

INSTRUCȚIUNI

Citiți cu atenție instrucțiunile și întrebările fiecărui chestionar și decideți care este răspunsul potrivit pentru dumneavoastră. **NU EXISTĂ RĂSPUNSURI BUNE SAU RELE! Alegeți răspunsul care vă vine prima dată în minte!** Dacă v-ați răzgândit cu privire la unul din răspunsurile alese, anulați-l și selectați noua variantă.

DACĂ NU AVEȚI TIMP SAU DISPOZIȚIA NECESARĂ să completați acest set de chestionare, amânați pentru alt moment sau returnați chestionarele operatorului. **Preferăm să ne returnați chestionarele decât să răspundeți nesincer sau la întâmplare.**

VĂ MULȚUMIM!

RPE

Vă rugăm să citiți lista de comportamente și atitudini de mai jos și **alegeți varianta** care arată cel mai bine **măsura în care vi se potrivesc aceste comportamente și atitudini!**

In general, atunci când am un EȘEC sau o NEREUȘITĂ importantă:

În foarte mică măsură În foarte mare măsură
 ↓ în mică măsură în medie măsură în mare măsură ↓

1.	ma demoralizez					
2.	ma simt provocat(a)					
3.	ma gandesc imediat la strategii alternative					
4.	ma intreb daca as fi reusit procedand altfel, la un moment dat					
5.	ma dezorganizeaza pentru cateva zile					
6.	ma incapataneaza sa mai incerc inca o data					
7.	ma face sa imi planific imediat o noua incercare					
8.	simt nevoia sa aman analiza situatiei si luarea unei decizii					
9.	simt nevoia sa ma izolez, sa fiu singur(a)					
10.	ma energizez					
11.	o vad doar ca o etapa intermediara din care am invatat ceva					
12.	caut motive ale nereusitei in actiunile mele anterioare					
13.	ma simt vinovat					
14.	imi creste dorinta de a resusi					
15.	o pun pe seama unei neatentii sau a unei strategii gresite					
16.	fara sa vreau ma gandesc la alti posibili vinovati pentru esecul meu					
17.	am sentimentul, pe termen scurt, ca tot efortul meu este inutil					
18.	ma simt obosit, epuizat					
19.	ma gandesc la solutii pe termen scurt					
20.	ma determina sa imi definesc obiective mai realiste					
21.	pe moment, ma fac sa imi doresc sa renunt					
22.	îmi crează sentimentul că sunt pus la încercare					
23.	imi spun ca Dumnezeu / soarta are alte planuri cu mine					
24.	caut in trecut semne prevestitoare ale acestui esec					
25.	imi pun sub semnul intrebării competențele					
26.	imi gasesc motive in plus de a persevera					
27.	persist in a gasi o alta cale de a reusi					
28.	imi imaginez cum ar fi fost daca as fi mers pe o alta cale					

Vă rugăm să citiți lista de comportamente și atitudini de mai jos și **alegeți varianta** care arată cel mai bine **măsura în care vi se potrivesc aceste comportamente și atitudini!**

În foarte mică măsură
În foarte mare măsură

↓
↓
↓
↓
↓

în mică măsură
în medie măsură
în mare măsură

1. Rămân motivat(ă) chiar și în activitățile care se întind pe luni de zile.					
2. Am o bună capacitate de concentrare pe realizarea sarcinilor zilnice.					
3. Îmi imaginez din când în când diferite moduri de a folosi oportunități la care am renunțat.					
4. Scopurile pe termen lung mă motivează să depășesc greutățile de zi cu zi.					
5. Când îmi propun ceva, sunt ca un câine bulldog: nu îi mai dau drumul până nu reușesc.					
6. Nu îmi iese ușor din minte ceea ce mi-am promis la un moment dat.					
7. Mă asigur că este realist ceea ce îmi propun să obțin peste luni sau ani de zile.					
8. Continui o sarcină dificilă chiar și atunci când ceilalți au renunțat deja la ea.					
9. Chiar dacă nu mai contează, continui să mă gândesc la obiective personale la care am fost nevoit să renunț.					
10. Îmi dau seama ușor când să mă opresc în urmărirea unor obiective personale importante.					
11. Cu cât o sarcină este mai dificilă, cu atât sunt mai îndârjit să o duc la capăt.					
12. Îmi vin adesea idei noi legate de o problemă sau un proiect mai vechi.					
13. Urmăresc cu consecvență realizarea proiectelor în care cred.					
14. Mă mobilizez mai bine în realizarea sarcinilor pe care trebuie să le finalizez în aceeași zi.					
15. Mă surprind revenind cu gândul la inițiative mai vechi, abandonate.					
16. Continui să investesc timp și efort în idei, proiecte care cer ani de răbdare și de muncă.					
17. Când mă apuc de lucru, pe moment uit de toate, concentrându-mă pe ce am de făcut.					
18. Îmi este greu să mă detașez de un proiect important pentru mine, la care am renunțat în favoarea altora.					
19. Dificultățile sau obstacolele repetate care apar în calea mea mă fac să mă încăpățânez să obțin ceea ce îmi doresc.					
20. Pot trece cu ușurință la altceva, chiar dacă nu am finalizat ceea ce am început deja.					
21. Atunci când nu îmi reușește ceva important, analizez atent să văd unde am greșit.					
22. Zilnic, urmăresc cu atenție să fac ce mi-am propus sau planificat.					
23. Îmi face plăcere să mă gândesc la proiecte ambițioase pe termen lung.					
24. Chiar dacă le-am început, prefer să las pentru a doua zi finalizarea unor sarcini importante.					

Chestionar BF209

Vă rugăm să citiți următoarele situații și, pentru fiecare caz în parte, să alegeți o singură variantă, o singură frază/propoziție. De fiecare dată vă rugăm să alegeți varianta care vă caracterizează cel mai bine sau este cea mai aproape de opinia dumneavoastră. Marcați cu un „X” răspunsul dumneavoastră în căsuța din fața variantei alese.

Nu există răspunsuri bune sau rele, corecte sau greșite ci doar opinii diferite!

