แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

The Personality Belief Questionnaire Long Form (PBQ-LF)

กรุณาอ่านข้อความด้านล่างและให้คะแนนว่าคุณเห็นด้วยกับประโยคในแต่ละข้อนั้นเท่าไหร่ พยายามตัดสินใจว่าคุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับข้อความนั้นมากที่สุดในช่วงเวลานี้ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยทำเครื่องหมายถูก (√) ในช่องว่างตามระดับคะแนนดังนี้

4 = ฉันเห็นด้วยทั้งหมด
3 = ฉันเห็นด้วยค่อนข้างมาก
2 = ฉันเห็นด้วยปานกลาง
1 = ฉันเห็นด้วยเล็กน้อย
0 = ฉันไม่เห็นด้วยเลย

ตัวอย่าง

ลำดับ	ความคิดของท่าน...	คุณเชื่อว่ามีความคิดนี้เกิดขึ้นกับคุณเท่าไหร่				
		4	3	2	1	0
1.	โลกคือสถานที่ที่อันตราย					

ลำดับ	ความคิดของท่าน...	คุณเชื่อว่ามีความคิดนี้เกิดขึ้นกับคุณเท่าไหร่				
		4	3	2	1	0
1.	ฉันขาดความสามารถในการเข้าสังคม และไม่เป็นที่ต้องการของสังคมในการทำงาน หรือสถานการณ์ต่างๆ ในสังคม					
2.	คนรอบข้างมักจะเป็นคนวิพากษ์วิจารณ์ เมินเฉย ลดเกียรติ หรือปฏิเสธ ไม่ยอมรับฉัน					
3.	ฉันไม่สามารถอดทนต่อความรู้สึกที่ทำให้ฉันอึดอัดและไม่สบายใจได้					
4.	ถ้ามีใครเข้ามาสนิทกับฉัน เขาจะรู้ตัวตนที่แท้จริงเกี่ยวกับตัวฉัน แล้วเขาจะไม่ยอมรับฉัน					
5.	สิ่งที่ฉันรับไม่ได้คือ การที่ฉันด้อยกว่าผู้อื่น หรือฉันไม่ดีพอ					
6.	ฉันควรจะทำทุกวิถีทางเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ					
7.	ถ้าฉันรู้สึกหรือคิดถึงบางสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ ฉันควรเพิกเฉยหรือเบี่ยงเบนความสนใจตัวเอง (เช่น คิดในเรื่องอื่น, ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์, ใช้ยาเสพติด หรือดูโทรทัศน์)					
8.	ฉันควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะดึงดูดความสนใจในตัวฉัน หรือแค่ทำตัวให้ไม่สะดุดตาเท่าที่จะเป็นไปได้					
9.	ความรู้สึกไม่สบายใจจะเพิ่มมากขึ้น และอยู่นอกเหนือการควบคุมของฉัน					
10.	ถ้ามีคนวิพากษ์วิจารณ์ฉัน สิ่งที่เขาพูดคงเป็นความจริง					
11.	การไม่ทำอะไรเลยดีกว่าไปลองทำอะไรสักอย่างแล้วอาจจะล้มเหลว					
12.	ถ้าฉันไม่คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ฉันจะไม่ทำอะไรเกี่ยวกับมันเลย					
13.	สัญญาณทุกอย่างที่บ่งบอกถึงความสัมพันธ์ที่ตึงเครียด มันส่อให้เห็นว่าความสัมพันธ์นั้นไม่ดี ฉันควรตัดความสัมพันธ์นั้นไปเสีย					
14.	ถ้าฉันเพิกเฉยต่อปัญหา มันก็จะผ่านไปเอง					
15.	ฉันอ่อนแอและชอบเรียกร้อง					

