

SEIP-Q PL

(Coccaro i in., 2017)

Tłumaczenie i adaptacja: Karolina Koszałkowska (2021), karolina.koszalkowska@uni.lodz.pl

Za chwilę przeczytasz osiem krótkich historii ilustrujących różne sytuacje społeczne. Odpowiedz na pytania znajdujące się pod każdą z nich. Postaraj się odpowiadać tak szczerze, jak to możliwe.

HISTORIA 1

Zwierzasz się z czegoś osobistego twojemu znajomemu/twojej znajomej i prosisz go/ją, aby nikomu o tym nie mówił/a. Jednakże kilka tygodni później dowiadujesz się, że wiele osób wie o sprawie. Pytasz znajomego/znajomą dlaczego powiedział/a o tym innym ludziom, na co on/a odpowiada: „Wiesz, nie wiem, po prostu jakoś to wypłynęło i wydawało mi się, że to nic takiego”.

A. Jak sądzisz, dlaczego twój znajomy/twoja znajoma zdradziła innym twój sekret, mimo, że prosiłeś/aś o zachowanie go w tajemnicy?

Oceń poniższe stwierdzenia na skali 0-3:

	w ogóle nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne
A1. On(a) chciała zdradzić moje tajemnice	0	1	2	3
A2. On(a) chciał(a) zaimponować innym swoją wiedzą na mój temat	0	1	2	3
A3. On(a) zapomniał(a), że ten sekret był dla mnie istotny	0	1	2	3
A4. On(a) chciał(a) pokazać mi, że byłem(am) głupi(a) prosząc go (ją) o zachowanie dyskrecji	0	1	2	3
B. <u>Jak bardzo prawdopodobne jest, że czuł(a)byś się rozgniewany(a), gdyby to spotkało ciebie?</u>	0	1	2	3
C. <u>Jak bardzo czuł(a)byś się zawstydzony(a), gdyby to spotkało ciebie?</u>	0	1	2	3

W odpowiedzi na taką sytuację, wyobraź sobie, że reagujesz w następujący sposób: „Powiedziałem(am) ci to w tajemnicy, zawiodłem(am) się na tobie. Następnym razem zachowaj dyskrecję”.

D1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że ta osoba w przyszłości dochwyci tajemnicę?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

D5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

D6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

A teraz wyobraź sobie, że reagujesz w taki sposób: „Jak mogłeś(aś) mi to zrobić?! Zabiję cię!”

E1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że ta osoba w przyszłości dochowa tajemnicy?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

E5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

E6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

A teraz wyobraź sobie, że przestajesz odzywać się do niego/niej na kilka następnych tygodni.

F1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że ta osoba w przyszłości dochowa tajemnicy?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0 wcale 1 tylko trochę 2 w dużym stopniu 3 w bardzo dużym stopniu

F5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0 bardzo trudno 1 dość trudno 2 dość łatwo 3 bardzo łatwo

F6. Jak czuł(a)byś się z samym/ą sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0 bardzo źle 1 źle 2 dobrze 3 bardzo dobrze

F7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0 wcale 1 tylko trochę 2 w dużym stopniu 3 bardzo dobrze

HISTORIA 2

Wyobraź sobie, że bierzesz udział w sparingu w ramach zajęć z karate i masz za zadanie zaprezentować swoje umiejętności przed instruktorem. Przydzielono ci do "walki" innego kursanta, którego nie znasz zbyt dobrze. W czasie gdy jesteście oceniani przez instruktora, kursant ten uderza cię w sposób, którego nie uczono was na kursie i czujesz, że sprawił ci fizyczny ból.

A. Jak sądzisz, dlaczego ta osoba uderzyła cię w taki sposób?

Oceń poniższe stwierdzenia na skali 0-3:

	w ogóle nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne
A1. Ta osoba chciała zrobić mi fizyczną krzywdę	0	1	2	3
A2. Ta osoba chciała wygrać tę walkę.	0	1	2	3
A3. Ta osoba zrobiła to niechcący	0	1	2	3
A4. Ta osoba chciała sprawić, bym źle wypadł(a)	0	1	2	3
B. <u>Jak bardzo prawdopodobne jest, że czuł(a)byś się rozgniewany(a), gdyby to spotkało ciebie?</u>	0	1	2	3
C. <u>Jak bardzo prawdopodobne jest, że był(a)byś zły(a) na siebie, gdyby to spotkało ciebie?</u>	0	1	2	3

Wyobraź sobie, że w odpowiedzi na tę sytuację mówisz swojemu przeciwnikowi: „Tego ciosu nie było na zajęciach. Stosujmy tylko te ciosy, których się uczyliśmy”.

D1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem			
nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba użyje tylko znanych ci ciosów?

0	1	2	3
całkiem			
nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

D5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

D6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że podczas kolejnego sparingu mocno uderzasz tę osobę.

E1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba użyje tylko znanych ci ciosów?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

E5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

E6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że zaczynasz rozpuszczać plotki o tej osobie.

