|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Sunt cu totul de acord | Sunt în mare măsură de acord | Sunt întrucâtva de acord | Sunt neutru | Sunt întrucâtva în dezacord | Sunt în mare măsură în dezacord | Sunt în dezacord total |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Afimații | Răspuns |
| 01 | Este dificil să fii fericit/ă dacă nu e,ti prezentabil/ă, inteligent/ă, bogat/ă și creativ/ă. |  |
| 02 | Fericirea depinde în mai mare măsură de atitudinea mea față de mine, decât de ce simt alții față de mine. |  |
| 03 | Oamenii mă vor aprecia probabil în mai mică măsură, dacă voi comite o greșeală. |  |
| 04 | Dacă nu reușesc să fac totul bine de fiecare dată, nu voi fi respectat de ceilalți. |  |
| 05 | Chiar și asumarea unui risc minor este un lucru nesăbuit, deoarece pierderile pe care le antrenează pot fi dezastruoase. |  |
| 06 | Poți câștiga respectul altei persoane, chiar dacă nu ești deosebit de talentat într-un domeniu oarecare. |  |
| 07 | Nu pot fi fericit/ă decât dacă sunt admirat/ă de majoritatea persoanelor pe care le cunosc. |  |
| 08 | A cere ajutorul cuiva este un semn de slăbiciune. |  |
| 09 | Dacă nu mă descurc la fel de bine ca alții, înseamnă că sunt o persoană inferioară. |  |
| 10 | Dacă eșuez la locul de muncă, înseamnă că sunt un ratat. |  |
| 11 | Dacă nu poți face un lucru ca lumea, atunci nici nu merită să te apuci de el. |  |
| 12 | Este în regulă să fac greșeli, deoarece pot învăța din ele. |  |
| 13 | Dacă cineva nu este de acord cu mine, asta înseamnă probabil că nu mă simpatizează. |  |
| 14 | Dacă eșuez parțial, este la fel de rău ca și când aș fi un om ratat. |  |
| 15 | Dacă alții află cum ești în realitate, te vor aprecia în mai mică măsură. |  |
| 16 | Dacă o persoană pe care o iubesc nu mă iubește, înseamnă că sunt un nimeni. |  |
| 17 | O activitate îți poate oferi plăcere indiferent de rezultatul ei. |  |
| 18 | Înainte de a se apuca de ceva, omul trebuie să știe că are sorți de izbândă. |  |
| 19 | Valoarea mea ca persoană depinde în mare măsură de părerea celorlalți despre mine. |  |
| 20 | Dacă nu îmi fixez aspirații înalte, voi deveni o persoană „de mâna a doua”. |  |
| 21 | Pentru a fi o persoană valoroasă, trebuie să fiu cu adevărat excepțional/ă în cel puțin un domeniu important. |  |
| 22 | Oamenii care au idei bune sunt mai valoroși decât ceilalți. |  |
| 23 | Dacă fac o greșeală este normal să fiu supărat. |  |
| 24 | Părerea mea despre mine este mai importantă decât ceea ce cred alții despre mine. |  |
| 25 | Dacă vreau să fiu o persoană bună, morală și valoroasă, trebuie să ajut pe oricine are nevoie de ajutor |  |
| 26 | Dacă pun o întrebare las impresia că sunt o persoană inferioară. |  |
| 27 | Este groaznic să fii dezaprobat de persoanele importante pentru tine. |  |
| 28 | Dacă nu ai pe cine să te sprijini, ești condamnat la tristețe. |  |
| 29 | Pot realiza lucruri importante chiar dacă nu mă hărțuiesc ca pe un sclav. |  |
| 30 | Este posibil ca cineva să fie dojenit fără ca asta să îl supere. |  |
| 31 | Nu pot avea încredere ceilalți, deoarece m-ar putea trata cu cruzime. |  |
| 32 | Nu poți fi fericit, dacă ceilalți nu te plac. |  |
| 33 | Este mai bine să renunți la propriul tău interes, pentru a face pe plac celor din jur. |  |
| 34 | Fericirea mea depinde în mai mare măsură de alții decât de mine. |  |
| 35 | Nu am nevoie de aprobarea celorlalți pentru a fi fericit. |  |
| 36 | Dacă eviți problemele, acestea dispar de la sine. |  |
| 37 | Pot fi fericit, chiar dacă pierd multe din părțile bune ale vieții. |  |
| 38 | Este foarte important ce cred alții despre mine. |  |
| 39 | Izolarea de ceilalți duce la nefericire. |  |
| 40 | Pot fi fericit, chiar dacă nimeni nu mă iubește. |  |