ลำดับ	ความคิดของท่าน...	คุณเชื่อว่ามีความคิดนี้เกิดขึ้นกับคุณเท่าไหร่				
		4	3	2	1	0
16.	ฉันต้องการใครสักคนที่อยู่กับฉันตลอดเวลาเพื่อคอยช่วยเหลือในสิ่งที่ฉันต้องการจะทำ หรือเมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับฉัน					
17.	ผู้ช่วยของฉันสามารถเป็นได้ทั้งผู้อบรมเลี้ยงดู สนับสนุน และเชื่อใจได้ – ถ้าเขาหรือเธอต้องการที่จะเป็น					
18.	เมื่อฉันถูกทิ้งไว้คนเดียว ฉันเหมือนคนหมดหนทาง					
19.	โดยปกติแล้วฉันจะอยู่คนเดียว เว้นแต่ว่าฉันอยู่กับคนที่เข้มแข็งกว่า					
20.	การถูกทอดทิ้งเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด					
21.	ถ้าฉันไม่เป็นที่รัก ฉันจะไม่มีวันมีความสุข					
22.	ฉันต้องไม่ทำอะไรให้ผู้สนับสนุน หรือผู้ช่วยเหลือของฉันไม่พอใจ					
23.	ฉันต้องยอมเป็นผู้น้อย หรือยอมต่ำกว่า เพื่อที่จะรักษาความดีของเขาหรือเธอเอาไว้					
24.	ฉันต้องสามารถเข้าหาเขาหรือเธอได้ตลอดเวลา					
25.	ฉันควรพัฒนาความสัมพันธ์ให้สนิทสนมกันมากที่สุด					
26.	ฉันไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง					
27.	ฉันไม่สามารถรับมือกับปัญหาได้เหมือนที่คนอื่นทำ					
28.	ฉันต้องการให้ผู้อื่นช่วยฉันในการตัดสินใจ หรือบอกฉันว่าควรทำอย่างไร					
29.	ฉันพึ่งพาตนเองได้ แต่ฉันต้องการให้คนอื่นช่วยฉันให้ถึงเป้าหมาย					
30.	ทางเดียวที่ฉันสามารถรักษาความเคารพตนเองได้คือ การยืนยันความเป็นตัวเองในทางอ้อม เช่น ฉันจะไม่ยอมทำตามทุกอย่างที่เป็นคำสั่งอย่างแน่นอน					
31.	ฉันชอบที่จะใกล้ชิดกับคนอื่น แต่ฉันไม่ยอมที่จะถูกครอบงำ					

ลำดับ	ความคิดของท่าน...	คุณเชื่อว่ามีความคิดนี้เกิดขึ้นกับคุณเท่าไหร่				
		4	3	2	1	0
32.	ภาพของผู้ที่มีอำนาจคือ คนที่จะล่วงล้ำ, เรียกร้องมากเกินควร, แทรกแซง และควบคุม					
33.	ฉันต่อต้านการครอบงำของผู้ที่มีอำนาจมาก แต่ในขณะเดียวกันฉันก็ต้องยอมให้พวกเขายินยอมและยอมรับด้วย					
34.	ทนไม่ได้ที่จะต้องถูกควบคุม หรือถูกครอบงำจากคนอื่น					
35.	ฉันต้องทำทุกอย่างด้วยตัวเอง					
36.	การกำหนดเวลา การยอมทำตามความต้องการ และการรักษามาตรฐานมีผลทางลบต่อความภาคภูมิใจของฉัน และการพึ่งพาตนเองได้					
37.	ถ้าฉันทำตามกฎที่คนอื่นคาดหวังมันจะปิดกั้นอิสระทางการกระทำของฉัน					
38.	การระงับความโกรธของตัวเองได้เป็นสิ่งที่ดี แต่ฉันจะแสดงความไม่พอใจออกมาโดยการไม่ยอมทำตามที่สิ่งฉันคาดว่าจะทำ					
39.	ฉันรู้ว่าอะไรดีที่สุดสำหรับฉัน และคนอื่นไม่ควรมาบอกว่าฉันควรทำอะไร					
40.	กฎเกณฑ์คือ การเผด็จการและปิดกั้นฉัน					
41.	บ่อยครั้งที่คนอื่นๆ เรียกร้องมากเกินไป					
42.	ถ้าฉันเห็นว่าคนไหนเป็นคนเจ้ากี้เจ้าการมากเกินไป ฉันจะไม่สนใจความต้องการของพวกเขา					
43.	ฉันเป็นคนที่รับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอย่างเต็มที่					
44.	การที่ฉันต้องพึ่งพาตนเอง ก็เพื่อจะได้เห็นสิ่งที่ทำนั้นสำเร็จ					
45.	คนอื่นน่าจะเป็นคนขาดความรับผิดชอบ เอาแต่ใจตัวเอง หรือไร้ความสามารถ					
46.	การทำงานทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบเป็นสิ่งสำคัญ					

