



# Upitnik vjerovanja o vlastitoj ličnosti (Personality Belief Questionnaire)

Za informacije o razvoju, primjeni i bodovanju ovog upitnika posjetite stranicu [www.beckinstitute.org](http://www.beckinstitute.org)

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

Molim Vas pročitajte tvrdnje i procijenite KOLIKO VJERUJETE U SVAKU. Pokušajte prosuditi kako se VEĆINU VREMENA osjećate u vezi sa svakom tvrdnjom.



## Primjer

1. Svijet je opasno mjesto

Koliko u to vjerujete?				
4	3	2	1	0
potpu- no	vrlo mnogo	umje- reno	malo	nimalo

1. Socijalno sam neprihvaćen i nepoželjan kako na poslu, tako i u drugim socijalnim situacijama

4      3      2      1      0

2. Drugi ljudi me kritiziraju, ignoriraju, ponižavaju ili odbacuju.

4      3      2      1      0

	Koliko u to vjerujete?				
	4 potpu- no	3 vrlo mnogo	2 umje- reno	1 malo	0 nimalo
5. Nepodnošljivo je ispasti inferioran ili neadekvatan.	4	3	2	1	0
6. Pod svaku cijenu trebam izbjegavati neugodne situacije.	4	3	2	1	0
7. Ako kažem ili pomislim nešto neugodno, trebam to pokušati izbrisati ili usmjeriti pažnju na nešto drugo (na primjer, misliti na nešto drugo, popiti piće, uzeti lijekove ili gledati televiziju).	4	3	2	1	0
8. Trebam izbjegavati situacije u kojima privlačim pažnju.	4	3	2	1	0
9. Neugodni osjećaji će se pojačati i izgubit ću kontrolu.	4	3	2	1	0
10. Ako me drugi kritiziraju, sigurno su u pravu.	4	3	2	1	0
11. Bolje je i ništa ne raditi nego pokušati nešto, i ne uspjeti.	4	3	2	1	0
12. Ako ne mislim na problem, ne moram ništa ni poduzimati.	4	3	2	1	0
13. Bilo kakav znak napetosti u međusobnom odnosu pokazuje da se taj odnos pokvario. Zbog toga ga moram prekinuti.	4	3	2	1	0
14. Ako ignoriram problem, nestat će.	4	3	2	1	0
15. Ja sam slab i trebam pomoć.	4	3	2	1	0
16. Uvijek trebam imati nekoga pored sebe kako bi mi pomogao uraditi ono što trebam, ili u slučaju da nešto krene po zlu.	4	3	2	1	0
17. Moj pomagač može biti podržavajući i povjerljiv – ako to želi biti.	4	3	2	1	0
18. Bespomoćan sam kad sam sâm.	4	3	2	1	0
19. U osnovi sam usamljen – osim ako se ne vežem za jaču osobu.	4	3	2	1	0
20. Najgora moguća stvar bila bi biti napušten.	4	3	2	1	0
21. Ako nisam voljen, zauvijek ću biti nesretan.	4	3	2	1	0
22. Ne smijem ništa loše učiniti svom pomagaču ili onom tko me štiti.	4	3	2	1	0
23. Moram biti ponizan kako bih održao njenu/njegovu dobru volju.	4	3	2	1	0
24. Moram održati kontakt s njim/s njom sve vrijeme.	4	3	2	1	0
25. Moram njegovati što intimniji odnos.	4	3	2	1	0

