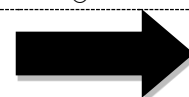


Fæðingarár: _____ Kyn: Karl () Kona () Annað ()

Á eftirfarandi lista eru 50 staðhæfingar. Merktu í viðkomandi reit eftir því hversu vel eða illa þessar staðhæfingar eiga við þig **almennt**. Ekki dvelja of lengi við hverja staðhæfingu, því það eru engin rétt eða röng svör. Besta svarið er það sem þér dettur fyrst í hug. Ef þú ert í vafa um svar, merktu þá við það sem á best við þig **almennt**. Hafðu ekki áhyggjur af númerunum á svarblaðinu, þau eru einungis til að auðvelda innslátt á gögnum.

	Mjög ósammála	Ósammála	Hlutlaus	Sammála	Mjög sammála
1. Ef ég get ekki komið í veg fyrir að eitthvað gerist, þá hef ég ekki áhyggjur af því.	①	②	③	④	⑤
2. Ég hef þungar áhyggjur af hlutum sem gætu komið upp á í framtíðinni	①	②	③	④	⑤
3. Sumt fólk er vont og illgjarnt að eðlisfari og það verðskuldar þunga refsingu fyrir misgjörðir sínar.	①	②	③	④	⑤
4. Fólk ætti að virða almenn siðaboð og siðferðisleg gildi betur en það gerir.	①	②	③	④	⑤
5. Ég vil að öllum líki vel við mig.	①	②	③	④	⑤
6. Þegar ég hef áhyggjur af einhverju tilteknu á ég oft erfitt með að leiða hugann frá því.	①	②	③	④	⑤
7. Þegar eitthvað er ekki alveg eins og ég vil hafa það, hef ég tilhneigingu til að láta það fara í skapið á mér.	①	②	③	④	⑤
8. Ég er frekar afslappað/ur/afslöppuð yfir lífinu almennt.	①	②	③	④	⑤
9. Ef maður refsar sjálfum sér nógu harðlega fyrir allar misgjörðir er hægt að forðast mistök í framtíðinni.	①	②	③	④	⑤
10. Ég hugsa sjaldan eða aldrei um hluti eins og dauðann, kjamorkustríð, hryðjuverk og þess háttar.	①	②	③	④	⑤
11. Ég forðast að horfast í augu við vandamál mín.	①	②	③	④	⑤
12. Fólk er almennt ekki reitt eða einmana mjög lengi nema það velti sér uppúr eigin eynd.	①	②	③	④	⑤
13. Ég reyni yfirleitt að koma mér undan skylduverkum sem mér þykja leiðinleg.	①	②	③	④	⑤
14. Fólk sem gerir illt á allt vont skilið.	①	②	③	④	⑤
15. Ef viljinn er fyrir hendi er hægt að vera hamingjusamur við nánast hvaða kringumstæður sem er.	①	②	③	④	⑤
16. Ég hef tilhneigingu til að hafa áhyggjur af slysum og meiriháttar áföllum sem framtíðin gæti borið í skauti sér.	①	②	③	④	⑤
17. Ekkert er í sjálfu sér ógnvekjandi eða skelfilegt - þetta fer allt eftir því hvernig maður túlkar hlutina.	①	②	③	④	⑤
18. Margt fólk hegðar sér illa í kynferðismálum.	①	②	③	④	⑤
19. Ég verð oft æst(ur) eða kemst í uppnám þegar eitthvað fer úrskeiðis.	①	②	③	④	⑤
20. Það er syndsamlegt að efast um það sem stendur í Biblíunni..	①	②	③	④	⑤
21. Ég hef oft áhyggjur af því hvort fólki líki vel við mig og hvaða álit það hefur á mér..	①	②	③	④	⑤
22. Mér gengur stundum erfiðlega að hreinsa hugann þegar ég hef áhyggjur eða kvíði einhverju.	①	②	③	④	⑤
23. Ég þoli alls ekki tilhugsunina um að mistakast eitthvað.	①	②	③	④	⑤
24. Hræðslan við refsingu er það sem heldur fólki heiðarlegu.	①	②	③	④	⑤
25.Ég forðast að fást við aðsteðjandi erfiðleika eða vandamál.	①	②	③	④	⑤

FLETTIÐ TIL AÐ HALDA ÁFRAM





26. Ég kvíði lítið sem ekkert fyrir framtíðinni.	①	②	③	④	⑤
27. Ef ég þarf að gera eitthvað, þá geri ég það, jafnvel þó það sé óþægilegt.	①	②	③	④	⑤
28. Ég þríst og verð jafnvel æst(ur) þegar ég lendi í erfiðleikum með eitthvað.	①	②	③	④	⑤
29. Maður á að taka harkalega í lurginn á sjálfum sér fyrir eigin mistök og misgjörðir.	①	②	③	④	⑤
30. Túlkun fólks á atburðum og aðstæðum kemur því í uppnám, ekki atburðirnir sjálfir.	①	②	③	④	⑤
31. Ég fresta yfirleitt mikilvægum ákvörðunum.	①	②	③	④	⑤
32. Ég verð afskaplega æst(ur) og mér líður ömurlega þegar hlutirnir eru ekki eins og ég vil hafa þá.	①	②	③	④	⑤
33. Fleira fólk þarf að horfast í augu við að lífið er stundum erfitt.	①	②	③	④	⑤
34. Að hjálpa öðrum er það sem gefur lífinu gildi..	①	②	③	④	⑤
35. Það er til rétt aðferð við að gera hvað sem er.	①	②	③	④	⑤
36. Ég á erfitt með að koma mér að leiðinlegum skylduverkum.	①	②	③	④	⑤
37. Það er mér mikilvægt að aðrir viðurkenni mig og sýni mér virðingu	①	②	③	④	⑤
38. Of mörg illmenni sleppa við refsinguna sem þau verðskulda.	①	②	③	④	⑤
39. Það er raunhæft að búast við árekstralausum hjónabandi.	①	②	③	④	⑤
40. Ég eyði oft meiri tíma í að komast hjá því að gera hluti en það tæki mig að framkvæma þá.	①	②	③	④	⑤
41. Það ættu að vera strangar refsingar við hvers konar siðleysi.	①	②	③	④	⑤
42. Það er aldrei ástæða til að vera sorgmædd(ur) mjög lengi.	①	②	③	④	⑤
43. Álit annarra á mér er mjög mikilvægt.	①	②	③	④	⑤
44. Maður ætti að streitast á móti því að vinna leiðinleg og óþægileg verk, alveg sama hversu nauðsynleg þau eru.	①	②	③	④	⑤
45. Mér er meinilla við að taka hvers konar áhættu.	①	②	③	④	⑤
46. Fólk skapar sjálfu sér eigin eynd og vanlíðan	①	②	③	④	⑤
47. Mér finnst vont að þurfa að bera ábyrgð.	①	②	③	④	⑤
48. Þótt mér þyki gott að falla öðrum í geð, þá er það mér samt ekki nauðsynlegt.	①	②	③	④	⑤
49. Fólki sem líður alltaf mjög illa getur yfirleitt sjálfu sér um kennt.	①	②	③	④	⑤
50. Ég hef talsverðar áhyggjur af því hvað fólki finnst um mig.	①	②	③	④	⑤

ÞAKKA ÞÉR KÆRLEGA FYRIR ÞÁTTTÖKUNA!