1. **În relațiile cu ceilalți:**
 - prefer să-mi împărtășesc emoțiile și sentimentele;
 - nu simt nevoia să mă implic emoțional prea mult.
2. **După o zi grea de muncă:**
 - simt nevoia să ies în oraș cu colegii sau prietenii;
 - prefer să citesc o carte sau să vizionez un film.
3. **Mă simt în largul meu când:**
 - influențez sau coordonez activitatea celorlalți;
 - îmi folosesc creativitatea pentru rezolvarea sarcinilor proprii.
4. **De obicei:**
 - simt nevoia să lucrez la mai multe idei, proiecte în același timp;
 - obișnuiesc să mă concentrez pe un singur proiect.
5. **Sunt gata să-mi asum riscuri:**
 - când se ivește o ocazie atractivă;
 - numai când este absolut necesar.
6. **În general:**
 - râd cu ușurință la bancuri;
 - nu gust decât bancurile cu adevărat reușite.
7. **Față de necunoscuți, am o atitudine mai degrabă:**
 - prietenoasă și expansivă;
 - calmă și rezervată.
8. **Pot să spun că am:**
 - foarte mulți prieteni;
 - foarte puțini prieteni.
9. **În grupul de prieteni obișnuiesc:**
 - să iau inițiativa;
 - să las pe alții să o facă.
10. **Când am timp liber,:**
 - mă simt mai bine dacă fac mișcare, ies;
 - prefer să mă uit la un film bun acasă.
11. **Când mi se propune ceva ce nu am mai încercat:**
 - refuz fără să mă gândesc prea mult;
 - îmi asum riscul și accept imediat.
12. **Colegii m-ar caracteriza ca fiind o persoană:**
 - veselă, care se bucura tot timpul;
 - rezervată, cu picioarele pe pământ.
13. **Atunci când sunt într-un colectiv nou:**
 - îmi fac prieteni cu ușurință;
 - nu mă interesează să mă apropiez prea mult de ceilalți.
14. **Când merg la petreceri:**
 - încerc să discut cu persoane necunoscute;
 - prefer să rămân între prieteni.
15. **Sunt o persoană care, mai degrabă:**
 - vorbește;
 - ascultă.
16. **Obișnuiesc:**
 - să gasesc mereu câte ceva de făcut;
 - să îmi fac mai mult timp pentru a mă relaxa.
17. **În general:**
 - mă plictisesc repede și îmi planific activități noi;
 - găsesc satisfacție în activitățile cotidiene.
18. **Dacă colegii fac o glumă pe seama mea:**
 - mă amuz împreună cu ei;
 - mă prefac că nu am înțeles poanta.
19. **Într-un grup de persoane necunoscute:**
 - aștept să facă ceilalți primul pas;
 - mă apropiez cu ușurință de ceilalți.
20. **Sunt invitat(ă) la petreceri:**
 - destul de rar;
 - mai des decât mi-aș dori.
21. **Colegii de serviciu îmi pot reproșa, mai degrabă că:**
 - o fac pe șeful;
 - nu ies din cuvântul șefului.
22. **Nimic nu îmi încarcă bateriile mai mult decât:**
 - o mică petrecere cu prietenii sau colegii;
 - o zi de lenevit.
23. **Un ritm de viață liniștit:**
 - mă plictisește;
 - mă face să mă simt confortabil.
24. **Colegii mă caracterizează ca fiind o persoană:**
 - mereu glumeață;
 - calmă și distantă.
25. **Pot spune despre prietenii mei:**
 - că îi cunosc mai bine ca oricine;
 - că prefer să nu intru în spațiul lor intim.
26. **Lumea multă și agitația din jurul meu:**
 - mă fac să mă simt bine;
 - mă lasă indiferent.
27. **De obicei:**
 - prefer să ies în evidență;
 - prefer să nu fiu remarcat(ă).
28. **Se poate spune despre mine că:**
 - sunt mereu ocupat(ă), pe fugă;
 - sunt mereu relaxat(ă), liniștit(ă)
29. **Prefer o zi de muncă:**
 - banală, fără prea multe surprize;
 - cu momente de suspans și neprevăzut.
30. **În situații dificile:**
 - fac o glumă ca să destind atmosfera;
 - mă concentrez pe rezolvarea problemei.

- 31. În general:**
- mi-ar fi greu fără prieteni buni, intimi;
 - nu am nevoie de confidențe intime cu ceilalți.
- 32. În general:**
- mă îndispune dacă nu am prietenii în preajmă;
 - prefer să mă bucur de liniște și intimitate.
- 33. Colegii îmi pot reproșa, mai degrabă că:**
- încerc să le planific și lor activitățile;
 - aștept tot timpul ca altcineva să îmi spună ce am de făcut
- 34. Într-o zi liberă nu îmi place:**
- să stau acasă singu(ă) cu gândurile mele ;
 - să fiu nevoit(ă) să plec de acasă.
- 35. Îmi plac mai mult:**
- întâmplările surprinzătoare;
 - evenimentele anticipate.
- 36. Spun celorlalți despre mine că sunt fericit(ă):**
- deseori;
 - doar în situații speciale.
- 37. În general:**
- păstrez pentru mine ceea ce simt;
 - vorbesc deschis celorlalți despre ceea ce simt.
- 38. În general:**
- sunt dependent de grupul meu de prieteni;
 - nu am nevoie de cei din jur pentru a mă simți bine.
- 39. În general:**
- spun mereu ceea ce gândesc;
 - intervin doar când cred că este esențial să o fac.
- 40. Mă caracterizează faptul de a fi:**
- în căutarea liniștii și relaxării;
 - dependent de acțiune, mereu în mișcare.
- 41. Caut:**
- senzațiile obișnuite, previzibile;
 - senzațiile puternice și neașteptate.
- 42. Mă pot caracteriza ca fiind o persoană:**
- realistă;
 - optimistă.
- 43. Consider că:**
- nu am multe secrete față de prietenii mei;
 - sunt multe lucruri pe care le țin numai pentru mine.
- 44. Cel mai bine mă simt:**
- când sunt numai eu și gândurile mele;
 - când sunt înconjurat de mulți oameni.
- 45. Dacă șeful îmi cere să realizez o sarcină stupidă:**
- o execut fără să îmi exprim nemulțumirea;
 - îl refuz, provocând o discuție despre atribuțiile mele.
- 46. Mi se reproșează mai degrabă că:**
- mă risipesc implicându-mă în prea multe activități sau proiecte;
 - mă implic doar când este absolut necesar.
- 47. Ideea apariției unor noi încercări sau provocări:**
- mă îngrijorează;
 - mă activează și mă încântă.
- 48. Mă consider o persoană:**
- mai degrabă serioasă.
 - cu simțul umorului foarte bine dezvoltat.
- 49. Când un necunoscut se oferă să mă ajute, tind să cred că:**
- este bine intenționat;
 - urmărește să obțină ceva.
- 50. Pentru a avea de câștigat în relațiile cu ceilalți:**
- trebuie să ascunzi uneori adevărul;
 - trebuie să fii întotdeauna onest cu ei.
- 51. Când un coleg îmi cere în mod repetat ajutorul :**
- mă simt util(ă), folositor/folositoare;
 - mă deranjează fiindcă îmi răpește din timp.
- 52. Colegii mă consideră o persoană:**
- cooperantă;
 - competitivă.
- 53. Colegii îmi reproșează că sunt o persoană :**
- prea modestă;
 - un pic cam arogantă.
- 54. Prietenii apelează la mine pentru că:**
- știu că le înțeleg sentimentele;
 - pot să le ofer sfaturi obiective.
- 55. Prietenii spun despre mine că:**
- privesc cu multă neîncredere celelalte persoane;
 - acord prea multă încredere oamenilor.
- 56. Din experiența mea de viață am învățat că:**
- trebuie sa fii întotdeauna tu însuți/însăși;
 - uneori trebuie să știi să joci teatru.
- 57. Prietenii mei îmi reproșează că sunt:**
- prea generos/generoasă;
 - un pic cam egoist(ă).
- 58. În viața mea profesională predomină deciziile care:**
- îmi aduc beneficii personale sau oportunități de promovare;
 - contribuie la menținerea bunelor relații cu ceilalți.
- 59. Când trebuie să vorbesc despre calitățile mele:**
- o fac cu obiectivitate;
 - mă simt stânjenit.
- 60. Atunci când cineva este acuzat de ceva:**
- începe să îmi fie milă de el;
 - mă gândesc că are și el o parte de vină.
- 61. Când cineva îmi adresează un compliment :**
- îl accept cu plăcere;
 - am tendința să mă întreb ce intenții stau în spatele lui.

