

ETP^{duo}₂₀

Az alábbi állítások **olyan gondolatokra, attitűdökre és viselkedésekre** vonatkoznak, amelyeket az emberek általában tanúsítanak, és amelyeket mindannyian magunkénak érezhetünk.

Kérjük, olvasson el minden állítást és karikázza be az "I"-t, **ha az állítás önre vonatkozik**, Igaz önre nézve (legtöbbször vagy nagyrészt), és a "H"-t, **ha nem vonatkozik önre**, Hamis önre nézve. Minden esetben válassza azt az opciót, **amely jellemzi önt**, amely a legközelebb áll az ön szokásos létezési, gondolkodási vagy cselekvési módjához.

Ha nem tud dönteni, kérjük, válassza a köztes "?" változatot, amely azt jelenti: "Döntetlen/a két változat között".

NINCSENEK JÓ VAGY ROSSZ VÁLASZOK, CSAK KÜLÖNBÖZŐ SZEMÉLYES VÉLEMÉNYEK ÉS STÍLUSOK!

	IGAZAK	?	HAMISAK
1. Nehezen bízom meg az emberekben.	I	?	H
2. Nem érzem szükségét annak, hogy érzelmileg kötődjek más emberekhez.	I	?	H
3. Szemrehányást tettek már azt illetően, hogy furcsán értelmezem az életem eseményeit.	I	?	H
4. Felidegesít, ha ellentmondanak nekem vagy akadályoznak abban, hogy azt tegyek, amit akarok.	I	?	H
5. Mindig minden részletet leellenőrzök, amikor egy feladatot, projektet végzek.	I	?	H
6. Az érzelmeim és érzéseim intenzívek és labilisak.	I	?	H
7. Szeretek mindig a figyelem középpontjában lenni.	I	?	H
8. Inkább hagyom, hogy mások vállalják a felelősséget a fontos feladatok elvégzéséért.	I	?	H
9. Az aggodalmaim miatt nagyon nehezen tudok bármire is koncentrálni.	I	?	H
10. Néha elgondolkodom azon, hogy van-e még értelme az életemnek.	I	?	H
11. Senki nem tesz jót veled úgy, hogy ne személyes érdek állna a háttérben.	I	?	H
12. Ismerek és körbevesz sok fontos ember, közéleti személy.	I	?	H
13. Nem szeretek látogatóba járni és szocializálni.	I	?	H
14. Megjósolok olyan eseményeket, amelyek még nem történtek meg.	I	?	H
15. Ahhoz, hogy megkapjam, amit akarok, nagyon könnyen tudok hazudni.	I	?	H
16. Nem tudok megnyugodni, amikor arra gondolok, hogy talán hibát követhettem volna el, vagy rosszul cselekedhettem volna egy adott helyzetben.	I	?	H
17. Gyakran érzem úgy, hogy cserbenhagynak azok, akik fontosok nekem.	I	?	H
18. Szeretek nagy drámával és szenvedéllyel mesélni eseményekről, amelyeket átéltem.	I	?	H
19. Rettegek a gondolattól, hogy nyilvánosan kell beszélnem.	I	?	H
20. Gyakran a legrosszabbra gondolok.	I	?	H
21. A mindennapi tevékenységeim közül csak kevés nyújt valódi örömet.	I	?	H

22. Nagyon intenzíven élem újra a múltbeli konfliktusokat vagy sérelmeket.	I	?	H
23. A körülöttem lévőket azt mondják, hogy néha arrogáns vagyok.	I	?	H
24. Előfordult már velem, hogy amikor egyedül voltam, furcsa jelenlétem éreztem magam körül.	I	?	H
25. A szabályok azért vannak, hogy megszegjük őket.	I	?	H
26. Inkább nem adok át feladatokat másoknak, mert szeretek én magam gondoskodni arról, hogy minden tökéletes legyen.	I	?	H
27. Néha én sem értem magam, nem tudom, ki vagyok.	I	?	H
28. Könnyen lelkes leszek, és nagyon kifejezően viselkedem azok jelenlétében, akik csodálnak.	I	?	H
29. Az egyedüllétből való félelem miatt hajlamos vagyok sok mindent elviselni.	I	?	H
30. Nem vagyok hajlandó részt venni csoportos tevékenységekben, mert félek, hogy hibázhatok.	I	?	H
31. Az aggodalmak elvonják a figyelmemet arról, amit éppen tennem kell egy bizonyos pillanatban.	I	?	H
32. Akkor is szomorú vagyok, ha másokkal vagyok együtt.	I	?	H
33. A hozzám hasonló egyénekhez képest olyan dolgokat teszek, amelyek különlegesebbek és nem mindennapiak.	I	?	H
34. A partneremmel való kapcsolatban a szexuális élet nem fontos számomra.	I	?	H
35. A körülöttem lévőket gyakran nem ismerik vagy nem értik az általam használt szavakat, kifejezéseket.	I	?	H
36. Addig nem tudok másra gondolni, míg be nem fejeztem, amit elkezdtem.	I	?	H
37. Ha kétségbe vagyok esve, megnyugszom, ha fizikai fájdalmat érzek.	I	?	H
38. A legtöbb ember vonzónak, csábítónak talál.	I	?	H
39. Egy hozzám közel álló személy útmutatása nélkül úgy érzem, hogy semmire sem vagyok képes.	I	?	H
40. Az elemzéstől és az ítélezkéstől való félelem miatt kerülöm az ismeretlen embereket.	I	?	H
41. Az aggodalmak gyakran ébren tartanak.	I	?	H
42. A negatív gondolatok miatt gyakran nehezen alszom el.	I	?	H
43. Kétkedem mások jó szándékában.	I	?	H
44. Minden éjjel kevesebb mint egy órát alszom.	I	?	H
45. Azt mondják, hogy hideg és távolságtartó vagyok a családtagjaimmal szemben.	I	?	H
46. Nem tudok megbízni a körülöttem levő emberekben.	I	?	H
47. Csak a gyenge embereknek van szükségük a törvény védelmére.	I	?	H
48. Zavar, ha nem abban a sorrendben találom a dolgokat, ahogyan hagytam őket.	I	?	H
49. Minden érzelmi kapcsolatom különösen intenzív és felkavaró.	I	?	H