F1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba użyje tylko znanych ci ciosów?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

F5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

F6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

HISTORIA 3

Wczesnym rankiem (w "godzinach szczytu") udajesz się do zatłoczonej kawiarni, by kupić sobie kawę. Gdy czekasz na zamówienie, ktoś, kogo widzisz tam często, ale kogo nie znasz osobiście, "wpycha" się przed tobą do kolejki.

A. Jak sądzisz, dlaczego ta osoba "wepchnęła" się przed tobą do kolejki?

Oceń poniższe stwierdzenia na skali 0-3:

	w ogóle nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne
A1. Ta osoba chciała, żebym dłużej czekał(a) na swoją kawę	0	1	2	3
A2. Ta osoba spieszyła się do pracy	0	1	2	3
A3. Ta osoba nie zauważyła, że stanęła w kolejce przede mną	0	1	2	3
A4. Ta osoba chciała, bym poczuł(a) się mało ważny(a)	0	1	2	3
B. <u>Jak bardzo prawdopodobne jest, że czuł(a)byś się rozgniewany(a), gdyby to spotkało ciebie?</u>	0	1	2	3
C. <u>Jak bardzo prawdopodobne jest, że był(a)byś zły(a) na siebie, gdyby to spotkało ciebie?</u>	0	1	2	3

Wyobraź sobie, że w odpowiedzi na tę sytuację mówisz tej osobie, że stałeś(aś) przed nią i powinna zaczekać na swoją kolej.

D1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba nie "wepchnie" się do kolejki przed tobą?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

D5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

D6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że w odpowiedzi na to zdarzenie zaczynasz używać wobec tej osoby niecenzuralnych słów.

E1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba nie "wepchnie" się do kolejki przed tobą?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

E5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

E6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że wygłaszasz nieprzyjemny komentarz na temat tej osoby w rozmowie z innym klientem kawiarni.

F1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba nie "wepchnie" się do kolejki przed tobą?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

F5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

F6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że w przyszłości ta osoba znów obleje cię kawą?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

D5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

D6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że mówisz do współpracownika: "Ty idiot(k)o! Zobacz, co narobiłeś(aś)!".

E1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że w przyszłości ta osoba znów obleje cię kawą?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

E5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

E6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że przez resztę wyjazdu traktujesz tę osobę jak powietrze.

F1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że w przyszłości ta osoba znów obleje cię kawą?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

F5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

F6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

HISTORIA 5

Wyobraź sobie, że ty i twój znajomy(a) planujecie krótki weekendowy wypad. Jesteś bardzo podekscytowany(a) tymi planami i nie możesz doczekać się wycieczki. W ostatniej chwili twój znajomy(a) oznajmia, że nie chce z tobą jechać i planuje wyjechać na weekend z kimś innym.

A. Jak sądzisz, dlaczego twój znajomy(a) zdecydował się nie jechać z tobą?

Oceń poniższe stwierdzenia na skali 0-3:

	w ogóle nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne
A1. On(a) nie chciała być w moim towarzystwie.	0	1	2	3
A2. On(a) chciała robić coś innego.	0	1	2	3
A3. On(a) zapomniała, jakie mieliśmy plany na tę wycieczkę.	0	1	2	3
A4. On(a) chciał(a), bym poczuł się nieważny(a).	0	1	2	3
B. <u>Jak bardzo prawdopodobne jest, że czuł(a)byś się rozgniewany(a), gdyby to spotkało ciebie?</u>	0	1	2	3
C. <u>Jak bardzo prawdopodobne jest, że był(a)byś zły(a) na siebie, gdyby to spotkało ciebie?</u>	0	1	2	3

Wyobraź sobie, że w odpowiedzi na tę sytuację mówisz znajomemu(ej): "Nie mogłem(am) się doczekać tej wycieczki. Następnym razem uprzedź mnie trochę wcześniej, że masz inne plany".

D1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem			
nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba ponownie anuluje wasze plany?

0	1	2	3
całkiem			
nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

D5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

D6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że mówisz: "Jesteś beznadziejny(a)! Zresztą, po co mi taki ktoś?!".

E1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba ponownie anuluje wasze plany?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

E5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

E6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że od tej pory przestajesz uwzględniać tę osobę w jakichkolwiek planach.

F1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba ponownie anuluje wasze plany?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

F5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

F6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

HISTORIA 6

Pewnego dnia odwiedzasz stołówkę w pracy. Po odebraniu posiłku zauważasz, że większość miejsc jest już zajęta i nie ma gdzie usiąść. Zauważasz, że jeden z twoich współpracowników siedzi sam przy niewielkim stole i pytasz go(ją), czy możesz się dosiąść. On(a) odmawia.