- 62. În relațiile cu ceilalți obișnuiesc:**
- „să pun toate cărțile pe masă”;
 - să am mereu „un as/atu în mânecă”.
- 63. Dacă cineva îmi cere ajutorul :**
- nu pot să spun nu;
 - îl ajut doar dacă am cum.
- 64. Dacă ar fi să aleg, mi-ar plăcea mai mult:**
- să particip la o competiție;
 - să lucrez la un proiect important în echipă.
- 65. În general :**
- îmi displace să vorbesc despre mine;
 - îmi place să vorbesc despre mine celorlalți.
- 66. Atunci când cineva îmi relatează o situație dramatică:**
- ascult cu compasiune și îi ofer sprijin afectiv;
 - ascult cu obiectivitate și încerc să îi ofer soluții raționale.
- 67. Atunci când cineva îmi promite ceva foarte important:**
- mă tem că nu-și va respecta cuvântul;
 - sunt convins(ă) că se va ține de promisiune.
- 68. Consider că :**
- uneori scopul scuză mijloacele;
 - trebuie să fii întotdeauna sincer și corect.
- 69. Dacă ași câștiga o sumă mare de bani:**
- ași da jumătate celor apropiați mie;
 - ași investi banii sau i-aș depune în bancă.
- 70. În general, acord o mai mare importanță :**
- afirmării și realizării ideilor personale;
 - armoniei în colaborarea cu ceilalți.
- 71. Ceilalți îmi reproșează că:**
- nu am încredere suficientă în forțele proprii;
 - sunt nerealist(ă) și îmi stabilesc obiective prea înalte.
- 72. În relațiile cu ceilalți pun mai degrabă preț pe:**
- emoții;
 - rațiune.
- 73. Când cineva îmi povestește ceva ieșit din comun:**
- mă gândesc că anumite lucruri sunt inventate;
 - cred că îmi spune adevărul.
- 74. Trag cu coada ochiului prin hârtiile celorlalți:**
- rareori și din curiozitate;
 - nu mi se întâmplă să fac aceasta.
- 75. Îmi place să mă ocup mai degrabă:**
- de propria persoană;
 - de persoana de lângă mine.
- 76. Sunt dispus(ă) să fac compromisuri :**
- dacă știu că asta îi poate face pe alții fericiți;
 - dacă mă aduce mai aproape de atingerea obiectivelor personale.
- 77. Mă consider o persoană:**
- care a realizat aproape tot ce și-a propus;
 - ale cărei realizări nu sunt destul de importante.
- 78. Când cineva cunoscut are o problemă:**
- sufăr și eu alături de el/ea;
 - reușesc să rămân obiectiv(ă).
- 79. În relațiile cu ceilalți sunt mai degrabă:**
- Suspicios/suspicioasă;
 - Naiv(ă).
- 80. Cel mai bine mă definește:**
- prudența cu care ofer informații esențiale care m-ar putea ajuta sau mi-ar dăuna;
 - ușurința cu care ofer astfel de informații.
- 81. Când am ceva bani în plus, prefer:**
- să cumpăr un cadou unui/unei prieten(ă);
 - să îmi fac un moft.
- 82. Atunci când lucrez împreună cu ceilalți la o sarcină colectivă, tind să fiu:**
- exigent(ă), pentru a ajunge la cel mai bun rezultat;
 - conciliant(ă), pentru a păstra relațiile și armonia.
- 83. Atunci când performanța mea profesională este evaluată pozitiv, prefer să îmi fie comunicate rezultatele:**
- doar mie, în particular;
 - în fața colegilor mei, în colectiv.
- 84. Oamenii care nu au casă:**
- îmi provoacă milă, compasiune;
 - mă fac să mă simt norocos(ă) de ceea ce am.
- 85. Cred că oamenii lucrează mai eficient :**
- dacă sunt supervizați și controlați;
 - dacă li se dă „mână liberă” în rezolvarea problemelor.
- 86. Când comunic cu ceilalți:**
- spun doar ceea ce cred că celalalt ar trebui să audă;
 - spun direct ceea ce urmăresc eu.
- 87. Îmi ajut colegii de muncă:**
- dacă și ei fac la fel când îi solicit;
 - chiar dacă ei nu mă ajută.
- 88. Pentru mine este mai importantă:**
- atingerea obiectivelor profesionale;
 - calitatea relației cu colegii.
- 89. Din punct de vedere profesional, printre colegii mei, cred că:**
- sunt printre cei mai buni;
 - sunt la fel ca ceilalți.
- 90. Filmele romantice :**
- le trăiesc cu toată intensitatea;
 - mă cam plictisesc.
- 91. În ceea ce privește bunele intenții declarate de ceilalți:**
- sunt un pic cam sceptic(ă) sau chiar cinic(ă);
 - sunt mult prea încrezător/încrezătoare.
- 92. Cred că poți face mai mult rău celorlalți dacă:**
- ești prea sincer(ă) și direct(ă);
 - ești prea prevenitor, încercând să îi menejezi.

