

Megerősítés érzékenység elmélet – Személyiség kérdőív

Az alábbiakban egy állításokat tartalmazó lista található mindennapi érzésekről és magatartásformákról. Légy szíves értékeld, hogy az állítások milyen pontosan írnak le általánosságban. Csak egy választ karikázz be. Ne tölts túl sok időt egy kérdéssel, és válaszolj őszintén. A válaszaid bizalmasan kezeljük.

Milyen pontosan írnak le téged az egyes állítások?	Egyáltalán nem	Kissé	Mérsékelten	Nagyon
1. Amikor akár egy kis kudarc ér, szomorú vagyok.	1	2	3	4
2. Gyakran kötik le kellemetlen gondolatok a figyelmemet.	1	2	3	4
3. Néha még az élet apró dolgai is nagy örömet tudnak nekem okozni.	1	2	3	4
4. Kifejezetten érzékeny vagyok a jutalomra.	1	2	3	4
5. Nagy erőfeszítéseket teszek az életem fontos céljainak elérésére.	1	2	3	4
6. Provokálás esetén van, hogy azon kapom magam, hogy visszatámadok.	1	2	3	4
7. Néha minden ok nélkül lehangolt vagyok.	1	2	3	4
8. Amikor magam alatt vagyok, hajlamos vagyok távol maradni az emberektől.	1	2	3	4
9. Gyakran tapasztalom azt, hogy mindenemet átjárja az öröm.	1	2	3	4
10. Ledermednék egy kígyó vagy egy pók látványától.	1	2	3	4
11. Gyakran töltöttem sok időt egyedül, hogy eltávolodjak "mindentől".	1	2	3	4
12. Nagyon aktív személy vagyok.	1	2	3	4
13. Motivált vagyok, hogy sikeres legyek a magánéletemben.	1	2	3	4
14. Úgy gondolom, gyakran a megtorlás a védekezés legjobb módja.	1	2	3	4
15. Mindig mehetnékem van.	1	2	3	4
16. Amikor ideges leszek, szaporán kezd verni a szívem.	1	2	3	4
17. Rendszeresen kipróbálok új tevékenységeket, csak azért, hogy lássam, élvezem-e őket.	1	2	3	4
18. Új projektek által elragadtatom magam.	1	2	3	4
19. A jó hírektől túlcserdülő örömet érzek.	1	2	3	4
20. Azt gondolom, hogy szembe kell szállni a munkahelyi zaklatókkal.	1	2	3	4
21. Aggaszt a munkámban elkövetett hibák gondolata.	1	2	3	4
22. Tapasztaltam az elsőprő rettegés érzését.	1	2	3	4

23. Amikor ideges vagyok, néha arra leszek figyelmes, hogy félbeszakadnak a gondolataim.	1	2	3	4
24. Gyorsan futásnak erednék, ha megszólalna a tűzjelző egy bevásárlóközpontban.	1	2	3	4
25. Gyakran leküzdök akadályokat, az ambícióim eléréséért.	1	2	3	4
26. Néha rettegve ébredek fel.	1	2	3	4
27. Ha fenyegetve érzem magam, visszatámadok.	1	2	3	4
28. Gyakran depressziósnak érzem magam.	1	2	3	4
29. Azt gondolom, többször kellene "megállnom és gondolkoznom", ahelyett, hogy túl gyorsan beleugrom dolgokba.	1	2	3	4
30. Gyakran úgy érzem, hogy szárnyalnak az érzelmeim.	1	2	3	4
31. Imádok versenyeket nyerni.	1	2	3	4
32. Különös izgatottságot érzek, amikor megdicsérnek valamiért, amit jól csináltam.	1	2	3	4
33. Nagyon érdeklődöm a hobbik iránt.	1	2	3	4
34. Nem túrném el, ha zaklatnának.	1	2	3	4
35. Néha nem tudom befogni a számat, még akkor se, amikor tudom, hogy csöndben kellene maradnom.	1	2	3	4
36. Gyakran csinálok kockázatos dolgokat anélkül, hogy gondolnék a következményekre.	1	2	3	4
37. Néha az elmémen eluralkodnak gondolatok azokról a rossz dolgokról, amiket tettem.	1	2	3	4
38. Nagyon izgatott leszek, amikor megkapom, amit akarok.	1	2	3	4
39. Motiválnak érzem magam, hogy sikeres legyek a választott karrieremben.	1	2	3	4
40. Mindig találok új és érdekes tennivalókat.	1	2	3	4
41. Mindig felmérem azoknak a rossz dolgoknak a kockázatát, amik történhetnek az életemben.	1	2	3	4
42. Az emberek gyakran mondják nekem, hogy ne aggódjak.	1	2	3	4
43. Tudok agresszív lenni, ha annak kell lennem.	1	2	3	4

