

GAPD

Instructies:

De volgende bladzijden bevatten een lijst met beweringen waarmee mensen zichzelf kunnen beschrijven. Probeer u zo eerlijk en serieus mogelijk de stellingen en beweringen aan te geven die het beste uw gevoelens en opvattingen beschrijven.

Leest u alstublieft elke bewering zorgvuldig en beslis dan in hoeverre de bewering betrekking op u heeft in uw dagelijkse activiteiten, gevoelens, gedachten en relaties.
Omcirkel vervolgens het nummer dat het meest op u van toepassing is.

Bijvoorbeeld:

Als een bewering op geen enkele manier op u van toepassing is omcirkel dan de **1** van **helemaal oneens**.

Bewering	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Als een bewering altijd op u van toepassing is, omcirkel dan de **5** van **helemaal eens**.

Bewering	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Gebruik in de andere gevallen de cijfers **2, 3 of 4** om aan te geven hoe frequent of intensief de bewering op u van toepassing is.

Er is geen tijdslimiet verbonden aan het invullen van deze vragenlijst, maar het is het beste als u in het hoogste tempo werkt dat nog prettig voor u is. *Het verdient de voorkeur het eerste antwoord te omcirkelen dat in u opkomt.* Wilt u alstublieft alle vragen beantwoorden.

1 Helemaal oneens	2 Oneens	3 Neutraal	4 Eens	5 Helemaal eens
----------------------	-------------	---------------	-----------	--------------------

1. Ik heb erg tegenstrijdige gevoelens over mezelf.....	1	2	3	4	5
2. Ik besteed niet veel tijd met vrienden.....	1	2	3	4	5
3. Het kan me niet schelen als mijn daden ten koste gaan van iemand anders.....	1	2	3	4	5
4. Mijn gevoelens over andere mensen zijn erg verward.....	1	2	3	4	5
5. Soms ben ik zo in de war dat ik niet weet wat ik voel.....	1	2	3	4	5
6. Ik laat me niet in met mensen.....	1	2	3	4	5
7. Ik vraag me vaak af wie mijn ware ik is.....	1	2	3	4	5
8. Ik weet niet wat mensen drijft.....	1	2	3	4	5
9. Ik zou mezelf nooit opofferen om iemand anders te helpen.....	1	2	3	4	5
10. Mijn besef van wie ik ben verandert heel veel van dag tot dag.....	1	2	3	4	5
11. Ik begrijp mensen niet erg goed.....	1	2	3	4	5
12. Er is niets dat ik kan doen om mijn leven te veranderen.....	1	2	3	4	5
13. Het is belangrijker te zorgen voor je eigen belangen, dan je druk te maken over wat goed en fout is.....	1	2	3	4	5
14. Ik weet nooit helemaal zeker hoe ik me moet gedragen wanneer ik met andere mensen ben.....	1	2	3	4	5
15. De kant die mensen van mij zien is buitenkant – het is niet mijn ware ik.....	1	2	3	4	5
16. Ik kan me moeilijk herinneren wat voor iemand ik slechts enkele maanden geleden was.....	1	2	3	4	5
17. Ik heb geen enkele intieme relatie.....	1	2	3	4	5
18. Ik ben niet een erg coöperatief iemand.....	1	2	3	4	5
19. Mijn gevoel van wie ik ben, hangt af van degene met wie ik ben.....	1	2	3	4	5
20. Ik ben een slachtoffer van het lot en er is niets wat ik daar aan kan doen.....	1	2	3	4	5
21. Niets kan de leegte vullen die ik voel.....	1	2	3	4	5
22. Ik vertel mensen liever wat ze moeten doen dan dat ik coöperatief met ze samenwerk.....	1	2	3	4	5
23. Ik weet niet zeker waar ik echt in geloof.....	1	2	3	4	5
24. Mijn doelen in het leven veranderen afhankelijk van mijn stemming.....	1	2	3	4	5
25. Mensen vertellen me dat ik zo veel verander, dat het soms lijkt alsof ik een ander persoon ben.....	1	2	3	4	5
26. Soms verwar ik andermans ideeën met die van mijzelf.....	1	2	3	4	5
27. Andere mensen hebben een grote invloed op hoe ik me over mezelf voel.....	1	2	3	4	5
28. Ik voel me vaak leeg en hol van binnen.....	1	2	3	4	5
29. Ik behandel mensen soms alsof ze iemand anders zijn.....	1	2	3	4	5
30. Ik heb geen behoefte me onder mensen te begeven.....	1	2	3	4	5
31. Mijn ware ik is diep van binnen verborgen, zodat niemand mij kan raken.....	1	2	3	4	5

