

Kwestionariusz AIHQ

Instrukcja

Poniżej znajdują się opisy 5 sytuacji z życia codziennego, prosimy, abyś je przeczytał/-ła. Sytuacje te będą opisywały różne osoby i to jak one zachowują się wobec Ciebie. Wyobraź sobie każdą z sytuacji, w taki sposób jakby przytrafiła się Tobie. Następnie oceń, czy ta osoba zachowała się tak wobec Ciebie celowo. Następnie będziesz poproszony/-na o to, aby określić, jak bardzo zezłościła Cię ta sytuacja i jak bardzo obwiniasz za nią tę osobę. Na końcu napisz, co byś zrobił/-ła w związku z zaistniałą sytuacją. W tym pytaniu nie można udzielić odpowiedzi „nie wiem”. Za każdym razem musisz opisać, jak byś się zachował/-ła.

Sytuacje

- 1. Pracujesz w nowym miejscu od trzech tygodni. Pewnego dnia widzisz jednego ze swoich kolegów/koleżanek z pracy na ulicy. Idziesz w jego/jej stronę, aby się przywitać, ale on/ona przechodzi koło Ciebie nie odzywając się.**

a. Jak myślisz, dlaczego Twój kolega/koleżanka z pracy minął/-ęła Cię bez przywitania?

b. Czy myślisz, że Twój kolega/koleżanka zrobił/-ła to celowo?

1	2	3	4	5	6
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Chyba Nie	Chyba tak	Raczej tak	Zdecydowanie tak

c. Jak bardzo by Cię to rozgniewało (rozzłościło)?

1	2	3	4	5
Wcale nie czułbym/- abym gniewu				Bardzo by mnie to rozgniewało

d. Jak bardzo obwiniałbyś/-łabyś kolegę/koleżankę z pracy za przejście obok Ciebie bez przywitania?

1	2	3	4	5
Wcale				Bardzo

e. Co byś zrobił/-ła w tej sytuacji?

- 2. Masz spotkanie z ważną osobą. Kiedy przyjeżdżasz na spotkanie, recepcjonista/-tka mówi Ci, że osoba, z którą przyjechałeś/-łaś się spotkać wzięła dzisiaj wolne.**

a. Jak myślisz, dlaczego osoba, z którą przyjechałeś/-łaś się spotkać wzięła dzisiaj wolne?

b. Czy myślisz, że ta osoba zrobiła to celowo?

1	2	3	4	5	6
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Chyba Nie	Chyba tak	Raczej tak	Zdecydowanie tak

c. Jak bardzo by Cię to rozgniewało (rozzłościło)?

1	2	3	4	5
Wcale nie czułbym / abym gniewu				Bardzo by mnie to rozniewało

d. W jakim stopniu obwiniałbyś/-łabyś tę osobę za niedotrzymanie terminu spotkania?

1	2	3	4	5
Wcale				Bardzo

e. Co byś zrobił/ła w tej sytuacji?

3. Przechodzisz koło grupy nastolatków w supermarkecie i słyszysz, jak zaczynają się śmiać.

a. Jaki był Twoim zdaniem powód, dlaczego nastolatki zaczęły się śmiać, po tym jak przeszedłeś/-łaś koło nich?

b. Czy myślisz, że nastolatki zrobiły to celowo?

1	2	3	4	5	6
Zdecydowanie nie	Raczej Nie	Chyba Nie	Chyba tak	Raczej tak	Zdecydowanie tak

c. Jak bardzo by Cię to rozgniewało (rozzłościło)?

1	2	3	4	5
Wcale nie czułbym / czułaabym gniewu				Bardzo by mnie to rozniewało

d. Jak bardzo winiłbyś/-łabyś nastolatki, za to że śmiały się po tym, jak koło nich przeszedłeś/-łaś?

1	2	3	4	5
Wcale				Bardzo

e. Co byś zrobił/-ła w tej sytuacji?

4. Masz spotkać się z nowym znajomym / znajomą na lunch w restauracji, ale on/ona nie przychodzi.

a. Jaki był Twoim zdaniem powód, dlaczego Twój znajomy / znajoma nie przyszedł/-ła do restauracji?

b. Czy myślisz, że zrobił / zrobiła to celowo?

1	2	3	4	5	6
Zdecydowanie nie	Raczej Nie	Chyba nie	Chyba tak	Raczej tak	Zdecydowanie tak

c. Jak bardzo by Cię to rozgniewało (rozzłościło)?

1	2	3	4	5
Wcale nie czułbym / czułamby gniewu				Bardzo by mnie to rozniewało

d. Jak bardzo obwiniałbyś/-łabyś swojego znajomego za nieprzyjście do restauracji?

1	2	3	4	5
Wcale				Bardzo

e. Co byś zrobił/-ła w tej sytuacji?

5. Dzwonisz do przyjaciela / przyjaciółki i zostawiasz mu / jej wiadomość na skrzynce głosowej z prośbą, aby oddzwonił / -ła. Mija tydzień, a on/ona nie oddzwania.

a. Jaki był Twoim zdaniem powód, dlaczego Twój przyjaciel / przyjaciółka nie oddzwoniła?

b. Czy Twój przyjaciel / przyjaciółka nie oddzwoniła do Ciebie celowo?

1	2	3	4	5	6
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Chyba Nie	Chyba tak	Raczej Tak	Zdecydowanie tak

c. Jak bardzo by Cię to rozgniewało (rozzłościło)?

1	2	3	4	5
Wcale nie czułbym / łabym gniewu				Bardzo by mnie to rozniewało

d. Jak bardzo obwiniałbyś/-łabyś swojego przyjaciela / przyjaciółkę za nieoddzwonienie do Ciebie?

1	2	3	4	5
Wcale				Bardzo

e. Co byś zrobił/-ła w tej sytuacji?