- 93. Sunt genul de persoană**
- gata să sară în ajutorul celor necăjiți sau în suferință;
 - care preferă să nu se implice direct.
- 94. În disputele cu ceilalți**
- cedez prea ușor și sunt mai degrabă defensiv(ă)
 - nu mă las ușor și sunt mai degrabă ofensiv(ă)
- 95. Uneori recunosc că,**
- mă simt superior celorlalți;
 - mă umilesc prea mult și nu am încredere în mine.
- 96. Când judec pe cineva care m-a dezamăgit, sunt mai degrabă:**
- Sentimental(ă), lăsându-mă influențat(ă) de emoții;
 - Rațional(ă), analizând logic situația.
- 97. După o zi de lucru, problemele pe care le am de rezolvat a doua zi:**
- le las să mă gândesc la ele a doua zi;
 - mă trezesc noaptea gândindu-mă la el.
- 98. Sunt genul de persoană:**
- căreia îi sare prea repede țandăra;
 - care este prea calmă și impasibilă.
- 99. Gândindu-mă la viața mea:**
- mă declar mulțumit(ă), fericit(ă);
 - nu am prea multe motive să fiu fericit(ă).
- 100. Când cineva necunoscut mă privește în mod insistent:**
- cred că admiră ceva la mine;
 - mă gândesc că ceva nu-i place la mine.
- 101. La o petrecere înainte de o zi grea de muncă:**
- mă distrez din plin până la ultimul moment;
 - stau relativ puțin ca să mă odihnesc suficient.
- 102. Presiunea realizării unei activități într-un timp scurt:**
- crește puterea mea de concentrare;
 - mă face să mă concentrez cu dificultate.
- 103. Dacă cineva apropiat întârzie la o întâlnire:**
- mă gândesc la ce e mai rău;
 - sunt convins că a intervenit ceva banal.
- 104. Atunci când cineva îmi face o nedreptate:**
- mă înfurii;
 - rămân calm(ă) și îl evit pe viitor.
- 105. Timpul posomorât:**
- mă face să mă simt trist(ă);
 - nu mă influențează în mod deosebit.
- 106. Când șeful vorbește despre realizările mele:**
- "mă umflu în pene" și mă simt bine;
 - "mă fac mic(ă)" și mă intimidez.
- 107. Atunci când îmi place foarte mult un fel de mâncare:**
- gust câte puțin, savurând fiecare îmbucătură;
 - mănânc pe nerăsuflăte mai mult ca de obicei.
- 108. Tensiunea de pe ultima sută de metri în finalizarea unui proiect:**
- mă activează;
 - îmi displace.
- 109. În situații dificile:**
- am încredere că totul se va rezolva de la sine;
 - mi-e teamă că situația se va complica.
- 110. Atunci când cineva care nu se pricepe îmi critică munca:**
- îmi clocotește sângele în vene de nervi;
 - nu îl bag în seamă și-l las să vorbească de unul/una singur(ă).
- 111. Când mă gândesc la trecutul meu, văd mai degrabă:**
- evenimentele plăcute, fericite;
 - evenimentele neplăcute, triste.
- 112. Când cineva mă critică:**
- mă simt vinovat(ă);
 - mă gândesc că se înșală în privința mea.
- 113. Cred că mă caracterizează cel mai bine proverbul:**
- "Trăiește clipa ca și cum ar fi ultima";
 - "Și mâine este o zi".
- 114. Mă nemulțumesc mai degrabă:**
- perioadele de stres;
 - perioadele de monotonie.
- 115. Atunci când sunt mulțumit(ă) de rezultatul unui proiect profesional finalizat:**
- sunt sigur(ă) că șeful va avea cuvinte de laudă;
 - îmi este teamă că șeful nu îmi va aprecia munca.
- 116. Dacă cineva îmi blochează drumul:**
- mă enervez;
 - aștept calm până se dă la o parte.
- 117. Gândul că mâine este o nouă zi:**
- mă entuziasmează;
 - mă deprimă.
- 118. Când intru într-o încăpere plină de persoane necunoscute:**
- mă simt bine că toată lumea mă privește;
 - am impresia că toți mă evaluează și mă judecă.
- 119. Mi se întâmplă să cheltui mai mult decât îmi permit:**
- destul de rar;
 - destul de des.
- 120. Situațiile neprevăzute, cele care intervin peste activitățile zilnice, sunt:**
- un factor inhibitor pentru munca mea;
 - un factor stimulator pentru mine.
- 121. Când primesc o sarcină foarte dificilă:**
- sunt calm(ă) și încrezător(e);
 - sunt tensionat(ă) și nesigur(ă).

122. Colegii de muncă ar putea spune despre mine că:

- nu m-au văzut niciodată nervos/nervoasă;
- mă enervez adesea fără vreun motiv real.

123. Prietenii îmi pot reproșa că:

- mă arăt prea mulțumit(ă) de persoana mea;
- am o părere prea negativă despre mine.

124. Mi s-ar putea reproșa mai degrabă că:

- sunt prea indiferent(ă) la criticile celorlalți;
- mi-e frică să nu fiu judecat(ă) greșit de ceilalți.

125. Mi se întâmplă des:

- să mă abțin prea mult, pierzând ocazii favorabile;
- să fac lucruri pe care să le regret apoi.

126. În condiții de stres:

- reușesc să mă mobilizez și muncesc eficient;
- sunt tensionat(ă) și nu pot munci la adevărata mea capacitate.

127. Cu o oră înainte de un eveniment important:

- sunt liniștit(ă) pentru că sunt sigur(ă) că m-am pregătit;
- întru ușor în panică.

128. În situații de conflict:

- sunt relativ calm(ă) pe moment;
- „tun și fulger”.

129. Mă consider o persoană:

- greu de întristat și supărat.
- care se întristează ușor;

130. În discuțiile profesionale, prefer:

- să mă implic chiar dacă pot fi criticat(ă) de ceilalți;
- să nu atrag atenția asupra mea.

131. Mi se potrivește mai bine proverbul:

- „Cu răbdarea treci marea”;
- „Ce-i în mână nu-i minciună”.

132. Presiunea activităților zilnice:

- îmi crează un sentiment de disconfort;
- mă stimulează/îmi pune sângele în mișcare.

133. Pot fi caracterizat(ă) o persoană:

- curajoasă;
- temătoare.

134. Dintr-o dispută cu cineva care nu are dreptate, prefer:

- să ies trântind o ușă în urma mea;
- să mă amuz și să îl ironizez.

135. Cred că tristețea:

- este un semn de slăbiciune;
- este o dovadă de sensibilitate.

136. Când mă aflu în centrul atenției:

- mă tem să nu devin ridicol(ă) ;
- mă simt apreciat(ă).

137. Îtr-o zi când am mai mulți bani:

- îmi iau ceea ce doresc indiferent cât costă;
- mă abțin să cheltui prea mult.

138. Definitiv pentru felul în care îmi place să muncesc:

- sunt momentele ușor tensionate;
- sunt momentele relaxante, fără stres.

139. Mi se întâmplă

- să trăiesc stări de neliniște sau de frică, fără nici un motiv vizibil;
- să nu îmi dau seama când mă aflu într-un pericol iminent și grav, pe care toți îl sesizează.

140. Într-o dispută uneori simt că

- nici cele mai grave înjurii nu pot să mă tulbure;
- nervii îmi scapă de sub control.

141. De regulă, am o dispoziție mai degrabă

- expansivă, mereu în vervă și acțiune;
- depresivă, mai mult pe gânduri și retrasă(ă).

142. Sunt o persoană care

- se rușinează greu;
- este ușor de stânjenit.

143. Pot spune despre mine că, în tot ceea ce fac,

- tind să exagerez un pic;
- sunt prea reținut(ă), rezervat(ă).

144. În situații deosebite, stresante

- mă simt invincibil(ă), greu de influențat;
- mă simt vulnerabil(ă), ușor de afectat.

145. Viața mea este pe drumul:

- pe care mi-l construiesc eu;
- pe care soarta mi-l deschide.

146. Prefer să :

- îmi planific din timp activitățile sociale;
- mă adaptez din mers schimbărilor.

147. Pentru mine, toate regulile:

- sunt făcute pentru a fi respectate necondiționat;
- pot fi încălcate dacă situația o cere.

148. Mă consider o persoană

- care se bucură de viață și plăcerile ei;
- care își urmărește atent obiectivele.

149. A reuși, pentru mine înseamnă:

- a obține rapid ceea ce îmi doresc.
- a munci din greu;

150. Dacă trebuie să iau o decizie, oricât de mărunță:

- cântăresc atent toate consecințele;
- mă hotărâsc repede.