ลำดับ	ความคิดของท่าน...	คุณเชื่อว่ามีความคิดนี้เกิดขึ้นกับคุณเท่าไหร่				
		4	3	2	1	0
47.	สำหรับฉันระบบ คำสั่ง และ กฎเกณฑ์นั้นจำเป็นสำหรับการทำงานให้ถูกต้อง					
48.	ความล้มเหลวจะเกิดขึ้น ถ้าฉันไม่ทำทุกอย่างตามระบบ					
49.	ข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนในการทำงานอาจนำไปสู่ความล้มเหลว					
50.	การยึดมาตรฐานสูงๆ อยู่ตลอดเวลาเป็นสิ่งสำคัญ หรือคิดว่ามันจะล้มเหลว					
51.	ฉันต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองเสมอ					
52.	คนอื่นควรทำทุกอย่างตามวิธีการของฉัน					
53.	ถ้าฉันไม่ได้ทำให้ดีที่สุด ฉันจะล้มเหลว					
54.	ข้อบกพร่อง จุดอ่อน หรือข้อผิดพลาดคือสิ่งที่รับไม่ได้					
55.	รายละเอียดเล็กๆน้อยๆ มีความสำคัญอย่างยิ่ง					
56.	การทำทุกอย่างตามแนวทางของฉันคือวิธีที่ดีที่สุดเสมอ					
57.	ฉันต้องระมัดระวังตัวเอง					
58.	แนวทางที่ดีที่สุดเพื่อให้งานสำเร็จคือการบังคับ หรือใช้เล่ห์เหลี่ยม					
59.	เราอยู่ในสังคมที่อันตรายและคนที่แข็งแกร่งที่สุดเท่านั้นที่จะรอดได้					
60.	ถ้าฉันไม่เข้าไปหาพวกเขาก่อน คนอื่นก็จะเข้ามาหาฉัน					
61.	การรักษาสัญญา หรือเกียรติยศไม่ใช่เรื่องสำคัญ					
62.	การโกหกและการโกงเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ตราบใดที่คุณไม่โดนจับได้					
63.	ฉันได้รับการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรมและฉันมีสิทธิที่จะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้รับส่วนแบ่งของฉันอย่างเท่าเทียม					