A. Jak sądzisz, dlaczego on(a) nie pozwoliła ci się dosiąść?

Oceń poniższe stwierdzenia na skali 0-3:

	w ogóle nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne
A1. On(a) chciała, bym poczuł(a) się wykluczony	0	1	2	3
A2. On(a) chciała pobyć sam(a) w tamtym momencie	0	1	2	3
A3. On(a) zamyślił(a) się i nie zdawał(a) sobie sprawy, o co pytałem(am)	0	1	2	3
A4. On(a) chciała, bym poczuł(a) się źle	0	1	2	3
B. <u>Jak bardzo prawdopodobne jest, że czuł(a)byś się rozgniewany(a), gdyby to spotkało ciebie?</u>	0	1	2	3
C. <u>Jak bardzo prawdopodobne jest, że czuł(a)byś się zawstydzony(a), gdyby to spotkało ciebie?</u>	0	1	2	3

Wyobraź sobie, że w odpowiedzi na tę sytuację mówisz mu/jej: "Nie chciałem(am) jeść samotnie. Może następnym razem usiądziemy razem?"

D1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba pozwoli ci się dosiąść?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

D5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

D6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że mówisz: "Do diabła z tobą! Zresztą, kto by chciał z tobą siedzieć".

E1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba pozwoli ci się dosiąść?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

E5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

E6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że przestajesz uwzględniać tę osobę w swoich planach na następne kilka tygodni.

F1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba pozwoli ci się osiąść?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

F5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

F6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że te osoby w przyszłości będą reagować na to, co do nich powiesz?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

D5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

D6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że posyłasz im „krzywe spojrzenie” i odchodzisz.

E1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że te osoby w przyszłości będą reagować na to, co do nich powiesz?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

E5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

E6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że przez najbliższe tygodnie traktujesz te osoby jak powietrze.

F1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że te osoby w przyszłości będą reagować na to, co do nich powiesz?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

F5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

F6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

HISTORIA 8

Wyobraź sobie, że parkujesz auto pod swoim miejscem pracy. W tym samym czasie, ktoś inny parkuje tuż obok ciebie po prawej stronie. Okazuje się, że to twój znajomy z pracy. Gdy wysiada, drzwi jego samochodu ocierają się o twoje i pozostawiają widoczną rysę. Gdy próbujesz wydostać się z pojazdu, znajomy oddala się.

A. Dlaczego według ciebie ta osoba zachowała się w ten sposób?

Oceń poniższe stwierdzenia na skali 0-3:

	w ogóle nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne
A1. Ta osoba chciała uszkodzić mój samochód	0	1	2	3
A2. Ta osoba bardzo spieszyła się do pracy	0	1	2	3
A3. Ta osoba nie zauważyła, że przypadkiem zarysowała moje auto	0	1	2	3
A4. Ta osoba chciała, bym poczuł się mało ważny	0	1	2	3
B. <u>Jak bardzo prawdopodobne jest, że czuł(a)byś się rozgniewany(a), gdyby to spotkało ciebie?</u>	0	1	2	3
C. <u>Jak bardzo prawdopodobne jest, że był(a)byś zły(a) na siebie, gdyby to spotkało ciebie?</u>	0	1	2	3

Wyobraź sobie, że doganiasz tę osobę, zwracasz jej uwagę na zarysowane drzwi i pytasz, w jaki sposób mógłby naprawić szkodę.

D1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem			
nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba będzie bardziej uważać na twoje auto?

0	1	2	3
całkiem			
nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

D4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

D5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

D6. Jak czuł(a)byś się z samym/ą sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

D7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że zaczynasz krzyczeć i bluźnić w stronę tej osoby.

E1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba będzie bardziej uważać na twoje auto?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

E4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

E5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

E6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

E7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Wyobraź sobie, że wygłaszasz nieprzyjemny komentarz na temat tej osoby w rozmowie z innym pracownikiem.

F1. Jak bardzo prawdopodobne jest, że zachował(a)byś się w taki sposób?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F2. Jak bardzo dobrze lub źle jest postąpić w ten sposób?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F3. Jeżeli zachowasz się w ten sposób, jak bardzo prawdopodobne jest, że następnym razem ta osoba będzie bardziej uważać na twoje auto?

0	1	2	3
całkiem nieprawdopodobne	nieprawdopodobne	prawdopodobne	wielce prawdopodobne

F4. Gdybyś tak zrobił(a), jak bardzo ta osoba by cię szanowała?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	w bardzo dużym stopniu

F5. Jak łatwo bądź trudno byłoby ci zachować się w taki sposób?

0	1	2	3
bardzo trudno	dość trudno	dość łatwo	bardzo łatwo

F6. Jak czuł(a)byś się z samym/a sobą, gdybyś tak zrobił(a)?

0	1	2	3
bardzo źle	źle	dobrze	bardzo dobrze

F7. Jak bardzo lubiliby cię inni ludzie, gdyby zobaczyli, że postępujesz w taki sposób?

0	1	2	3
wcale	tylko trochę	w dużym stopniu	bardzo dobrze

Koniec kwestionariusza