	Koliko u to vjerujete?				
	4 potpu- no	3 vrlo mnogo	2 umje- reno	1 malo	0 nimalo
28. Potrebni su mi drugi kako bi mi pomogli donijeti odluku ili reći mi što trebam raditi.	4	3	2	1	0
29. Sam sebi sam dovoljan, ali trebam druge ljude da mi pomognu postići svoje ciljeve.	4	3	2	1	0
30. Jedini način kako sačuvati svoje samopoštovanje jest biti neizravno asertivna (npr. ne izvršiti naredbe u potpunosti).	4	3	2	1	0
31. Volim se držati ljudi, ali ne bih htio da nada mnom dominiraju.	4	3	2	1	0
32. Autoritativne osobe nastoje biti nametljive, zahtjevne, ometajuće i kontrolirajuće.	4	3	2	1	0
33. Moram se oduprijeti autoritetu, ali u isto vrijeme i zadržati njihovo odobravanje i prihvaćanje.	4	3	2	1	0
34. Neizdrživo je biti kontroliran ili podčinjen drugim osobama.	4	3	2	1	0
35. Moram raditi na svoj način.	4	3	2	1	0
36. Određivanje rokova, prihvaćanje i slaganje sa zahtjevima izravno urušavaju moj ponos i samostalnost.	4	3	2	1	0
37. Ako poštujem pravila na način kako to očekuju drugi, to će mi ograničiti slobodu djelovanja.	4	3	2	1	0
38. Bolje je da svoju ljutnju ne izražavam izravno, već da svoje nezadovoljstvo pokažem neslaganjem (neodgovornošću).	4	3	2	1	0
39. Ja znam što je za mene najbolje i drugi mi ljudi ne bi trebali govoriti što da radim.	4	3	2	1	0
40. Pravila su proizvoljna i guše me.	4	3	2	1	0
41. Drugi ljudi često su prezahtjevni.	4	3	2	1	0
42. Ako smatram da su ljudi previše naređivački, imam pravo ne složiti se s njihovim zahtjevima.	4	3	2	1	0
43. Potpuno sam odgovoran za sebe i druge ljude.	4	3	2	1	0
44. Da bi se stvari napravile, moram se osloniti na sebe.	4	3	2	1	0
45. Ostali su preležerni, često neodgovorni, ugađaju sami sebi ili su nesposobni.	4	3	2	1	0
46. Važno je u svemu biti odličan.	4	3	2	1	0
47. Da bi se posao napravio izvrsno, treba biti reda, sustavnosti i pravila.	4	3	2	1	0

	Koliko u to vjerujete?				
	4 potpu- no	3 vrlo mnogo	2 umje- reno	1 malo	0 nimalo
50. Neophodno je cijelo vrijeme držati se najviših standarda, inače sve će propasti.	4	3	2	1	0
51. Moram potpuno kontrolirati svoje emocije.	4	3	2	1	0
52. Ljudi bi trebali raditi na moj način.	4	3	2	1	0
53. Ako ne radim na najvišoj razini, neću uspjeti.	4	3	2	1	0
54. Greške, nedostaci i mane su nepodnošljivi.	4	3	2	1	0
55. Detalji su neizmjereno važni.	4	3	2	1	0
56. Moj način obavljanja poslova općenito je najbolji.	4	3	2	1	0
57. Moram se paziti.	4	3	2	1	0
58. Snaga i lukavstvo su najbolji načini obavljanja poslova.	4	3	2	1	0
59. Živimo u džungli i onaj tko je snažan, preživjet će.	4	3	2	1	0
60. Ljudi će me napasti, ako ja prvi njih ne napadnem.	4	3	2	1	0
61. Održati obećanje ili vraćati dugove nije važno.	4	3	2	1	0
62. Lagati i varati je u redu, važno je da te ne uhvate.	4	3	2	1	0
63. Nepošteno su se prema meni ponašali i imam pravo dobiti svoj dio na bilo koji način.	4	3	2	1	0
64. Drugi ljudi su slabi i zaslužuju da ih se iskoristi.	4	3	2	1	0
65. Ako ne pritišćem druge ljude, oni će meni zajašiti za vrat.	4	3	2	1	0
66. Trebam raditi sve za što mogu proći nekažnjeno.	4	3	2	1	0
67. Što drugi o meni misle, uopće nije važno.	4	3	2	1	0
68. Ako nešto želim, trebam poduzeti sve što je potrebno kako bih to dobio.	4	3	2	1	0
69. Mogu se izvući iz bilo čega, pa ne moram brinuti o posljedicama.	4	3	2	1	0
70. Ako ljudi ne mogu brinuti o sebi, to je njihov problem.	4	3	2	1	0
71. Ja sam vrlo posebna osoba.	4	3	2	1	0
72. Budući da sam tako nadmoćan, imam pravo na poseban tretman i privilegije.	4	3	2	1	0
73. Ne trebam poštovati pravila koja se odnose na druge ljude.	4	3	2	1	0
74. Vrlo je važno dobiti priznanje i divljenje.	4	3	2	1	0
75. Ako me drugi ne poštuju, treba ih kazniti.	4	3	2	1	0
76. Drugi bi ljudi trebali zadovoljiti moje potrebe.	4	3	2	1	0



