

Spurningalisti um viðhorf (DAS - A)

Í þessum spurningalista eru fullyrðingar sem lýsa mismunandi skoðunum og viðhorfum fólks. Lestu HVERJA fullyrðingu vandlega og gerðu upp við þig hversu sammála eða ósammá þú ert fullyrðingunni.

Merktu við þann svarmögulega sem BEST LÝSIR ÞVÍ HVERNIG ÞÚ HUGSAR. Merktu einungis við einn svarmöguleika í hverri fullyrðingu. Fólk er mjög mismunandi og því er ekkert rétt eða rangt svar við þessum fullyrðingum.

Þegar þú ákveður hvort ákveðin fullyrðing eigi við um þig - hafðu þá í huga hvernig þú HUGSAR YFIRLEITT.

Svaraðu miðað við það hvernig þú hugsar YFIRLEITT

Töluvert ósammála	Töluvert sammála	Dálítið ósammála	Dálítið sammála	Hlutlaus	Alveg ósammála	Alveg sammála
-------------------	------------------	------------------	-----------------	----------	----------------	---------------

1.	Það er erfitt að vera hamingjusamur nema maður líti vel út, sé gáfaður, ríkur og skapandi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Hamingja veltur frekar á viðhorfi mínu til sjálfs mín/sjálfrar mín, frekar en hvað öðru fólki finnst um mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Fólk mun líklega hafa minna álit á mér ef ég geri mistök.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Ef ég stend mig ekki alltaf vel, þá mun fólk ekki bera virðingu fyrir mér	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Að taka smávægilega áhættu er heimskulegt því afleiðingarnar geta verið hörmulegar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Það er mögulegt að ávinna sér virðingu annarra án þess að vera sérstaklega góður í einhverju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Ég get ekki verið hamingjusamur/söm nema flestir sem ég þekki dáist að mér	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Ef manneskja biður um hjálp, þá er það merki um veikleika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Ef ég stend mig ekki jafn vel og aðrir, þá þýðir það að ég sé óæðri manneskja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Ef ég geri mistök í því sem ég tek mér fyrir hendur, þá er ég misheppnuð manneskja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Ef maður getur ekki gert eitthvað vel, þá er til lítils að vera að því	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Svaraðu miðað við það hvernig þú hugsar YFIRLEITT

	Töluvert Alveg sammála	Dálítið sammála	Dálítið ósammála	Hlutlaus	Töluvert ósammála	Alveg ósammála
12. Að gera mistök er í lagi því ég get lært af þeim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ef einhver er ósammála mér, þýðir það líklega að honum líki ekki við mig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ef mér mistekst að hluta til, þá er það jafn slæmt og að mistakast algjörlega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ef fólk veit hvernig maður er í raun og veru, þá mun það hafa minna álit á manni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ég er einskis virði ef manneskjan sem ég elska, elskar mig ekki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Það er hægt að fá ánægju út úr því að gera eitthvað, óháð því hvernig það fer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Fólk ætti að eiga raunhæfar líkur á að ná árangri áður en það hefst handa við að gera eitthvað	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Gildi mitt sem manneskja veltur mikið á því hvað öðrum finnst um mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Ef ég geri ekki hámarks kröfur til sjálfs/sjálfrar mín, þá enda ég líklega sem annars flokks manneskja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Ef ég á að vera einhvers virði, þá verð ég að skara fram úr á einhvern hátt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Fólk með góðar hugmyndir er verðugra en fólk sem hefur þær ekki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Ég ætti að taka það nærri mér ef ég geri mistök	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Mitt eigið álit skiptir mig meira máli en álit annarra á mér	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Til að vera góð, siðsöm og verðug manneskja, verð ég að hjálpa öllum sem þurfa á því að halda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mér finnst það lítillækka mig að þurfa að spyrja að einhverju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Það er hræðilegt ef fólk sem skiptir þig máli, hefur vanþóknun á þér	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Ef maður hefur ekki annað fólk til að reiða sig á, þá hlýtur maður að vera dapur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Svaraðu miðað við það hvernig þú
hugsar YFIRLEITT

	Töluvert Alveg sammála	Dálítið sammála	Dálítið ósammála	Hlutlaus	Töluvert ósammála	Alveg ósammála
29. Ég get náð mikilvægum markmiðum án þess að þræla mér út	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Maður getur tekið skömmum án þess að komast í uppnám	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Ég get ekki treyst fólki því það gæti verið vont við mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Maður getur ekki verið ánægð(ur) ef öðrum líkar ekki við mann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Það er best að leggja til hliðar sína eigin hagsmuni til að þóknast öðru fólki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Hamingja mín byggist meira á öðru fólki en á sjálfum/sjálfri mér	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Ég þarf ekki viðurkenningu annarra til að vera ánægð(ur)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Ef maður forðast vandamálin, þá munu þau hverfa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Ég get verið ánægð(ur) jafnvel þótt ég fari á mis við margt af því góða í lífinu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Það skiptir mig miklu máli hvað öðru fólki finnst um mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Að vera einangraður frá öðrum hlýtur að leiða til óhamingju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Ég get fundið hamingju án þess að einhver elski mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>