151. Când mi se dă o sarcină nouă:

- știu că voi face exact ceea ce așteaptă șeful;
- îmi fac griji că nu o voi rezolva conform cerințelor șefului.

152. Prefer să mă decid unde îmi voi petrece vacanța:

- spontan, cu puțin timp înainte de a pleca;
- cu mult timp înainte, după o planificare atentă.

153. Dacă se întâmplă să nu îmi îndeplinesc o promisiune față de un prieten:

- mă simt vinovat(ă) am grave muștrări de conștiință;
- consider că dacă îmi este prieten ar trebui să mă înțeleagă.

- 154. Mi se poate reproșa mai mult că:**
- mă mulțumesc cu puțin.
 - sunt prea ambițios/ambicioasă.
- 155. Atunci când nu am finalizat o sarcină prefer să:**
- rămân peste program pentru a o termina;
 - continui a doua zi cu forțe proaspete.
- 156. Când călătoresc într-un loc nou:**
- îmi fac toate mofturile fără să mă gândesc la bani;
 - chibzuiesc banii și pun bani deoparte pentru cheltuieli neprevăzute.
- 157. Dacă cineva mi se împotrivesc:**
- găsesc mijloace și căi de a obține ceea ce vreau;
 - încerc să negociez un compromis.
- 158. Atunci când am de realizat o sarcină importantă:**
- îmi organizez minuțios orele de muncă;
 - prefer să lucrez spontan, în funcție de intuiția de moment.
- 159. Mă deranjează mai mult dacă:**
- nu reușesc să îmi țin o promisiune față de un prieten;
 - sunt constrâns de prea multe promisiuni.
- 160. Pot spune despre mine că:**
- întotdeauna am știut ce vreau de la viață;
 - mi-am schimbat deseori opțiunile în funcție de situație.
- 161. Dacă mă înscriu la anumite cursuri în timpul liber:**
- mi se întâmplă să renunț la ele pe parcurs dacă intervin alte priorități;
 - le urmez până la sfârșit.
- 162. Iau hotărâri ușor :**
- chiar dacă nu cunosc toate informațiile de care am nevoie;
 - numai dacă cunosc absolut toate datele de care am nevoie.
- 163. Dacă ar fi fost să îmi schimb cariera profesională:**
- mi-ar fi greu să o iau de la capăt;
 - cred că aș putea să o fac fără prea mari probleme;
- 164. Mi se poate reproșa că:**
- îmi planific prea în amănunt totul;
 - sunt prea impvizibil(ă).
- 165. Sunt mândru(ă) de mine mai ales pentru că:**
- pot să ocolesc regulile și să profit de ocazii.
 - nu am încălcat principiile morale ale societății;
- 166. Pentru mine, reușita în viață înseamnă:**
- găsirea unui echilibru interior și în relațiile cu ceilalți;
 - atingerea unor obiective personale ambițioase.
- 167. Cred că este mai important:**
- să recunoști rapid eșecul și să îți propui alte obiective;
 - să duci la bun sfârșit ceea ce ai început, indiferent de costuri.
- 168. Consider că cea mai bună soluție la o problemă ambiguă este:**
- prima care îți vine în minte;
 - cea bazată pe o analiză minuțioasă.
- 169. În rezolvarea unor probleme dificile:**
- am îndoieli că voi lua decizia cea mai bună;
 - am încredere că voi găsi singur soluții potrivite situației.
- 170. De obicei fac ordine:**
- doar atunci când este absolut nevoie;
 - în fiecare zi, chiar dacă ceilalți spunc că nu este necesar.
- 171. Mi s-ar putea reproșa mai degrabă că sunt o persoană:**
- excesiv de corectă;
 - un pic cam oportunistă.
- 172. Am tendința să îmi propun:**
- lucruri obișnuite care îmi aduc satisfacții zilnice;
 - lucruri deosebite care să mă facă apreciat(ă) de ceilalți.
- 173. Dacă aleg voluntar o sarcină și descopăr că nu îmi place:**
- caut ceva mai stimulativ;
 - o continui așa cum este.
- 174. Când văd un lucru scump care îmi place:**
- mă gândesc mult dacă mi-l pot permite;
 - fac tot posibilul să-l cumpăr.
- 175. Cred că:**
- îmi controlez foarte bine viața;
 - lucrurile îmi scapă uneori de sub control.
- 176. Am dificultăți în finalizarea proiectelor pentru că:**
- sunt creative(ă) și împrăștiat(ă).
 - sunt rigid(ă) și minuțios/minuțioasă;
- 177. Când este vorba de principii sau obligații morale sunt mai degrabă:**
- permisiv(ă).
 - exigent(ă);
- 178. Ideea de a fi apreciat(ă) drept o persoană de succes:**
- nu mă interesează;
 - mă motivează în tot ceea ce fac.
- 179. Prietenii spun despre mine că:**
- sunt o persoană prea conștiincioasă;
 - am nevoie de un impuls ca să încep ceva.
- 180. Atunci când mi se propune să fac ceva nou, am tendința:**
- să analizez bine situația pentru a anticipa rezultatele;
 - să mă hotărâsc fără să gândesc prea mult.
- 181. În general:**
- am prea multă încredere în competențele mele profesionale;
 - mi se întâmplă să mă îndoiesc de ele.