	Koliko u to vjerujete?				
	4 potpu- no	3 vrlo mnogo	2 umje- reno	1 malo	0 nimalo
79. Drugi ljudi ne zaslužuju divljenje ili nagrade koje dobiju.	4	3	2	1	0
80. Ljudi me nemaju pravo kritizirati.	4	3	2	1	0
81. Ničije potrebe ne smiju ometati moje.	4	3	2	1	0
82. Budući da sam toliko talentiran, ljudi bi trebali svugdje govoriti o meni.	4	3	2	1	0
83. Samo ljudi nadareni poput mene mogu me razumjeti.	4	3	2	1	0
84. Imam opravdane razloge očekivati velike stvari.	4	3	2	1	0
85. Ja sam zanimljiva, uzbudljiva osoba.	4	3	2	1	0
86. Kako bih bio sretan, drugi ljudi me moraju zamjećivati.	4	3	2	1	0
87. Ako ne impresioniram ljude, onda sam ništa.	4	3	2	1	0
88. Ako ne održavam povezanost s drugima, odbacit će me.	4	3	2	1	0
89. Način kako dobiti ono što želim jest zadivljujući ili zabavljajući ljude.	4	3	2	1	0
90. Ako ljudi ne reagiraju pozitivno prema meni, onda su pokvareni.	4	3	2	1	0
91. Užasno je kad me ljudi ignoriraju.	4	3	2	1	0
92. Trebao bih biti u centru pažnje.	4	3	2	1	0
93. Ne moram se mučiti i puno razmišljati o problemu, to mogu riješiti intuicijom.	4	3	2	1	0
94. Ako zabavljam ljude, neće zamijetiti da sam slab.	4	3	2	1	0
95. Ne mogu podnijeti dosadu.	4	3	2	1	0
96. Ako mi se nešto radi, trebam to i raditi.	4	3	2	1	0
97. Ljudi će me zamijetiti jedino ako se ponašam na ekstremnan način.	4	3	2	1	0
98. Osjećaji i intuicija puno su važniji od razumnog razmišljanja i planiranja.	4	3	2	1	0
99. Nije važno što drugi ljudi o meni misle.	4	3	2	1	0
100. Vrlo mi je važno biti slobodan i neovisan o drugima.	4	3	2	1	0
101. Više volim raditi sam nego s drugima.	4	3	2	1	0
102. U mnogim situacijama bolje je da me ostave na miru.	4	3	2	1	0

Literatura

	Koliko u to vjerujete?				
	4 potpu- no	3 vrlo mnogo	2 umje- reno	1 malo	0 nimalo
105. Sâm sam sebi postavio ciljeve i standarde.	4	3	2	1	0
106. Moja privatnost puno mi je važnija od bliskosti s ljudima.	4	3	2	1	0
107. Važno mi je što ljudi misle o meni.	4	3	2	1	0
108. Ne mogu se snaći sam bez tuđe pomoći.	4	3	2	1	0
109. Bolje je biti sam nego se osjećati "zaglavljeno" s drugim ljudima.	4	3	2	1	0
110. Ne trebam vjerovati drugim ljudima.	4	3	2	1	0
111. Mogu koristiti druge ljude za vlastite ciljeve dok god se ne uključujem.	4	3	2	1	0
112. Odnosi s drugim ljudima su neuredni i ometaju slobodu.	4	3	2	1	0
113. Ne mogu vjerovati drugim ljudima.	4	3	2	1	0
114. Drugi ljudi imaju skrivene motive.	4	3	2	1	0
115. Drugi će me pokušati iskoristiti ili izmanipulirati, ako se ne pazim.	4	3	2	1	0
116. Moram biti na oprezu sve vrijeme.	4	3	2	1	0
117. Povjeravati se drugim ljudima, nije sigurno.	4	3	2	1	0
118. Ako se ljudi ponašaju prijateljski, možda me pokušavaju iskoristiti.	4	3	2	1	0
119. Ljudi će me iskoristiti ako im dopustim.	4	3	2	1	0
120. Najčešće su ljudi neprijateljski nastrojeni.	4	3	2	1	0
121. Drugi ljudi će me namjerno pokušati poniziti.	4	3	2	1	0
122. Ljudi me često pokušavaju naljutiti.	4	3	2	1	0
123. Bit ću u ozbiljnim problemima ako dopustim drugim ljudima da pomisle kako se mogu izvući lošim postupcima prema meni.	4	3	2	1	0
124. Ako ljudi pronađu neke informacije o meni, iskoristit će ih protiv mene.	4	3	2	1	0
125. Ljudi često kažu jedno, a misle potpuno drugo.	4	3	2	1	0
126. Osoba s kojom sam blizak može mi biti neloyalna i nevjerna.	4	3	2	1	0