnija od mene i može više da postigne u radu. |  |
| 29 | Ja nemam talente kakve većna ljudi ima za posao koji radi. |  |
| 30 | Kada je u pitanju posao ili škola nisam inteligentan / inteligentna kao većina ljudi. |  |
| 31 | **Nisam sposoban / sposobna da se samostalno snalazim u svakodnevnom životu.** |  |
| 32 | **Mislim za sebe da mnogo zavisim od drugih kada je u pitanju svakodnevno životno funkcionisanje.** |  |
| 33 | **Nedostaje mi osjećaj zdravog razuma.** |  |
| 34 | **Ne mogu se pouzdati u svoje rasuđivanje u svakodnevnim životnim situacijama.** |  |
| 35 | **Ne verujem u svoju sposobnost da rešavam svakodnevne probleme koji iskrsnu.** |  |
| 36 | Izgleda da ne mogu odagnati osećaj da će se desiti nešto strašno loše. |  |
| 37 | Imam osećaj da neka strašna katastrofa (prirodna, finansijska, medicinska) može svakog časa da me zadesi. |  |
| 38 | Brinem da bi me neko / nešto mogao / moglo iznenada napasti. |  |
| 39 | Brinem se da se može desiti da ostanem bez novca i padnem u strašno siromaštvo. |  |
| 40 | Brinem se da se kod mene razvija neka teška bolest, iako lekari nisu pronašli ništa. |  |
| 41 | **Nisam u stanju da se odvojim od roditelja onako kako su to uradili drugi ljudi mojih godina.** |  |
| 42 | **Moji roditelji i ja smo preterano uključeni jedni drugima u živote i probleme.** |  |
| 43 | **Za moje roditelje i mene je veoma teško da bez osećaja krivice zadržimo za sebe neke intimne detalje iz sopstvenog života.** |  |
| 44 | **Često osećam kao da moji roditelji žive kroz mene i da nemam svoj sopstveni život.** |  |
| 45 | **Često osećam kao da nemam identitet odvojen od mojih roditelja ili partnera.** |  |
| 46 | Mislim da ako uradim ono što želim da uradim izazivam nevolje. |  |
| 47 | Osećam da moram popustiti željama drugih ljudi, jer bi u protivnom mogli da mi se osvete ili da me odbace. |  |
| 48 | U odnosima sa ljudima uvijek dozvoljavam da druga osoba ima zadnju riječ. |  |
| 49 | Uvijek dozvoljavam da drugi donose odluke umesto mene, tako da ni ne znam šta ja u stvari želim. |  |
| 50 | Jako mi je teško da se zauzmem za svoja prava i da tražim da se moja osećanja uzmu u obzir. |  |
| 51 | Uvek ispadne da ja preuzimam brigu i odgovornost za ljude sa kojima se zbližim. |  |
| 52 | Ja sam dobra osoba zato što više mislim na druge nego na sebe. |  |
| 53 | Toliko sam angažovan / angažovana oko drugih ljudi, da uopšte nemam vremena za sebe. |  |
| 54 | Uvek sam bio onaj koji sluša probleme i žalbe drugih. |  |
| 55 | Ljudi oko mene misle da previše činim za druge, a premalo za sebe. |  |
| 56 | Isuviše sam stidljiv / stidljiva da bih pokazao / pokazala pozitivna osećanja prema nekome. |  |
| 57 | Nepristojno mi je da pokažem osećanja drugim ljudima. |  |
| 58 | Teško mi je da budem spontan / spontana ili otvoren / otvorena. |  |
| 59 | Toliko se kontrolišem da ljudi misle da sam bezosjećajan / bezosećajna. |  |
| 60 | Ljudi me smatraju za emocionalno sputanu osobu. |  |
| 61 | Moram biti najbolji / najbolja u većini stvari koje radim i ne mogu prihvatiti da budem skoro najbolji / najbolja. |  |
| 62 | Uvek pokušavam da nešto uradim najbolje što mogu i ne mogu da prihvatim da nešto uradim "dovoljno dobro." |  |
| 63 | Moram ispuniti sve svoje dužnosti. |  |
| 64 | Osećam da sam pod konstantnim pritiskom da nešto postignem ili završim. |  |
| 65 | Ne mogu da nađem opravdanje za svoje greške. |  |
| 66 | Kada nešto želim od drugih ljudi, jako teško prihvatam odbijanje. |  |
| 67 | Ja sam poseban / posebna i zato za mene ne bi trebalo da važe ograničenja koja važe za druge ljude. |  |
| 68 | Mrzim kada me ograničavaju ili mi ne daju da radim ono što ja želim. |  |
| 69 | Osećam da ne bih trebao / trebala da se pridržavam normi i konvencija kojih se pridržavaju drugi ljudi. |  |
| 70 | Osećam da ono što ja nudim vredi više od doprinosa drugih ljudi. |  |
| 71 | Ne mogu diciplinovano da podnosim rutinu ili dosadne zadatke. |  |
| 72 | Ako ne mogu brzo postići neki cilj, lako postanem frustriran / frustrirana i odustajem. |  |
| 73 | Jako mi je teško da žrtvujem neposredno zadovoljstvo da bih postigao dugoročni cilj. |  |
| 74 | Ne mogu da se prisilim da radim nešto što ne volim, čak i ako znam da je to za moje dobro. |  |
| 75 | Retko kada sam u stanju da se držim svojih odluka. |  |