

## Spurningalisti um viðhorf (DAS - B)

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 sammála Alveg sammála	Dálítið sammála	Dálítið ósammála	Hlutlaus	Töluvert ósammála	Alveg ósammála
1. Maður getur verið hamingjusamur/söm þó maður leggi sig ekki fram við að þóknast öðru fólki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ég verð að heilla nýja kunningja með framkomu minni, greind eða hnyttni, annars mun þeim ekki líka vel við mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ef ég set þarfir annarra ofar mínum, þá ættu aðrir að hjálpa mér þegar ég þarf á því að halda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Það er skammarlegt að sýna veikleika sína	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Fólki mun líka vel við mig, jafnvel þótt ég njóti ekki velgengni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Fólk sem nýtur velgengni (lítur vel út, er þekkt eða ríkt) hlýtur að vera hamingjusamara en aðrir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ég ætti að reyna að heilla annað fólk ef ég vil að því líki vel við mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ef manneskja sem ég elska, elskar mig ekki, þá þýðir það að enginn getur elskað mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ég ætti að geta leyst vandamál mín fljótt og án mikillar fyrirhafnar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ef einhver sýnir mér engan áhuga, þá þýðir það að honum líki ekki við mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ég ætti að geta þóknast öllum	<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. Annað fólk getur sýnt mér umhyggju, jafnvel þótt það viti um alla mína veikleika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Það er hræðilegt ef fólki sem mér þykir vænt um, þykir ekki vænt um mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Gagnrýni þarf ekki að koma þeim sem er gagnrýndir í uppnám	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Líf mitt er einskis virði nema ég nái árangri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Fólk ætti að búa sig undir það versta, annars verður það fyrir vonbrigðum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ég verð að vera gagnleg(ur), afkastamikil(l) og skapandi, annars hefur lífið engan tilgang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Maður ætti að hafa minna álit á sér, ef annað fólk samþykkir mann ekki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ég þarf ekki velþóknun annarra til að vera ánægð(ur)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Ég get notið mín, jafnvel þótt öðrum líki ekki við mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. 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"/>
22. Ef ég segi eitthvað kjánalegt, þá þýðir það að ég er kjánaleg manneskja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Ef manneskja þarf að vera ein í langan tíma, þá mun hún verða einmana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Fólk ætti að geta stjórnað því hvað kemur fyrir það	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Ef manneskja nýtur ekki velgengni, þá er líf hennar tilgangslaust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Manneskja þarf ekki að vera vel liðin af öðrum til að vera hamingjusöm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Ef einhver sýnir eigingirni, þá þýðir það að hann er eigingjörn manneskja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Ég ætti alltaf að hafa fullkomna stjórn á tilfinningum mínum	<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 ætti alltaf að vera hamingjusamur/söm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Ég þarf ekki að komast í uppnám þótt öðrum þyki ég vera óaðlaðandi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Þegar ég tek áhættu, þá er ég bara að leita að vandræðum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Maður getur ekki haft áhrif á tilfinningar sínar, jafnvel þótt þær trufla mann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Það má vera að ég geti haft áhrif á hegðun annarra, en ég get ekki stjórnað henni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Fólki mun hafna þér ef það þekkir alla veikleika þína	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Það ætti að gagnrýna fólk fyrir mistök sín	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Maður ætti að leita að hagnýtum frekar en fullkomnum lausnum á vandamálum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Ef mér gengur vel þá er það líklega tilvilun, ef mér gengur illa þá er það líklega mér að kenna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Leiðin til að fá fólk til að líka við sig er að heilla það með persónuleika sínum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Að leita til einhvers annars eftir ráðum eða hjálp er merki um veikleika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Fólk ætti að standa sig vel í öllu sem það tekur sér fyrir hendur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>