ลำดับ	ความคิดของท่าน...	คุณเชื่อว่ามีความคิดนี้เกิดขึ้นกับคุณเท่าไหร่				
		4	3	2	1	0
64.	คนที่อ่อนแอสมควรที่จะตกเป็นผู้ถูกกระทำ					
65.	ถ้าฉันไม่กดดันคนอื่น ฉันจะเป็นฝ่ายที่ถูกกดดันเสียเอง					
66.	ฉันควรทำทุกอย่างที่ทำให้ฉันสามารถรอดตัวได้					
67.	มันไม่สำคัญว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับฉัน					
68.	ถ้าฉันต้องการอะไรบางอย่าง ฉันจะทำทุกอย่างที่จำเป็นเพื่อจะได้มันมา					
69.	ฉันสามารถเอาตัวรอดได้ ดังนั้นฉันไม่จำเป็นต้องกังวลเกี่ยวกับผลเสียใดๆ ที่จะตามมา					
70.	ถ้าคนอื่นไม่สามารถดูแลตัวของเองได้ มันก็เป็นปัญหาของเขา					
71.	ฉันเป็นคนที่พิเศษมาก					
72.	เพราะฉันเหนือกว่า ฉันจึงควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ มีสิทธิพิเศษกว่าผู้อื่น					
73.	ฉันต้องไม่ถูกผูกมัดด้วยกฎเกณฑ์ที่นำไปใช้กับคนอื่น					
74.	การเป็นที่รู้จัก ได้รับการสรรเสริญ และชื่นชม เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่สุด					
75.	ถ้าไม่เคารพฉัน พวกเขาสมควรที่จะถูกลงโทษ					
76.	คนอื่นควรตอบสนองตามความต้องการของฉัน					
77.	คนอื่นควรรู้ว่าฉันเป็นคนพิเศษ					
78.	มันเป็นเรื่องที่ทนไม่ได้เลย ถ้าฉันไม่ได้รับความเคารพ หรือได้รับสิทธิ์ใดๆ					
79.	คนอื่นไม่สมควรได้รับการชื่นชม หรือได้รับทรัพย์สินใดๆ					
80.	ทุกคนไม่มีสิทธิ์ที่จะวิพากษ์วิจารณ์ฉัน					
81.	ความต้องการของผู้อื่นไม่ควรที่จะมาขัดกับความต้องการของฉัน					

ลำดับ	ความคิดของท่าน...	คุณเชื่อว่ามีความคิดนี้เกิดขึ้นกับคุณเท่าไหร่				
		4	3	2	1	0
82.	เนื่องจากฉันเป็นคนที่มีพรสวรรค์อย่างมาก ทุกคนควรสนับสนุนอาชีพของฉันอย่างจริงจัง					
83.	มีเพียงแค่คนฉลาดเหมือนฉันเท่านั้นที่จะเข้าใจฉันได้					
84.	ฉันมีเหตุผลที่จะคาดหวังในสิ่งที่ยิ่งใหญ่					
85.	ฉันเป็นคนน่าสนใจและน่าตื่นเต้น					
86.	คนอื่นต้องให้ความสนใจในตัวฉัน ฉันจึงจะมีความสุข					
87.	หากฉันไม่สร้างความบันเทิงหรือความประทับใจให้กับคนอื่น ฉันก็จะเป็นคนที่ไม่มีอะไรเลย					
88.	ถ้าฉันไม่ให้คนอื่นเข้ามาร่วมกับฉัน พวกเขาก็จะไม่ชอบฉัน					
89.	วิธีการที่จะทำให้ฉันได้ในสิ่งที่ต้องการ คือ การทำให้คนอื่นเคลิบเคลิ้ม หรือสนุกสนาน					
90.	ถ้าคนอื่นไม่ตอบสนองต่อฉันในทางที่ดี แสดงว่าพวกเขาเป็นคนที่เลวร้าย					
91.	มันเป็นเรื่องที่แย่ ถ้าคนอื่นเมินเฉยต่อฉัน					
92.	ฉันควรเป็นศูนย์กลางของความสนใจ					
93.	ฉันไม่จำเป็นต้องคิดให้ตัวเองยุ่งยาก–เพียงแค่ทำตามความรู้สึกก็พอ					
94.	ถ้าฉันทำให้คนอื่นสนุกเพลิดเพลิน พวกเขาก็จะมองข้ามความอ่อนแอของฉัน					
95.	ฉันไม่สามารถทนกับความเบื่อหน่ายได้					
96.	ถ้าฉันรู้สึกว่าอยากทำบางอย่าง ฉันควรจะลงมือทำเลย					
97.	คนอื่นจะให้ความสนใจฉันต่อเมื่อฉันแสดงลักษณะที่สุดโต่งเท่านั้น					
98.	ความรู้สึกและสัญชาตญาณมีความสำคัญมากกว่าความคิดเชิงเหตุผล และการวางแผน					

ลำดับ	ความคิดของท่าน...	คุณเชื่อว่ามีความคิดนี้เกิดขึ้นกับคุณเท่าไหร่				
		4	3	2	1	0
99.	ฉันไม่สนใจว่าคนอื่นจะคิดกับฉันอย่างไร					
100.	สิ่งสำคัญสำหรับฉันคือ การเป็นอิสระจากคนอื่น และพึ่งพาตนเองได้					
101.	ฉันสนุกที่จะทำทุกอย่างด้วยตัวเองมากกว่าทำร่วมกับคนอื่น					
102.	ในหลายๆ สถานการณ์ ฉันอยู่คนเดียวจะดีกว่า					
103.	คนอื่นไม่มีอิทธิพลต่อสิ่งที่ฉันตัดสินใจทำ					
104.	การสนิทสนมกับคนอื่นไม่มีความสำคัญต่อฉัน					
105.	ฉันมีมาตรฐานและเป้าหมายของตัวเอง					
106.	ความเป็นส่วนตัวมีความสำคัญต่อฉันมากกว่าการใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น					
107.	ฉันไม่สนใจว่าคนอื่นจะคิดกับฉันอย่างไร					
108.	ฉันสามารถจัดการทุกอย่างเองได้ โดยไม่ต้องมีใครมาช่วยเหลือ					
109.	มันคงดีที่จะอยู่คนเดียวมากกว่าที่จะรู้สึกว่า “ติด” อยู่กับคนอื่น					
110.	ฉันไม่ควรที่จะไว้ใจคนอื่น					
111.	ฉันสามารถใช้คนอื่นเพื่อเป้าหมายของตัวเองได้ตราบใดที่ฉันไม่ต้องรับผิดชอบ					
112.	ความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ยุ่งเหยิง และขัดขวางอิสรภาพ					
113.	ฉันเชื่อใจใครไม่ได้เลย					
114.	คนอื่นมักมีแรงจูงใจซ่อนเร้นอยู่					
115.	ถ้าฉันไม่ระวังตัว จะถูกคนอื่นใช้ หรือเป่าหู					
116.	ฉันต้องป้องกันตัวเองอยู่ตลอดเวลา					
117.	การไว้ใจคนอื่นเป็นเรื่องที่ไม่ปลอดภัย					

ลำดับ	ความคิดของท่าน...	คุณเชื่อว่ามีความคิดนี้เกิดขึ้นกับคุณเท่าไหร่				
		4	3	2	1	0
118.	ถ้าคนอื่นแสดงท่าทีเป็นมิตร แสดงว่าพวกเขาอาจจะต้องการใช้หรือเอาเปรียบฉันอยู่					
119.	ถ้าฉันเปิดโอกาสให้คนอื่นเข้ามาใกล้ชิด พวกเขาจะมาหาผลประโยชน์จากฉัน					
120.	ส่วนใหญ่แล้วคนอื่นๆ มักจะไม่เป็นมิตร					
121.	คนอื่นตั้งใจทำให้ฉันด้อยค่าลง					
122.	บ่อยครั้งที่คนอื่นตั้งใจจะรบกวนฉัน					
123.	ฉันจะตกอยู่ในความลำบากอย่างมาก ถ้าฉันปล่อยให้คนอื่นมาข่มเหงฉันโดยที่ฉันไม่ตอบโต้อะไรเลย					
124.	ถ้าคนอื่นค้นพบความจริงเกี่ยวกับฉัน พวกเขาจะใช้มันเพื่อต่อต้านฉัน					
125.	บ่อยครั้งที่คนอื่นมักจะพูดอย่างหนึ่ง และหมายถึงอีกอย่างหนึ่ง					
126.	คนที่ใกล้ชิดฉัน อาจเป็นคนทรยศฉันเอง หรือเป็นคนที่ไม่ซื่อสัตย์					