50. Könnyen dramatizálok, és néha túlzásokba esem az érzelmek kifejezésével.	I	?	H
	IGAZAK	?	HAMISAK
51. Amikor nem értek egyet másokkal, nem mondok ellent nekik.	I	?	H
52. Mindig is félénk és szégyenlős ember voltam.	I	?	H
53. Az idő nagyrésztében fáradtnak érzem magam.	I	?	H
54. Gyakran érzem úgy, hogy másoknak valami bajuk van velem.	I	?	H
55. Nem tulajdonítok nagy jelentőséget azoknak, akik alacsonyabb rendűek nálam.	I	?	H
56. Nyugodt és távolságtartó vagyok olyankor, amikor mások intenzív örömet vagy szomorúságot éreznek.	I	?	H
57. Gyakran érzem, hogy követnek vagy kitartóan figyelnek, még akkor is, ha nem látom, hogy ki az.	I	?	H
58. Szeretek másokat olyan játékokba bevonni, amelyek veszélyesek vagy a törvényesség határát súrolják.	I	?	H
59. Nem tudom megállni, hogy ne ellenőrizzek, többször is, mindent, amit elvégzek.	I	?	H
60. Pánikba esem, ha azt mondják, hogy el fognak hagyni.	I	?	H
61. Úgy gondolom, hogy nagyon jó színész/színésznő lehettem volna.	I	?	H
62. Tehetetlennek érzem magam, akárhányszor egyedül kell boldogulnom.	I	?	H
63. Mások kritikája vagy rosszallása mélyen érint.	I	?	H
64. Apró, jelentéktelen dolgok miatt aggódom.	I	?	H
65. Sok egyszerű feladatot kimerítőnek találok.	I	?	H
66. Gyakran éreztem úgy, hogy a kollégáim a hátam mögött mesterkednek ellenem.	I	?	H
67. Könnyen kiváltom mások csodálatát és lelkesedését, ha valamit meg akarok szerezni tőlük.	I	?	H
68. Sokkal jobban érzem magam, ha egyedül vagyok.	I	?	H
69. Másnak érzem magam, mint a körülöttem élők.	I	?	H
70. Eddig nehezen tudtam távol maradni a hatóságokkal szembeni és a szabályok betartásával kapcsolatos problémáktól.	I	?	H
71. Mivel igyekszem mindent tökéletesen elvégezni, gyakran késem egyes feladatok elvégzésével.	I	?	H
72. Egy kapcsolatban könnyen váltok az elragadtatásból a kétségbeesésbe, a szeretetből a gyűlöletbe.	I	?	H
73. Szeretek flörtölni még olyan emberekkel is, akikhez nem vonzódok.	I	?	H
74. Szükségem van arra, hogy azt jóváhagyják, mielőtt bármilyen döntést hoznék.	I	?	H
75. Csoportos megbeszéléseken alárendeltnek érzem magam a kollégáimhoz képest.	I	?	H
76. Megértem, ha magyarul beszélnek hozzám.	I	?	H
77. Néha úgy érzem, hogy teher vagyok a hozzám közel állók számára.	I	?	H
78. Gyakran érzek féltékenységet.	I	?	H

79. Akik ismernek, különösen érdekesnek és vonzónak találják.	I	?	H
	IGAZAK	?	HAMISAK
80. Gyakran kritizálnak azért, mert nem vagyok melegszívű és gyengéd.	I	?	H
81. Kényelmetlenül érzem magam mások közelében.	I	?	H
82. Néhányszor veszekedésbe és verekezésbe keveredtem.	I	?	H
83. Sok időt töltök azzal, hogy részletesen megtervezzem a teendőimet.	I	?	H
84. Amikor átélem egy szakítás drámáját, vannak pillanataim, amikor kontrollálhatatlan dühöt érzek.	I	?	H
85. Kellemetlenül érzem magam, ha a körülöttem lévők nem figyelnek rám.	I	?	H
86. Úgy érzem, az élet követelményei túlterheltek engem.	I	?	H
87. Visszafogom magam az intim kapcsolatokban, mert félek, hogy kinevetnek.	I	?	H
88. Gyakran félek attól, hogy valami rossz történik velem vagy a szeretteimmel.	I	?	H
89. A partneremben sem bízom meg teljesen.	I	?	H
90. Minden okom megvan azt hinni, hogy sokan irigykednek rám a tulajdonságaim miatt.	I	?	H
91. Még soha nem zuhanyoztam le este lefekvés előtt.	I	?	H
92. Mások különcnek, hozzájuk képest szokatlannak tartanak.	I	?	H
93. Szeretem manipulálni a gyengéket.	I	?	H
94. Azzal való elfoglaltságom, hogy mindent a lehető legjobban csináljak, nem hagy időt a pihenésre.	I	?	H
95. A gondolat, hogy elhagynak, megrémít és tehetetlenné tesz.	I	?	H
96. Gyakran kapok szemrehányást a kezdeményezőkézségem hiánya miatt.	I	?	H
97. Félek attól, hogy bolondot csinálok magamból, amikor egy csoportnyi kolléga előtt beszélek.	I	?	H
98. Az aggodalmak állandó nyugtalanságot keltenek bennem.	I	?	H
99. Boldogtalannak érzem magam, bár nincs rá igazi okom.	I	?	H
100. Gyakran úgy érzem, hogy mások bántani akarnak.	I	?	H
101. Lenyűgözök másokat a ruháim és kiegészítőim minőségével.	I	?	H
102. Sokkal jobban érzem magam, ha egyedül dolgozom, és nincsenek körülöttem mások.	I	?	H
103. Jobban szeretek én magamnak igazságot tenni.	I	?	H
104. Könnyen konfliktusba kerülök másokkal, amikor erkölcsről és elvekről beszélgetünk.	I	?	H
105. Amikor elhagyatottnak éreztem magam, arra gondoltam, hogy lehet öngyilkos leszek.	I	?	H
106. Szeretek egy kicsit "szexisen" vagy "excentrikusan" öltözködni, még akkor is, ha a szupermarketbe megyek.	I	?	H

107. Ha egyedül kellene boldogulnom, azt hiszem, nagy nehézségekkel küzdenék.	I	?	H
	IGAZAK	?	HAMISAK
108. Csak olyan emberek között érzem jól magam, akik feltétel nélkül értékelnek engem.	I	?	H
109. Voltak már problémáim a környezetemben lévő emberekkel, mert túl sokat aggódok.	I	?	H
110. Néha haszontalannak és értelmetlennek érzem magam.	I	?	H
111. Gyakran úgy érzem, hogy mások kibeszélnék a hátam mögött.	I	?	H
112. Meggyőződéseim, hogy azok közé tartozom, akik változtatni fognak valami fontosat ezen a világon.	I	?	H
113. Jobban érdekelnek a saját gondolataim, mint mások beszélgetései.	I	?	H
114. Sok eseményt körülöttünk ismeretlen, természetfeletti erők határoznak meg.	I	?	H
115. Gyakran megsértem a "józan ész szabályait" és mások "jogait".	I	?	H
116. Túlságosan szigorú és lelkiismeretes ember vagyok.	I	?	H
117. Ha feldúlt vagyok, elveszítem a kontrollt és túlzásokba esek bizonyos viselkedésformákban (étel/ital/szex/költekezés stb.).	I	?	H
118. Ha úgy érzem, hogy érdekli a többieket, amit mesélek, akkor hajlamos vagyok túlzásba vinni és meglepő részleteket is hozzáadni a történethez.	I	?	H
119. Az önbizalmam meglehetősen alacsony.	I	?	H
120. Bár tudom, mit kell mondanom, elveszítem gondolataimat, amikor nyilvánosság előtt kell beszélnem.	I	?	H
121. Néha úgy érzem, hogy elnyomnak a saját értelmetlen aggodalmaim.	I	?	H
122. Kevés reménnyel gondolok a jövőmre.	I	?	H
123. Több elismerést és hálát érdemlek a többiektől.	I	?	H
124. Néha nem tudok lazítani, mert arra számítok, hogy valami rossz fog történni.	I	?	H
125. Közömbös vagyok mások kritikájával és dicséretével szemben.	I	?	H
126. Szeretem azokat a tevékenységeket, amelyek közben jól érzem magam.	I	?	H
127. A kérdőív kérdéseinek többségét megértettem.	I	?	H

Születési dátum: _____ **Nem:** ☐ F ☐ N **Foglalkozás: (COR):** _____

Befejezett tanulmányok: ☐ gimnázium (4 osztály), ☐ általános iskola (8 osztály), ☐ szakiskola, ☐ líceum (12 osztály), ☐ post-líceumi szakképzés, ☐ egyetem (alapképzés) ☐ egyetem (mesterképzés), ☐ posztgraduális (doktori)

E-mail : _____