44. Nagyon nyitott vagyok az új élményekre az életben.	1	2	3	4
45. Mindig megünneplem, mikor elérek valami fontosat.	1	2	3	4
46. Pánikolós ember vagyok.	1	2	3	4
47. Azon kapom magam, hogy erősen reagálok a kellemes dolgokra az életben.	1	2	3	4
48. A pillanat hevében cselekvő embernek tartom magam.	1	2	3	4
49. Általában azonnal reagálok, ha kritizálnak a munkahelyemen.	1	2	3	4
50. Megvédeném magamat, ha valamivel hamisan vádolnának meg.	1	2	3	4
51. Azonnal lefagynék, ha arra nyitnék ajtót, hogy egy idegen van a házban.	1	2	3	4
52. Mindig impulzívan (megfontolás nélkül) vásárolok.	1	2	3	4
53. Nagyon kitartó vagyok a céljaim elérésében.	1	2	3	4
54. Amikor próbálok döntést hozni, azon kapom magam, hogy megállás nélkül rágódom rajta.	1	2	3	4
55. Gyakran aggódom amiatt, hogy csalódást okozok másoknak.	1	2	3	4
56. Elmennék vakációzni az utolsó pillanatban.	1	2	3	4
57. Fizikailag remegek, amikor nagyon felzaklatott vagyok.	1	2	3	4
58. Gyorsan futásnak erednék, ha tudnám, hogy valaki követ késő éjjel.	1	2	3	4
59. Elhagynám a parkot, ha egy csapat embereket ugató, futkározó kutyát látnék.	1	2	3	4
60. Sokat aggódom.	1	2	3	4
61. Lefagynék, ha egy légörvénybe kerülő repülőgépen lennék.	1	2	3	4
62. A viselkedésem könnyen félbeszakítható.	1	2	3	4
63. Néhány dolgot nehéz kivennem a fejből.	1	2	3	4
64. Úgy gondolom, a legjobb esti kimenők nem megtervezettek.	1	2	3	4
65. Van néhány dolog, aminek egyszerűen nem tudok a közelébe menni.	1	2	3	4
66. Ha látok valamit, amit akarok, azonnal cselekszem.	1	2	3	4

67. Úgy gondolom, szükséges terveznünk ahhoz, hogy az életben megkapjuk, amit akarunk.	1	2	3	4
68. Hajlamos vagyok sokat pánikolni.	1	2	3	4
69. Amikor ideges vagyok, nehéz megtalálnom a megfelelő szavakat.	1	2	3	4
70. Sokszor azon kapom magam, hogy újra és újra ugyanazon a dolgon gondolkodom.	1	2	3	4
71. Gyakran úgy ébredek fel, hogy sok gondolat cikázik a fejemben.	1	2	3	4
72. Nem tartanék kígyót vagy pókot a kezemben.	1	2	3	4
73. Ledermeszt, ha nagy magasságból nézek le.	1	2	3	4
74. Gyakran azon kapom magam, hogy begubózok.	1	2	3	4
75. Az elmémet visszatérő gondolatok uralják.	1	2	3	4
76. Az a fajta ember vagyok, aki könnyen lefagy, amikor megijesztek.	1	2	3	4
77. Sokáig tart döntést hoznom.	1	2	3	4
78. Gyakran nem találok a szavakat.	1	2	3	4
79. Aktívan tervezek, hogy elérjem a céljaimat az életben.	1	2	3	4