- 182. În general pot spune că:**
- îmi place să țin o agendă în care să îmi notez activitățile zilnice;
 - nu o consider necesară.
- 183. O promisiune fără prea mare importanță:**
- o ignor dacă este necesar;
 - o respect chiar dacă îmi aduce deservicii.
- 184. În ceea ce privește relația dintre viața personală și cea profesională:**
- urmăresc cu atenție mai ales obiectivele profesionale;
 - separ planurile ca să mențin un echilibru între ele.
- 185. Mi se întâmplă frecvent:**
- să trec prera rapid la următoarea sarcină;
 - să insist mult pe ceea ce o finalizez.
- 186. Mă simt capabil(ă) și pregătit(ă) să rezolv probleme profesionale dificile**
- indiferent cât de complicată ar fi situația;
 - numai în situațiile clare și experimentate de mine.
- 187. Îmi place mai mult**
- să sistematizez informațiile despre temele care mă interesează;
 - să descoperi lucruri noi fără să încerc să le organizez.
- 188. Îmi este greu:**
- să amân cu câteva zile plata unor datorii financiare sau morale;
 - să respect cu strictețe angajamente sau plata datoriilor.
- 189. Pot să spun despre mine că sunt condus(ă)**
- de nevoia de a realiza mai mult,
 - de plăcerea de a găsi liniștea și împăcarea.
- 190. Mi se poate reproșa că:**
- nu finalizez întotdeauna ceea ce am început;
 - nu pot renunța la activitățile începute dar care nu mai sunt necesare.
- 191. Sunt adeptul/adeapta principiului**
- „Trăiește clipa!”
 - „Prudența este mama înțelepciunii.”
- 192. Mi se poate reproșa că**
- sunt mult prea spontan(ă) și grăbit(ă) în a lua decizii
 - gândesc prea mult înainte de a acționa.
- 193. Când am timp prefer să mă gândesc:**
- la tot felul de lucruri fanteziste, utopice;
 - la planuri concrete, pragmatice.
- 194. Îmi face mai multă plăcere să merg la:**
- un salon auto;
 - un muzeu de artă.
- 195. Pot spune despre mine că:**
- îmi exprim foarte greu sentimentele;
 - exprim prea ușor ceea ce simt.
- 196. Când muncesc prefer:**
- păstrarea procedurilor existente dacă ele funcționează;
 - schimbarea unei proceduri vechi cu una nouă.
- 197. Prefer să lucrez cu:**
- idei abstracte;
 - oameni sau lucruri concrete.
- 198. Prefer să trăiesc într-o societate :**
- predictibilă și organizată;
 - surprinzătoare și în continuă schimbare.
- 199. Îmi place să mă destind:**
- realizând diferite activități practice;
 - visând cu ochii deschiși.
- 200. Acord frumosului (vernisaje, expoziții de artă):**
- foarte puțin din timpul meu liber;
 - mai mult timp și efort decât cei pe care îi cunosc.
- 201. În general,**
- trăiesc emoțiile, fără să le analizez prea mult;
 - îmi analizez cu mare atenție propriile emoții.
- 202. Reacționez la orice schimbare:**
- cu interes;
 - cu reținere.
- 203. Îmi plac cărțile sau articolele:**
- cu intrigă clară, ușor de urmărit;
 - complicate, cu sensuri greu de intuit.
- 204. Societatea în care trăim este:**
- prea permisivă;
 - prea conservatoare.
- 205. Consider că mă caracterizează mai degrabă:**
- o imaginație vie;
 - realismul cu care privesc lucrurile.
- 206. Prefer:**
- concretul tehnic;
 - frumosul artistic.
- 207. Mi se întâmplă să fiu indispus fără să știu de ce:**
- foarte des;
 - foarte rar.
- 208. Se poate spune despre mine mai ales că:**
- îmi schimb foarte greu obiceiurile și preferințele;
 - simt nevoia să încerc tot ceea ce este nou.
- 209. Când explic ceva, prefer să utilizez:**
- analogii și metafore;
 - exemple concrete și descrieri exacte.
- 210. Consider că educația ar trebui să pună mai mult accent pe:**
- dezvoltarea respectului față de autoritate;
 - toleranță și flexibilitate.
- 211. Când am de rezolvat o sarcină îmi place:**
- să mă bazez pe spiritul meu practic;
 - să fac apel la creativitate.
- 212. Gusturile mele se îndreaptă către lucruri:**
- practice și utile;
 - rafinate și sofisticate.
- 213. În general:**
- știu să îmi explic ceea ce simt;
 - nu îmi înțeleg propriile trăiri interioare.
- 214. Nu îmi plac:**
- prea multe activități de rutină, repetabile;
 - prea multe schimbări, neobișnuitul.

- 215. Când mă relaxez prefer:**
- activitățile sociale sau sportive;
 - activitățile intelectuale.
- 216. Personal cred că sectele sau adepții altor religii:**
- greșesc în mod fundamental, deviind de la adevărata credință;
 - au aceeași credibilitate și valoare ca și celelalte religii.
- 217. Consider că peste 25 de ani lumea în care trăim va fi:**
- nu cu mult diferită;
 - schimbată în mod radical.
- 218. Pentru mine natura este:**
- un cadru în care să mă desfășor;
 - o sursă de frumos și inspirație.
- 219. Sunt genul de persoană:**
- cu frământări interioare multiple și greu de definit;
 - cu emoții și sentimente clare și bine conturate.
- 220. La o plimbare în pădure:**
- nu mă abat sub nici o formă de la traseul urmat de ceilalți;
 - îmi place să explorez singur noi poteci.
- 221. În general prefer emisiunile:**
- de divertisment;
 - de dezbateri pe teme sociale și culturale.
- 222. Consider că un efect mult mai negativ asupra viitorului nostru îl pot avea:**
- legi prea aspre și constrângătoare;
 - legi prea blânde și permissive.
- 223. Mi se întâmplă:**
- să îmi imaginez că am puteri supranaturale;
 - să nu pot să mă desprind de datele realității.
- 224. O creație artistică valoroasă:**
- mă emoționează profund;
 - o privesc cu detașare.
- 225. Îmi ignor uneori trăirile interioare:**
- pentru că nu le înțeleg prea bine;
 - pentru a mă putea detașa de semnificația lor.
- 226. Dacă ar fi să mă mut în altă țară:**
- aș face-o cu încredere și entuziasm;
 - aș privi cu rezervă o astfel de opțiune.
- 227. Ghicitorile și jocurile de cuvinte le găsesc:**
- captivante;
 - enervante.
- 228. Cred că mai important este:**
- păstrarea tradițiilor și valorilor naționale;
 - adoptarea de noi valori sociale.
- 229. Realitatea înconjurătoare:**
- îmi place așa cum este;
 - prefer să o înfrumusețez cu ajutorul imaginației.
- 230. A-mi educa sensibilitatea artistică:**
- un moft costisitor;
 - o nevoie profundă.
- 231. În general:**
- îmi este ușor să descriu emoțiile de moment;
 - trebuie să mă gândesc mult pentru a înțelege ce simt
- 232. Dacă s-ar ivi oportunitatea de a merge în vacanță într-o țară africană:**
- aș pleca imediat;
 - mi-ar fi frică de boli sau conflictele de acolo.
- 233. Cel mai mult îmi place :**
- să pun în practică idei realiste;
 - să analizez idei noi, inedite.
- 234. Principiile și valorile morale existente într-o societate :**
- ar trebui permanent ajustate;
 - nu trebuie puse frecvent sub semnul întrebării.
- 235. Îmi place mai mult să caut:**
- soluții creative sau fanteziste;
 - soluții realiste, imediat aplicabile.
- 236. Mi s-ar putea reproșa mai degrabă că:**
- nu sunt pasionat(ă) de artă;
 - sunt absorbit(ă) de manifestările artistice.
- 237. Trăiesc emoțiile:**
- cu multă intensitate;
 - cu mai multă detașare decât ceilalți.
- 238. Îmi plac mai mult:**
- provocările și încercările neobișnuite;
 - siguranța obiceiurilor zilnice.
- 239. Răspunsurile la întrebările generale asupra vieții umane și a universului:**
- le las pe seama filosofilor;
 - le găsesc provocatoare pentru mine.
- 240. Cred că rolul principal al statului este:**
- de a asigura libertatea și inițiativa individuală;
 - de a asigura securitatea și echitatea socială.

Vârsta: ____ **Sexul:** M F **Studii absolvite:** gimnaziale liceale universitare post universitare

Ocupația: _____ e-mail (opțional): _____

(completați mai jos numai dacă sunteți angajat!)

Tip de

firmă / instituție: Admin. publica Spitale /Policlinici Firmă vânzări Firme producție /servicii ONG

Nivelul ierarhic: _____ (numărul de niveluri ierarhice aflate în subordinea dumneavoastră/ lungimea "lanțului ierarhic")

Numărul total de subalterni : 1- 5 ; 6 – 15 ; 16 – 45 ; 46 – 135 ; 136 – 300 ; 301 – 900 ; 901 – 1800 ;

CDA

Vă rugăm să citiți următoarele afirmații și să evaluați dacă ele sunt adevărate (A) sau false (F) pentru dumneavoastră. Vă rugăm să încercați răspunsul care se potrivește cel mai bine cu felul dumneavoastră de a fi sau cu modul în care gândiți, simțiți sau acționați de obicei.

