

SH. Ovaj upitnik sadrži tvrdnje koje se odnose na osećanja, mišljenja i ponašanja zajednička svim ljudima. Molimo vas da zaokružite ili precrtate broj koji najviše odgovara vašem stepenu slaganja sa iznetom tvrdnjom. Brojevi imaju sledeće značenje:

1 - uopšte se ne slažem	2 - uglavnom se ne slažem	3 - nisam siguran	4 - uglavnom se slažem	5 - potpuno se slažem
-------------------------	---------------------------	-------------------	------------------------	-----------------------

Br.	Tvrdnje	Odgovor				
		1	2	3	4	5
1	Zbog bolešljivosti nisam uspešan u mnogim zadacima.					
2	Zaokupljenost detaljima me usporava u raznim aktivnostima.					
3	Loša saradnja sa kolegama otežava mi napredovanje.					
4	Bio bih prihvaćeniji u društvu da me nije stid da izrazim svoje stavove.					
5	Ne stižem da se posvetim prijateljima jer imam puno obaveza.					
6	Da nemam tako puno prijatelja mogao bih više vremena provesti sa partnerom.					
7	Imao bih veći krug prijatelja da nisam povučen.					
8	Lenjost me sprečava da postignem više.					
9	Pred važne događaje imam problema sa spavanjem.					
10	Čak i kada nisam dobro pripremljen, veće uoči važnog događaja provodim zabavljajući se.					
11	Otežano disanje me ometa tokom javnog nastupa.					
12	Da nemam poteškoće sa organizovanjem vremena, postigao bih mnogo više.					
13	Da nisam stidljiv imao bih više sreće u ljubavi.					
14	Da nisam nesiguran saradnici bi me više poštovali.					
15	Privlače me javne ličnosti (pevači, glumci ili druge zvezde) s kojima su male šanse da stupim u kontakt.					
16	Finansijska nesigurnost mi narušava odnos sa partnerom u emotivnoj vezi.					
17	Prilika za započinjanje ljubavne veze mi iskrasne baš kada nemam vremena da se tome posvetim.					
18	Kad imam neku obavezu, nešto privlačnije mi odvuče pažnju.					
19	Sklon sam odustajanju ako nešto ne mogu savršeno da uradim					
20	Da nemam loš odnos sa pretpostavljenima, bio bih uspešniji.					
21	Postižem manje nego što sam očekivao.					
22	Nisam dovoljno efikasan jer izaberem nesposobne saradnike.					
23	Višak kilograma me ometa da nađem partnera.					
24	Ljudi me izbegavaju jer u njihovom prisustvu uglavnom ćutim.					
25	Imao bih više uspeha u ljubavi da mi se ne dopadnu oni koji su za mene nedostižni.					
26	Da se osobe iz okruženja ne upliću, imao bih uspešniju emotivnu vezu.					
27	Blokiram se kada moram nešto javno da kažem.					
28	Nedostatak podrške mi otežava da budem uspešan u mnogim stvarima.					
29	Mnoge osobe sam odbio svojom trapavošću.					
30	Dešava mi se da zbog stidljivosti ne mogu da započnem razgovor sa osobom koja mi se dopada.					
31	Moj ljubavni život bi bio bolji da nisam sklon vezama na daljinu.					
32	Moja stidljivost je toliko izražena da je za mene bolje da izbegavam kontakte sa ljudima.					
33	Više me zainteresuju one osobe suprotnog pola koje ne obraćaju pažnju na mene od onih koje mi prilaze.					
34	Sklon sam da "bacim oko" na nekog ko je već zauzet.					

SKOROVANJE

Skalu Spoljašnji hendikepi u interpersonalnim odnosima čine stavke: 5, 6, 15, 16, 17, 25, 26, 31, 33 i 34.

Skalu Unutrašnji hendikepi u interpersonalnim odnosima čine stavke: 1, 4, 7, 11, 13, 14, 23, 24, 27, 29, 30 i 32.

Skalu Unutrašnji hendikepi u situacijama postignuća čine stavke: 2, 8, 9, 10, 12, 18 i 19.

Skalu Spoljašnji hendikepi u situacijama postignuća čine stavke sa radnim brojevima: 3, 20, 21, 22 i 28.

REFERENCA

Mitrović, D., Smederevac, S. i Čolović, P. (2010). Procena samohendikepirajućeg ponašanja: SH upitnik. U M. Biro, S. Smederevac i Z. Novović (Ur.), *Procena psiholoških i psihopatoloških fenomena* (prvo izdanje, str. 111 – 122). Beograd: Centar za primenjenu psihologiju.