

D. A. S. (LE MIE OPINIONI)

Data.....

Nome e Cognome.....Sesso.....

Luogo e data di nascita.....Età.....

Residenza.....Professione.....

Titolo di studio.....

Questo questionario contiene una serie di convinzioni che ogni persona può avere. Leggete OGNI frase attentamente e pensate quanto siete o non siete d'accordo con quello che dice.

Per ciascuna convinzione indicate la Vostra risposta mediante un segno (V) sotto la colonna che CORRISPONDE MEGLIO AL VOSTRO GIUDIZIO. Scegliete una sola risposta per ciascuna convinzione. Non vi è risposta giusta o sbagliata poiché ognuno la può pensare diversamente dall'altro.

CONVINZIONE	Sono totalmente d'accordo	Sono molto d'accordo	Sono leggermente d'accordo	Sono neutrale	Sono leggermente in disaccordo	Sono molto in disaccordo	Sono totalmente in disaccordo
1. La maggior parte delle persone che conosco sono persone valide			V				

Guardate l'esempio riportato sopra. Per indicare quanto la convinzione vi trovi d'accordo o meno, dovete segnare uno dei riquadri da “sono totalmente d'accordo” a “sono totalmente in disaccordo”.

Nell'esempio sopra riportato, il segno (V) sotto a “sono leggermente d'accordo” sta a indicare che la persona che ha compilato il test ha pensato solo parzialmente in modo analogo a quella convinzione. Ricordate che il Vostro giudizio sulla convinzione deve riflettere il modo in cui pensate al riguardo la maggior parte delle volte.

Ora voltate pagina e cominciate. Grazie.

CONVINZIONE	Sono totalmente d'accordo	Sono molto d'accordo	Sono leggermente d'accordo	Sono neutrale	Sono leggermente in disaccordo	Sono molto in disaccordo	Sono totalmente in disaccordo
1. Se non ho l'amore di un'altra persona non sono felice							
2. La gente mi giudica male se faccio un errore							
3. Quando mi criticano sto male							
4. Devo essere una persona utile, produttiva, creativa, altrimenti la vita non ha significato							
5. Sto bene solo quando controllo completamente la situazione							
6. Rivolgersi agli altri per consiglio o aiuto è ammettere la propria debolezza							
7. Se non si può fare una cosa bene, non vale assolutamente la pena di farla							
8. Posso essere felice anche se subisco la perdita di molte cose belle della vita							
9. E' molto importante ciò che la gente pensa di me							
10. Se chiedo qualcosa a qualcuno mi sento inferiore a lui							
11. Si dovrebbe avere una ragionevole probabilità di successo prima di intraprendere qualsiasi cosa							
12. Dovrei essere in grado di piacere a tutti							
13. E' possibile ottenere il rispetto di un altro senza avere delle doti particolari							
14. E' vergognoso per una persona mostrare la propria debolezza							

CONVINZIONE	Sono totalmente d'accordo	Sono molto d'accordo	Sono leggermente d'accordo	Sono neutrale	Sono leggermente in disaccordo	Sono molto in disaccordo	Sono totalmente in disaccordo
15. Sono responsabile di tutto quello che accade nell'ambiente lavorativo e familiare attorno a me							
16. Se una persona non ha successo la sua vita non ha significato							
17. Se non faccio le cose bene come gli altri significa che non valgo nulla							
18. Dovrei sempre avere il controllo completo dei miei sentimenti							
19. Se fallisco nel lavoro allora sono un fallito							
20. Il mio valore come persona dipende molto da quello che gli altri pensano di me							
21. Se mi riesce bene qualcosa ciò è dovuto al caso, se mi riesce male la colpa è mia							
22. Non è necessario essere aiutati per affrontare i problemi della vita							
23. Sono una persona poco amabile							
24. Il concetto che ho di me stesso è più importante di ciò che pensano gli altri							
25. Non si può sopravvivere senza l'aiuto degli altri							
26. Se la gente sapesse veramente come sono avrebbe meno stima di me							
27. E' possibile essere totalmente autosufficienti							
28. Se anche fallisco solo in parte una cosa che faccio è come se fossi fallito del tutto							
29. La mia felicità dipende più dagli altri che da me							

CONVINZIONE	Sono totalmente d'accordo	Sono molto d'accordo	Sono leggermente d'accordo	Sono neutrale	Sono leggermente in disaccordo	Sono molto in disaccordo	Sono totalmente in disaccordo
30. Essere isolati dagli altri porta inevitabilmente all'infelicità							
31. Devo essere capace di risolvere i miei problemi rapidamente e quindi senza grandi sforzi							
32. Di tutto vedo sempre gli aspetti negativi							
33. Il futuro che mi è davanti è tutto nero							
34. Non valgo nulla							
35. Tutte le cose che intraprendo sono per me difficili							
36. Non posso più rimediare ad un errore commesso							
37. Quando succede qualcosa di spiacevole la colpa è sempre mia							
38. Se non piaccio agli altri sono destinato ad essere meno felice							
39. Se le persone a cui tengo mi rifiutano significa che in me c'è qualcosa di sbagliato							
40. Se una persona che amo non mi ama, vuol dire che non sono amabile							
41. Non posso pretendere di controllare ciò che sento quando mi capita qualcosa di brutto							
42. La mia felicità dipende sostanzialmente da ciò che mi capita							

DAS(T)=