NU EXISTA RASPUNSURI BUNE SAU RELE, CI DOAR OPINII, PUNCTE DE VEDERE DIFERITE!

1. Îmi este ușor să interpretez roluri dramatice.	A	F
2. Îmi place să fiu mereu în centrul atenției.	A	F
3. Îmi place să planific, în cel mai mic detaliu, activitățile zilnice sau săptămânale.	A	F
4. Mă înfurii atunci când îmi reamintesc conflicte sau jigniri din trecut.	A	F
5. Prefer un loc de muncă în care să lucrez pe îndelete, fără să mă grăbească cineva.	A	F
6. Locurile necunoscute îmi provoacă o stare de neliniște.	A	F
7. Îmi dau lacrimi de bucurie când am un succes neașteptat.	A	F
8. Am mereu grijă ca nici un amănunt să nu strice buna desfășurare a unor activități.	A	F
9. Mi-e foarte greu să am încredere în oameni.	A	F
10. Într-un grup, reușesc să le transmit celorlalți dinamismul meu.	A	F
11. Cred că ceilalți mă consideră o persoană retrasă, închisă.	A	F
12. Dacă îmi amintesc un detaliu neplăcut, pot deveni brusc posomorât(ă).	A	F
13. Îmi modific ușor starea de spirit în decursul unei singure zile.	A	F
14. Când aflu de un premiu sau de o mărire a salariului sunt în stare să sar în sus de bucurie.	A	F
15. Consider că e mai bine să stau în banca mea decât să mă expun criticilor.	A	F
16. Ceilalți își dau ușor seama când mă emoționez.	A	F
17. Mă impresionează profund persoanele care nu au ce mânca.	A	F
18. Știu cum să-i stârnesc interesul sau simpatia oricărei persoane.	A	F
19. Îmi vine greu să închei o lucrare, fără a o verifica de mai multe ori.	A	F
20. Consider că scopul scuză mijloacele.	A	F
21. Nu uit când cineva mă supără.	A	F
22. Adesea fac mari eforturi să fiu tolerant și calm.	A	F
23. Dacă ceva nu îmi convine, spun asta indiferent de consecințe.	A	F
24. Îmi place să mă implic în cât mai multe activități deodată.	A	F
25. Mi se reproșează că sunt prea serios chiar și în momentele relaxante.	A	F
26. Ceilalți mă consideră o persoană imprevizibilă.	A	F
27. Stările mele de bună dispoziție alternează deseori cu cele de tristețe.	A	F
28. Trăiesc foarte intens melodiile preferate.	A	F
29. Am tendința de a mă entuziasma foarte repede, chiar și atunci când nu cunosc toate detaliile situației.	A	F
30. De obicei mi-e teamă să nu mi se întâmple ceva rău.	A	F
31. Se vede ușor pe chipul meu când sunt supărat(ă).	A	F
32. Când urmăresc un film trist, de obicei îmi dau lacrimile.	A	F
33. Este foarte important să vorbești despre calitățile tale celorlalți.	A	F
34. Suport cu greu situațiile neclare și lipsa unui program strict.	A	F
35. Când îmi doresc foarte mult ceva, nu am răbdare până nu obțin acel lucru.	A	F
36. În general, mă enervez ușor atunci când lucrurile nu merg așa cum îmi doresc.	A	F

Kit RPE PM 112

37. Ceilalți mă cunosc ca fiind o persoană foarte veselă și încrezătoare în viitor.	A	F
38. Nu-mi voi schimba principiile solide în care cred.	A	F
39. Prefer să stau de o parte atunci când ceilalți devin prea gălăgioși.	A	F
40. Mă afectează profund durerea cuiva.	A	F
41. Dacă cineva la care țin întârzie la o întâlnire, mă gândesc la ce e mai rău.	A	F
42. Mi-e greu să refuz un copil care cerșește.	A	F
43. Mă emoționez foarte ușor când ascult muzică sau când vizionez un film sentimental.	A	F
44. Dacă este nevoie să mint, o fac cu mare seninătate și ușurință.	A	F
45. Îmi place să fac planuri detaliate și să urmez strict fiecare etapă.	A	F
46. Resimt un disconfort puternic când nu duc un lucru la bun sfârșit.	A	F
47. Le-o plătesc cu prima ocazie celor care îmi pun "bețe în roate".	A	F
48. Am deseori senzația că cei din jurul meu au ceva împotriva mea.	A	F
49. Explodez foarte ușor, când vine vorba de prostiile spuse de unii.	A	F
50. Îmi place să mă implic în mai multe activități simultan.	A	F
51. Pot trece foarte repede de la stări de tristețe la cele de veselie.	A	F
52. Uneori mi se reproșează că sunt superficial, alții că mă implic prea mult în ceea ce fac.	A	F
53. Mă identific ușor cu durerea altor persoane.	A	F
54. Persoanele sau animalele "bătute de soartă" mă înduioșează foarte mult.	A	F
55. Îmi place să atrag atenția celorlalți asupra mea.	A	F
56. Îmi vine greu să iert pe deplin pe cineva care m-a jignit.	A	F
57. De obicei îi pun la punct pe cei care o merită.	A	F
58. Mă contrazic destul de des cu colegii sau cu cei din familie.	A	F
59. Am avut deseori de suferit de pe urma propriei impulsivități.	A	F
60. Se poate spune despre mine că "debordez de energie".	A	F
61. Mă entuziasmez ușor și trec la acțiune când cred că am găsit o soluție la o problemă.	A	F
62. Sunt o persoană pesimistă.	A	F
63. Mi se întâmplă rar să fiu exuberant și voios.	A	F
64. Când am o satisfacție, o trăiesc din toată ființa mea.	A	F
65. Mă înduioșează vizibil persoanele suferinde.	A	F
66. Mă feresc de departe atunci când trec pe lângă un câine vagabond sau o persoană dubioasă.	A	F
67. Mă trezesc adesea din somn neliniștit, fără să am un motiv clar.	A	F
68. Îmi dau lacrimile cu ușurință la despărțiri sau revederi.	A	F
69. Pentru a anima grupul în care sunt, inventez uneori povestioare amuzante.	A	F
70. Mi se întâmplă des să fiu invidiat pentru ideile mele foarte bune.	A	F
71. Nu reușesc să adorm, până când nu îmi schițez în minte sarcinile pe care le am de realizat a doua zi.	A	F
72. Important este să îți atingi obiectivele, chiar dacă îi superi pe alții.	A	F
73. Izbucnesc imediat, când cineva mă insultă.	A	F
74. Simt nevoia de a fi mereu în mișcare.	A	F
75. În fiecare dimineață sunt plin de energie și dispus să fac o mie de lucruri diferite.	A	F
76. Nu pot lucra cu oamenii delăsători sau superficiali.	A	F
77. Pot trece foarte ușor de la o stare negativă la veselie intensă.	A	F
78. Mi-e greu să-mi mențin o stare afectivă constantă un timp îndelungat.	A	F
79. Mă îndurerează cruzimea lumii.	A	F
80. Reacționez mult mai intens decât alții la diferitele întâmplări plăcute sau neplăcute.	A	F

