

VA

Afirmările de mai jos se referă la **gândurile, atitudinile și comportamentele** pe care le au oamenii în general, pe care le putem avea fiecare dintre noi.

Vă rugăm citiți fiecare afirmație și încercuiți **“A”** dacă afirmația **vi se potrivește**, este „Adevărată” pentru dumneavoastră (de cele mai multe ori sau în mare parte) și **“F”**, dacă **nu vi se potrivește**, este „Falsă” pentru dumneavoastră. Dacă nu vă puteți hotărî, vă rugăm să alegeți varianta intermediară **“?”** care semnifică *”Indecis(ă)/ între cele două variante”*.

NU EXISTĂ RĂSPUNSURI BUNE SAU RELE, CI DOAR OPINII ȘI STILURI PERSONALE DIFERITE!!

	ADEVĂRAT	?	FALS
1. Îmi place să experimentez senzații noi și neobișnuite.	A	?	F
2. Îmi este dificil să rezist tentațiilor.	A	?	F
3. Fac față cu ușurință situațiilor stresante sau negative.	A	?	F
4. Tind să îmi reprim/ ascund și să nu îmi recunosc emoțiile neplăcute.	A	?	F
5. Când mă simt stresat(ă), caut rapid modalități de a scăpa din acea situație.	A	?	F
6. Sunt motivat(ă) puternic de recompensele imediate.	A	?	F
7. Nu mă atrag activitățile care au un grad ridicat de risc.	A	?	F
8. Adesea acționez pe baza tentației din acel moment.	A	?	F
9. Evit situațiile care mă pot face să mă simt ”presat(ă)” sau inconfortabil.	A	?	F
10. Îmi place să vorbesc despre emoțiile sau sentimentele mele.	A	?	F
11. Prefer să mă confrunt cu problemele mele decât să le evit.	A	?	F
12. Îmi este dificil să amân plăcerea sau satisfacția pe care pot să o obțin pe loc.	A	?	F
13. Sunt deschis la experiențe sau încercări care ar putea părea extreme pentru alții.	A	?	F
14. Mi-e dificil să îmi respect promisiunile făcute într-un moment de entuziasm.	A	?	F
15. Îmi este greu să fac față stresului și frustrării.	A	?	F
16. Nu mă simt confortabil în momentele în care emoțiile trăite sunt intense.	A	?	F
17. Caut deseori mijloace sau modalități de a uita de grijile cotidiene.	A	?	F
18. Activitățile care îmi oferă satisfacții rapide sunt cele mai atractive pentru mine.	A	?	F
19. Prefer situațiile imprevizibile și pline de adrenalină.	A	?	F
20. Deciziile mele sunt adesea luate spontan, fără multă analiză rațională.	A	?	F
21. Prefer ”să fug” decât să gestionez situațiile neplăcute, frustrante.	A	?	F

	ADEVĂRAT	?	FALS
22. Nu îmi place mă confrunt cu trăiri emoționale puternice.	A	?	F
23. Îmi place să evaderez în lumi imaginative, fantastice sau virtuale.	A	?	F
24. Tind să mă orientez către activități care îmi asigură beneficii rapide, imediate.	A	?	F
25. Sunt adesea în căutarea următoarei experiențe palpitate.	A	?	F
26. Mi-e ușor să respect cele planificate anterior.	A	?	F
27. Mă opun sau reacționez negativ la schimbările neașteptate.	A	?	F
28. Tind să ignor sau să mă detașez de manifestările emoționale ale altora.	A	?	F
29. Caut deseori modalități de distragere sau de "evadare", ca nu să mă las copleșit de realitatea de zi cu zi.	A	?	F
30. Caut activități sau provocări care îmi aduc plăcere instant.	A	?	F
31. Mă plictisesc repede de rutina și activitățile obișnuite.	A	?	F
32. Cedez ușor presiunilor și influențelor din exterior, din partea celorlalți.	A	?	F
33. Nu pot rezista mult în situații neplăcute, de disconfort fizic sau emoțional.	A	?	F
34. Rareori analizez și explorez emoțiilor mele în profunzime.	A	?	F
35. Folosesc orice mijloc de a uita de tot și de toate.	A	?	F
36. Sunt deseori în căutarea următoarei experiențe plăcute.	A	?	F
37. Caut senzații intense care să mă scoată din banalitatea existenței.	A	?	F
38. Dacă îmi doresc pe moment ceva, caut să îl/o obțin rapid, fără să țin cont prea mult de consecințe.	A	?	F
39. Am o toleranță mică la frustrare sau conflict.	A	?	F
40. Evit expunerea la emoții sau sentimentele intense.	A	?	F
41. Îmi place să trăiesc în prezent, bucurându-mă de întâmplările zilnice.	A	?	F
42. Prefer să amân satisfacția imediată pentru una mai consistentă pe termen lung.	A	?	F
43. Mă recuperez rapid după experiențe stresante.	A	?	F
44. Mă simt susținut/ă de prieteni și familie.	A	?	F
45. Am încredere că pot atinge obiectivele pe care mi le propun.	A	?	F
46. Nu mă adaptez ușor la ideile și perspectivele noi propuse de ceilalți.	A	?	F
47. Văd problemele cu care mă confrunt, ca pe oportunități de creștere.	A	?	F
48. Nu cred în capacitatea mea de a dezvolta relații apropiate și puternice cu cei din jur.	A	?	F

	ADEVĂRAT	?	FALS
49. Îmi gestionez eficient sarcinile și responsabilitățile.	A	?	F
50. Găsesc soluții creative la problemele cu care mă confrunt.	A	?	F
51. Îmi mențin calmul în situații tensionate.	A	?	F
52. Mă simt confortabil să cer ajutor atunci când am nevoie.	A	?	F
53. Mă simt capabil/ă să învăț lucruri noi pentru a rezolva probleme.	A	?	F
54. Îmi schimb ușor modul de gândire atunci când am de rezolvat o problemă.	A	?	F
55. Atunci când sunt sub presiune găsesc mai greu soluții bune pentru acele situații.	A	?	F
56. Comunic cu ușurință și contribui la starea de bine celor din jurul meu.	A	?	F
57. Nu persist prea mult în fața obstacolelor sau problemelor complicate.	A	?	F
58. Într-o dispută, înțeleg și accept rapid diferite puncte de vedere.	A	?	F
59. Nu îmi controlez foarte bine emoțiile negative.	A	?	F
60. Am o viață socială bogată, cu multe evenimente și mulți prieteni.	A	?	F
61. Îmi asum riscuri calculate pentru a atinge rezultatele dorite.	A	?	F
62. Nu pot spune că sunt deschis/ă la noi experiențe, idei și interpretări ale realității.	A	?	F
63. Deseori mă simt copleșit/ă de problemele sau provocările cotidiene.	A	?	F
64. Știu că dacă aș avea o problemă ar fi mulți cei care mi-ar sări în ajutor.	A	?	F
65. Sunt încrezător/oare în abilitatea mea de a lua decizii bune.	A	?	F
66. Nu îmi place să îmi schimb obiceiurile sau modul de a vedea lumea.	A	?	F

Vă rugăm să completați și tabelul de mai jos!

Vârsta /anul nașterii _____ **Genul:** M F **Ocupația (COR):** _____

Studii finalizate: primare(4 clase), gimnaziale (8 clase), școală profesională,
 liceale (12 clase), post- liceale,
 universitare (licență) universitare (master), post-universitare (doctorat)

email: _____