

Kwestionariusz Wrażliwości na Odrzucenie

Zdania poniżej opisują różne sytuacje społeczne. Dla każdej z pozycji wyobraź sobie, że znajdujesz się w opisanej sytuacji, a następnie odpowiedz na poniższe pytania.

1. Prosisz swoich rodziców lub kogoś z rodziny o pożyczkę, która pomogłaby Ci przetrwać w trudnej sytuacji finansowej.

Jak bardzo obawiał(a)byś się, że rodzina nie zechce Ci pomóc?

- 1 – zdecydowanie nie obawiał(a)bym się
- 2 – nie obawiał(a)bym się
- 3 – raczej nie obawiał(a)bym się
- 4 – raczej obawiał(a)bym się
- 5 – obawiał(a)bym się
- 6 – zdecydowanie obawiał(a)bym się

Spodziewał(a)bym się, że zechcą mi pomóc, jeśli tylko będą w stanie.

- 1 – zdecydowanie nieprawdopodobne
- 2 – nieprawdopodobne
- 3 – raczej nieprawdopodobne
- 4 – raczej prawdopodobne
- 5 – prawdopodobne
- 6 – zdecydowanie prawdopodobne

2. Chcesz porozmawiać z bliskim przyjacielem po tym jak zrobiłaś/eś albo powiedziałaś/eś coś co mogło go urazić.

- Jak bardzo obawiał(a)byś się ze Twój przyjaciel nie zechce z Tobą rozmawiać?
- Spodziewał(a)bym się, że on/ona zechce ze mną porozmawiać, by dojść do porozumienia.

3. Poruszasz temat antykoncepcji z osobą, z którą planujesz współżyć i mówisz mu/jej jak ważna jest to dla Ciebie ta sprawa.

- Jak bardzo obawiał(a)byś się, że ta osoba nie zechce z Tobą o tym rozmawiać?
- Spodziewał(a)bym się, że on/ona zechce przedyskutować dostępne dla nas rozwiązania bez okazywania niechęci.

4. Pytasz swojego przełożonego o pomoc w rozwiązaniu problemu, nad którym pracujesz.

- Jak bardzo obawiał(a)byś się, że przełożony nie zechce Ci pomóc?
- Spodziewał(a)bym się, że on/ona zechce mi pomóc.

5. Po poważnej kłótni, dzwonisz albo umawiasz się z osobą dla Ciebie ważną ponieważ chcesz się z nim/nią pogodzić.

- Jak bardzo obawiał(a)byś się, że ta osoba nie zechce się z Tobą pogodzić?
- Spodziewał(a)bym się, że on/ona będzie przynajmniej tak samo chętny/a do ugody jak ja.

6. Prosisz swoich rodziców albo innego członka rodziny o udział w ważnym dla Ciebie wydarzeniu.

- Jak bardzo obawiał(a)byś się, że nie zechcą przyjść?
- Spodziewał(a)bym się, że zechcą przyjść.

7. Na przyjęciu dostrzegasz po drugiej stronie pokoju kogoś, kogo chciałbyś/chciałabyś poznać, podchodzisz do niego/niej by zacząć rozmowę.

- Jak bardzo obawiał(a)byś się, że ta osoba nie zechce z Tobą rozmawiać?
- Spodziewał(a)bym się, że on/ona zechce ze mną rozmawiać.

8. Ostatnio zacząłeś/zaczęłaś zauważać dystans między Tobą a kimś dla Ciebie ważnym, pytasz się jego/jej czy coś jest nie tak.

- Jak bardzo obawiał(a)byś się czy osoba ta dalej Cię kocha i chce z Tobą być?
- Spodziewał(a)bym się, że on/ona okaże szczerą miłość i przywiązanie do naszej relacji bez względu na to co jeszcze może się wydarzyć.

9. Dzwonisz do przyjaciela kiedy coś Cię gryzie i czujesz, że naprawdę musisz o tym z nim porozmawiać.

- Jak bardzo obawiał(a)byś się czy zechce Cię wysłuchać?
- Spodziewał(a)bym się, że on/ona wysłucha mnie i wesprze.