Kit RPE PM 112

81. Mi-e greu să-mi găsec curajul să mă afirm când aş avea ocazia.	A	F
82. Am un somn foarte agitat, fără sa mă culc îngrijorat de ceva anume.	A	F
83. Filmele sau romanele romantice mă emoţionează profund.	A	F
84. Deşi îmi face plăcere să ascult, prefer să vorbesc.	A	F
85. Nu prezint rezultatul muncii mele înainte de a mă convinge că nu s-a strecurat nici o greşală.	A	F
86. Îmi place să câştig, indiferent de mijloace.	A	F
87. Deseori îmi e greu să îmi controlez supărarea.	A	F
88. Mi s-a spus că în munca mea depun prea multă energie.	A	F
89. Prefer oamenii sobri, rezervaţi şi cu principii solide.	A	F
90. Viaţa este destul de grea.	A	F
91. Uneori mă miră cât de repede trec de la o stare afectivă la alta.	A	F
92. Zilnic pot avea ore de intensă bucurie dar şi ore de profundă tristeţe.	A	F
93. Mă simt profund nefericit, când un prieten îmi povesteşte o întâmplare nefericită.	A	F
94. Trăiesc cu mare entuziasm sau disperare întâmplările fericite sau nefericite din viaţa mea.	A	F
95. Mă sperie conflictele deschise cu alţi oameni.	A	F
96. Trec greu peste întâmplările nefericite din viaţa mea.	A	F
97. La petreceri, deseori, sunt în centrul atenţiei generale.	A	F
98. Dacă nu face rău nimănui, îmi place să exagerez atunci când vorbesc despre mine.	A	F
99. Atunci când am de realizat o sarcină importantă, în final o verific de multe ori.	A	F
100. Mă irită în mod deosebit ca oglinzile sau geamurile să fie murdare.	A	F
101. Cred că este corect să pedepseşti pe cel care te trădează.	A	F
102. Dacă mă hotărâsc să pun la punct pe cineva, planific bine mica răzbunare.	A	F
103. Mi se spune că am prea multe idei şi iniţiative.	A	F
104. Ceilalţi se simt un pic frustraţi că nu pot realiza la fel de multe lucruri ca mine.	A	F
105. De multe ori simt că mă apasă ceva ce mă împiedică să fiu pre vesel.	A	F
106. De cele mai multe ori, găsec că glumele celorlalţi sunt deplasate sau seci.	A	F
107. Îmi trebuie puţin să mă simt nefericit şi la fel de puţin să mă simt fericit.	A	F
108. Când este vorba de emoţii sau sentimente, uneori nici eu nu mă înţeleg prea bine.	A	F
109. Deseori mă las cuprins de exaltare.	A	F
110. Nu-mi place să stau pe întuneric.	A	F
111. Prefer să mă aliez opiniei celorlalţi, decât să intru într-o dispută.	A	F
112. Iau rapid hotărâri, dacă văd că am de câştigat.	A	F
113. Prefer să îmi ţin lucrurile întotdeauna aranjate într-o ordine exactă.	A	F
114. Prefer să trântesc o uşă în urma mea, decât să discut la infinit cu cineva care mă supără.	A	F
115. Mi se spune adesea că mă înfurii prea repede.	A	F
116. Când sunt cu ceilalţi, prefer să stau deoparte şi să ascult	A	F
117. Mi se spune adesea că sunt prea meticulos şi perfecţionist.	A	F
118. Mă bucur şi sufăr mai repede şi mai intens decât alţii.	A	F
119. În general, pun mai degrabă răul în faţă.	A	F
120. Mă enervez atunci când cineva îmi blochează drumul.	A	F
121. Întotdeauna înapoiez restul pe care îl primesc în plus, din greşala, la cumpărături.	A	F
122. Pentru a fi sigur ca voi lua decizia corectă, trebuie neapărat să mă consult cu cineva.	A	F
123. Chiar şi într-un loc plin de gunoarie eu caut un coş pentru a arunca ambalajul de la îngheţată sau biletul de tramvai.	A	F
124. Când nu pot cere sfatul cuiva apropiat, mă hotărâsc foarte greu.	A	F

Kit RPE PM 112

125. De fiecare dată când am găsit bani i-am înapoiat proprietarului.	A	F
126. De cele mai multe ori, sunt nesigur de deciziile pe care le iau.	A	F
127. În activitățile colective recunosc greșelile chiar dacă ceilalți nici nu le-au observat.	A	F
128. Țin cont de părerea celorlalți chiar și atunci când iau decizii puțin importante.	A	F
129. Traversez mereu pe zebră chiar dacă trebuie să ocolesc 100 de metri.	A	F
130. Îmi cer scuze tot timpul chiar dacă trebuie să-mi calc pe orgoliu.	A	F
131. Marile hotărâri din viața mea nu le-am luat niciodată singur(ă).	A	F
132. Chiar dacă este târziu și nu trece nici o mașină pe stradă, aștept culoarea verde pentru a traversa.	A	F
133. Pică cerul pe mine când mă confrunt cu situații dificile.	A	F
134. Nu îmi plac situațiile în care trebuie să decid singur(ă) o schimbare importantă în viața mea.	A	F
135. Pe stradă îmi arunc mereu guma de mestecat / țigara la coșul de gunoi chiar și când nu mă vede nimeni.	A	F
136. Evenimentele negative din trecut mă afectează profund.	A	F
137. Obişnuiesc să mă consult cu prietenii, înainte de a lua o decizie.	A	F
138. Sufăr de fiecare dată când nu reușesc să-mi respect cuvântul dat.	A	F
139. De multe ori nu îmi expun punctul de vedere de frica de a mă simți ridicol.	A	F
140. Părerile celor din jur contează enorm pentru mine.	A	F
141. În tramvai compostez biletul chiar dacă știu ca nu este un controlor.	A	F
142. Nu mă consider o persoană veselă.	A	F
143. Aprobarea sau dezaprobarea celor din jurul meu mă ajuta sa iau deciziile bune.	A	F
144. De cele mai multe ori, sunt nesigur de deciziile pe care le iau.	A	F
145. Nu m-aș putea descurca, fără încurajările celorlalți.	A	F
146. Evit sarcinile care implică răspundere ridicată.	A	F
147. Este foarte important să fiu acceptat și apreciat de ceilalți	A	F
148. Evit să mănânc pe stradă oricât de foame mi-ar fi.	A	F
149. Câteodată îi exasperez pe ceilalți cu lamentările mele.	A	F
150. Prefer sa fiu însoțit(ă) mereu de cineva în care am încredere.	A	F
151. Nu vorbesc niciodată despre un lucru pe care nu-l cunosc.	A	F

Dacă aveți întrebări, sugestii sau observații personale: