

Scala de atitudini și convingeri ABS-2

Instrucțiuni: Această scală măsoară credințele și atitudinile pe care o persoană le are față de sine, ceilalți și viață. Citiți cu atenție următoarele afirmații. Alegeți apoi, pentru fiecare afirmație, unul dintre următoarele răspunsuri care corespunde cel mai bine atitudinii dvs. față de situațiile descrise.

Puternic împotrivă
Parțial împotrivă
Neutru
Parțial de acord
Puternic de acord

Alegeți un singur răspuns pentru fiecare situație! Nu lăsați ca răspunsul dvs. la un item să influențeze răspunsul dvs. la un alt item. Nu există răspunsuri corecte sau incorecte; suntem interesați doar de atitudinile dvs. în situațiile descrise mai jos. Pentru fiecare dintre afirmațiile de mai jos marcați cu un "X" pe foaia de răspuns în spațiul corespunzător răspunsului ales.

5. Este insuportabil să mă simt neconfortabil, tensionat sau nervos, și nu pot suporta starea aceasta atunci când o am.

6. Dacă oameni importanți pentru mine nu mă plac, asta îmi arată că sunt o persoană lipsită de valoare.

7. Este o dezamăgire să nu fiu plăcut de oameni importanți pentru mine, dar știu că este doar o dezamăgire și nu ceva îngrozitor.

8. Atunci când mă simt tensionat, nervos sau neconfortabil, mă gândesc că asta arată ce om rău și lipsit de valoare sunt.

9. Dacă oameni importanți pentru mine nu mă plac, este din cauză că sunt o persoană nespun de rea și nesuferită.

10. Este insuportabil să eșuez în lucrurile importante, și nu suport să nu reușesc să le duc la bun sfârșit.

11. Este regretabil atunci când sunt nemulțumit de certurile din viața mea, dar înțeleg că a avea parte de ceartă este numai o dezamăgire și nu ceva îngrozitor.

12. Va fi un dezastru dacă nu îndeplinesc bine lucrurile importante.

13. Îmi doresc foarte mult să fiu plăcut de anumite persoane, dar înțeleg că nu trebuie neapărat ca acestea să mă placă.

14. Atunci când oameni importanți pentru mine nu mă plac, înțeleg că aceasta nu se răsfărânge asupra valorii mele ca persoană.

15. Trebuie să fac bine lucrurile importante, și nu voi accepta să nu le fac bine.

16. Nu-mi place să mă simt neconfortabil, tensionat sau nervos, dar pot suporta să mă simt tensionat.

17. Atunci când nu reușesc într-o sarcină importantă, mă pot accepta pe mine însumi cu greșelile și limitele mele, și pot să nu mă condamnez pentru că nu am reușit.

18. Este îngrozitor să ai rezultate slabe la unele lucruri importante, și cred că este un dezastru dacă obțin rezultate slabe.

19. Cred că pot suporta ca oameni importanți pentru mine să nu mă placă sau să nu fie de acord cu mine.

20. Sunt o persoană bună și mă pot accepta pe mine însumi chiar dacă eșuez în unele sarcini importante pentru mine.

21. Atunci când viața este grea și mă simt neconfortabil, înțeleg că a te simți neconfortabil sau tensionat nu este îngrozitor ci doar regretabil, iar viața merge înainte.

22. Nu pot suferi să fiu tensionat sau nervos și cred că starea de tensiune este insuportabilă.

23. Dacă nu îndeplinesc bine sarcinile foarte importante pentru mine, este din cauză că sunt o persoană rea și lipsită de valoare.

24. Nu vreau să eșuez în sarcinile importante pentru mine, dar înțeleg că nu este obligatoriu să le îndeplinesc bine doar pentru că vreau eu asta.

25. Este neplăcut să fii tensionat, dar pot suporta o astfel de neplăcere.

26. Nu pot suferi să nu fiu plăcut de oamenii importanți pentru mine, și este insuportabil dacă aceștia nu mă plac.

27. Este îngrozitor să nu fiu plăcut de oamenii importanți pentru mine, și este un dezastru dacă ei nu mă plac.

28. Nu suport să nu îndeplinesc bine sarcinile importante pentru mine.

29. Este important să fiu plăcut de anumiți oameni, dar înțeleg că ei nu trebuie să mă placă numai pentru că vreau eu asta.

30. Este o dezamăgire dacă nu îndeplinesc bine sarcinile importante pentru mine, dar înțeleg că nu este îngrozitor sau cel mai rău lucru de pe fața pământului dacă nu le îndeplinesc bine.

31. Am valoare ca persoană, chiar dacă nu îndeplinesc bine îndatoririle importante pentru mine.

32. Chiar și atunci când mă simt tensionat, nervos sau neconfortabil, știu că sunt la fel de valoros ca și ceilalți.

33. Este esențial să îndeplinesc bine sarcinile importante pentru mine; așa că trebuie să le fac bine.

34. Uneori cred că certurile și nemulțumirile vieții de zi cu zi sunt îngrozitoare și sunt cea mai rea parte din viața mea.

35. Este important să ai o viață plăcută în cea mai mare parte a timpului; totuși, înțeleg că nu este obligatoriu să am o viață plăcută numai pentru că vreau eu asta.

36. Este o dezamăgire dacă nu sunt plăcut de unii oameni pe care eu îi plac, și înțeleg că dacă ei nu mă plac este doar regretabil, nu și îngrozitor.

37. Trebuie să fiu plăcut de oamenii importanți pentru mine și nu voi accepta să nu fiu plăcut de ei.

38. Dacă nu voi reuși chiar atât de bine cât mi-aș dori, aceasta va fi doar o dezamăgire și ceva regretabil.

39. Nu pot accepta să nu îndeplinesc bine sarcinile importante, iar eșecul este insuportabil.

40. Dacă cineva important pentru mine nu este de acord cu mine sau mă respinge, îmi dau seama că pot accepta și suporta faptul că el/ea nu mă place.

41. Vreau să îndeplinesc bine unele lucruri, dar nu este obligatoriu să le fac bine numai pentru că îmi doresc eu asta.

42. Nu îndeplinesc bine lucrurile importante pentru mine și aceasta va fi un dezastru.

43. Trebuie să am o viață plăcută și confortabilă aproape tot timpul, și nu pot accepta viața atunci când aceasta este plină de certuri.

44. Dacă sunt respins de cineva pe care eu îl/o plac, pot să mă accept pe mine însumi și să îmi recunosc valoarea ca ființă umană.

45. Atunci când mă simt tensionat sau nervos, mă gândesc că este numai neconfortabil să te simți tensionat sau nervos, și nu ceva îngrozitor.

46. Este neplăcut să nu îmi îndeplinesc bine sarcinile importante, dar pot suporta disconfortul de a fi făcut mai puțin bine decât mi-ar place mie.

47. Nu pot suferi cearta în viața mea.

48. Vreau să fiu plăcut și acceptat de oamenii pe care îi plac, dar înțeleg că nu este obligatoriu ca ei să mă placă doar pentru că vreau eu asta.

49. Este îngrozitor să existe ceartă în viața unui om, și este un dezastru să fii certat.

50. Nu pot suferi să nu fiu plăcut de anumiți oameni, și nu suport ideea că ei s-ar putea să nu mă placă.

51. Este rău să nu fii plăcut de anumiți oameni, dar înțeleg că este doar regretabil să nu fii plăcut de aceștia.

52. Este esențial să fii plăcut de oamenii importanți pentru tine, și nu voi accepta ca aceștia să nu mă placă.

53. Cred că este îngrozitor și înspăimântător să trăiești în tensiune, nervozitate sau nemulțumire, și să am asemenea sentimente este cel mai rău lucru care mi se poate întâmpla.

54. Mă supăr dacă nu îmi îndeplinesc bine sarcinile importante, dar pot suporta supărarea provocată de eșecul în lucrurile importante.

55. Vreau să îmi îndeplinesc bine sarcinile importante, dar înțeleg că nu este obligatoriu să reușesc să fac bine aceste sarcini numai pentru că îmi doresc eu asta.

56. Trebuie să am o viață plăcută și nu voi accepta certurile atunci când nu le doresc.

57. Dacă nu sunt plăcut de unii oameni importanți, îmi dau seama că pot suporta faptul că ei nu mă plac.

58. Este neplăcut să fii certat, dar pot suporta această nemulțumire.

59. Este îngrozitor și înspăimântător să fiu respins de oamenii care vreau să mă placă.

60. Atunci când mă confrunt cu certuri și / sau când viața mea este neplăcută, cred că sunt o persoană fără valoare pentru că am parte de certuri și / sau o viață neplăcută.

61. Este doar nemulțumitor să nu îmi îndeplinesc bine unele sarcini, dar știu că pot suporta nemulțumirea de a le îndeplini mai puțin bine.

62. Cred că aș fi o persoană lipsită de valoare dacă aș obține rezultate slabe la sarcinile importante pentru mine.

63. Trebuie să fiu plăcut și acceptat de persoanele care vreau să mă placă, și nu voi accepta ca ele să nu mă placă.

64. Atunci când mă simt tensionat, nervos sau neconfortabil, înțeleg că nu e obligatoriu să mă simt confortabil numai pentru că vreau eu asta.

65. Nu voi fi o persoană cu valoare dacă continui să am eșecuri la serviciu, la școală sau în alte activități importante pentru mine.

66. Atunci când oamenii pe care eu îi plac mă resping sau nu mă plac, este deoarece sunt o persoană rea și lipsită de valoare.

67. Când oamenii care vreau să mă placă nu sunt de acord cu mine sau mă resping, nu pot suporta faptul că aceștia nu mă plac.

68. Atunci când în viața mea există disconfort și ceartă, am tendința să cred că nu sunt o persoană bună.

69. Când mă confrunt cu multe certuri, îmi dau seama că certurile sunt parte a vieții și că nu este obligatoriu ca ele să dispară doar pentru că vreau eu asta.

70. Dacă nu reușesc în sarcinile importante pentru mine, înțeleg că este doar o dezamăgire să nu reușești, și nu ceva îngrozitor.

71. Nu trebuie să mă simt tensionat, nervos sau neconfortabil, și cred că n-aș putea accepta să mă simt neplăcut.

72. Atunci când oamenii care vreau să mă placă nu sunt de acord cu mine, știu că rămân în continuare o persoană valoroasă.

73. Chiar și atunci când viața mea este grea și dificilă, înțeleg că sunt o persoană la fel de bună ca oricare alta, chiar dacă mă confrunt cu certuri.

74. Trebuie să am succes în activitățile pe care le consider importante, și nu voi accepta altceva decât reușita.

75. Dacă cei iubiți sau prietenii mă resping, acest lucru nu este doar neplăcut, ci este cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla mie.

76. Atunci când viața mea devine dezagreabilă, înțeleg că sunt în continuare o persoană bună, chiar dacă mă simt neconfortabil.