	1 Helemaal oneens	2 Oneens	3 Neutraal	4 Eens	5 Helemaal eens
32. Ik maak me er zorgen over dat ik het gevoel van wie ik echt ben kwijt zal raken....	1	2	3	4	5
33. Ik zou er niet mee zitten om de wet te overtreden als ik daar beter van werd.....	1	2	3	4	5
34. De meeste mensen zijn hetzelfde.....	1	2	3	4	5
35. Ik vind het moeilijk mezelf te beschrijven.....	1	2	3	4	5
36. Ik vind dat het niet helpt om te proberen met mensen samen te werken.....	1	2	3	4	5
37. Ik vind het moeilijk om te beslissen wat ik wil bereiken in het leven.....	1	2	3	4	5
38. Ik ben bang dat er op een dag bij mij geen echt ik over zal blijven.....	1	2	3	4	5
39. Ik ben niet bij machte om invloed te hebben op wat me overkomt.....	1	2	3	4	5
40. Ik merk dat ik anderen zeer nauwlettend in de gaten houd om te kunnen beslissen wat ik zou moeten voelen en doen.....	1	2	3	4	5
41. Niets van wat ik doe lijkt veel zin te hebben.....	1	2	3	4	5
42. Andere mensen lijken volgens mij allemaal op elkaar.....	1	2	3	4	5
43. Ik zwalk door het leven zonder een duidelijk gevoel van richting.....	1	2	3	4	5
44. Ik probeer samen te werken met mensen om een oplossing voor problemen te vinden.....	1	2	3	4	5
45. Ik denk niet graag over mezelf na, omdat ik bang ben dat er niets in mij is.....	1	2	3	4	5
46. Ik voel me vaak kwetsbaar en onbeschermd alsof niets me scheidt van andere mensen.....	1	2	3	4	5
47. Mijn leven lijkt weinig betekenis te hebben.....	1	2	3	4	5
48. Ik heb het gevoel dat er binnen in me niets is.....	1	2	3	4	5
49. Soms denk ik dat ik namaak of een schijnvertoning ben.....	1	2	3	4	5
50. Ik verander zo erg van het ene op het andere moment dat het lijkt alsof ik een ander persoon ben.....	1	2	3	4	5
51. Ik laat mensen mijn ware ik niet zien.....	1	2	3	4	5
52. Ik denk dat er echt iets mis is met mijn vermogen om andere mensen te begrijpen.	1	2	3	4	5
53. Ik leef geïsoleerd – ik heb niet veel kennissen.....	1	2	3	4	5
54. Mijn doelen lijken geen deel van mij uit te maken.....	1	2	3	4	5
55. Ik doe geen pogingen contact met mensen te maken.....	1	2	3	4	5
56. Meestal heb ik het gevoel dat wat ik doe betekenisvol en waardevol is.....	1	2	3	4	5
57. De doelen die ik voor mezelf stel voelen niet aan alsof ze echt van mij zijn.	1	2	3	4	5
58. Ik voel zowel liefde als haat voor mensen van speciale betekenis in mijn leven.....	1	2	3	4	5
59. Ideeën over recht en onrecht hebben niet veel invloed op mij.....	1	2	3	4	5
60. Ik vind het fijn om wat ik heb met anderen te delen.....	1	2	3	4	5
61. Ik ben anders dan anderen; er is iets mis met mij.....	1	2	3	4	5
62. Ik heb geen controle over mijn eigen leven.....	1	2	3	4	5

	1 Helemaal oneens	2 Oneens	3 Neutraal	4 Eens	5 Helemaal eens
63. Soms voelt het alsof ik uit elkaar val.....	1	2	3	4	5
64. Je moet voor jezelf zorgen, omdat niemand anders dat zal doen.....	1	2	3	4	5
65. Mijn ideeën veranderen naargelang mijn stemming.....	1	2	3	4	5
66. Ik kan geen nieuwe vrienden maken.....	1	2	3	4	5
67. De meeste tijd heb ik niet het gevoel in contact te zijn met mijn ware ik.....	1	2	3	4	5
68. Soms denk ik dat er op de een of andere manier echt iets mis met mij is.....	1	2	3	4	5
69. Wanneer ik in een bepaalde stemming ben is het moeilijk me te herinneren hoe het was toen mijn stemming anders was.....	1	2	3	4	5
70. Ik heb niemand die ik een hechte vriend zou noemen.....	1	2	3	4	5
71. Ik geloof dat we er zijn om andere mensen te helpen.....	1	2	3	4	5
72. Ik vind het fijn anderen te helpen.....	1	2	3	4	5
73. Er lijkt iets fundamenteel mis met me	1	2	3	4	5
74. Niets aan mezelf voelt echt.....	1	2	3	4	5
75. Ik houd van taken waarbij iedereen moet samenwerken.....	1	2	3	4	5
76. Ik heb moeite om de doelen die ik voor mezelf stel te bereiken.....	1	2	3	4	5
77. Ik denk soms dat ik een aantal verschillende personen ben.....	1	2	3	4	5
78. Ik houd er van om als een deel van een team te werken.....	1	2	3	4	5
79. Mijn meningen worden beïnvloed door de persoon met wie ik ben.....	1	2	3	4	5
80. Ik denk soms dat mijn ware ik van binnen gevangen zit en er niet uit kan komen....	1	2	3	4	5
81. Ik zou niet aarzelen de wet te overtreden als ik wist dat ik er weg mee kwam.....	1	2	3	4	5
82. Ik kan niets vinden wat ik wil doen wat echt de moeite waard is om na te streven...	1	2	3	4	5
83. Wanneer ik iemand erg graag mag, stellen ze mij meestal teleur door iets te doen wat ik niet fijn vind en waardoor mijn gevoelens voor hen plotseling veranderen.....	1	2	3	4	5