

DA12profile

Vă rugăm să citiți următoarele afirmații și să evaluați dacă ele sunt adevărate (A) sau false (F) pentru dumneavoastră. Vă rugăm să încercuiți 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 EXISTĂ RĂSPUNSURI BUNE SAU RELE, CI DOAR OPINII, PUNCTE DE VEDERE DIFERITE!

1. Pică cerul pe mine când mă confrunt cu situații dificile.	A	F
2. Evenimentele negative din trecut mă afectează profund.	A	F
3. De multe ori nu îmi expun punctul de vedere de frica de a mă simți ridicol.	A	F
4. Nu mă consider o persoană veselă.	A	F
5. Sunt nesigur de toate deciziile pe care le iau singur.	A	F
6. Evit sarcinile care implică răspundere ridicată.	A	F
7. De cele mai multe ori îi exasperez pe ceilalți cu lamentările mele.	A	F
8. Mi s-a reproșat de multe ori ca sunt prea teatral(ă).	A	F
9. Nu mă simt bine dacă nu planific, în cel mai mic detaliu, activitățile zilnice sau săptămânale.	A	F
10. Mă înfurii atunci când îmi reamintesc conflicte sau jigniri din trecut.	A	F
11. Adesea fac mari eforturi să fiu tolerant și calm.	A	F
12. Prefer un loc de muncă în care totul să se desfășoare într-un ritm rapid, alert.	A	F
13. Ceilalți mă consideră o persoană retrasă, închisă.	A	F
14. Dacă îmi amintesc un detaliu neplăcut, pot deveni brusc posomorât(ă).	A	F
15. Când primesc o veste bună, deseori, sar în sus de bucurie.	A	F
16. Locurile necunoscute îmi provoacă o stare de neliniște.	A	F
17. Îmi dau lacrimi de bucurie când am un succes neașteptat.	A	F
18. Pentru a fi sigur că voi lua decizia corectă, trebuie neapărat să mă consult cu cineva.	A	F
19. Întotdeauna înapoiez restul pe care îl primesc în plus, din greșeala, la cumpărături.	A	F
20. Îmi place să fiu mereu în centrul atenției.	A	F
21. Îmi este mereu teamă ca vreun amănunt să nu strice buna desfășurare a unor activități.	A	F
22. Mi-e foarte greu să am încredere în oameni.	A	F
23. Dacă ceva nu îmi convine, spun asta indiferent de consecințe.	A	F
24. Într-un grup, reușesc să le transmit celorlalți energia și dinamismul meu.	A	F
25. Mi se reproșează că sunt prea serios(oasă) și posac(ă) chiar și în momentele relaxante.	A	F
26. Îmi modific ușor starea de spirit în decursul unei singure zile.	A	F
27. Trăiesc foarte intens melodiile preferate.	A	F
28. Consider că e mai bine să stau "în banca mea" decât să mă expun criticilor.	A	F
29. Ceilalți își dau ușor seama când mă emoționez.	A	F
30. Dacă nu pot cere sfatul cuiva apropiat, nu pot să iau o nicio hotărâre importantă.	A	F
31. Chiar și într-un loc plin de gunoaie, eu niciodată nu arunc hârtii sau resturi pe jos.	A	F
32. Mă pricep foarte bine să stârnesc interesul sau simpatia oricărei persoane.	A	F
33. Nu pot să închei o lucrare, fără a o verifica de mai multe ori.	A	F
34. Consider că scopul scuză mijloacele.	A	F
35. Când îmi doresc foarte mult ceva, nu am răbdare până nu obțin acel lucru.	A	F

36.	Îmi place să mă implic în cât mai multe activități deodată.	A	F
37.	Am deseori sentimentul că viitorul nu va aduce nimic bun.	A	F
38.	Cealalți mă consideră o persoană imprevizibilă.	A	F
39.	Mă entuziasmez foarte repede, chiar și atunci când nu cunosc toate detaliile situației.	A	F
40.	De obicei mi-e teamă să nu mi se întâmple ceva rău.	A	F
41.	Mă impresionează profund persoanele care nu au ce mânca.	A	F
42.	De cele mai multe ori, sunt nesigur de hotărârile pe care le iau.	A	F
43.	De fiecare dată când am găsit bani i-am înapoiat proprietarului.	A	F
44.	Este foarte important pentru mine să vorbesc celorlalți despre realizările sau problemele mele.	A	F
45.	Suport cu greu situațiile neclare și lipsa unui program strict.	A	F
46.	Nu uit când cineva mă supără.	A	F
47.	În general, mă enervez ușor atunci când lucrurile nu merg așa cum îmi doresc.	A	F
48.	Cealalți mă cunosc ca fiind o persoană foarte veselă și încrezătoare în viitor.	A	F
49.	Prefer să stau de o parte atunci când ceilalți devin prea veseli și gălăgioși.	A	F
50.	Stările mele de bună dispoziție alternează deseori cu cele de tristețe.	A	F
51.	Mă afectează profund durerea cuiva.	A	F
52.	Dacă cineva la care țin întârzie la o întâlnire, mă gândesc la ce e mai rău.	A	F
53.	Emoțiile intense mă trădează în cele mai neașteptate momente.	A	F
54.	Părerea celorlalți este decisivă pentru mine chiar și atunci când iau decizii puțin importante.	A	F
55.	Îmi recunosc greșelile în fața celorlalți, chiar dacă ei nici nu le-au observat.	A	F
56.	Dacă este nevoie să mint, o fac cu mare seninătate și ușurință.	A	F
57.	Îmi place să fac planuri detaliate și să urmez strict fiecare etapă.	A	F
58.	Le-o plătesc cu prima ocazie celor care îmi pun "bețe în roate".	A	F
59.	Explodez foarte ușor, când vine vorba de prostiile spuse de unii.	A	F
60.	Recunosc că uneori sunt prea agitat(ă).	A	F
61.	Sunt o persoană pesimistă.	A	F
62.	Pot trece foarte repede de la stări de tristețe la cele de veselie.	A	F
63.	Când am o satisfacție, o trăiesc din toată ființa mea.	A	F
64.	Mă feresc de departe atunci când trec pe lângă un câine vagabond sau o persoană dubioasă.	A	F
65.	Când urmăresc un film trist, inevitabil îmi dau lacrimile sau plâng.	A	F
66.	Marile hotărâri din viața mea nu le-am luat niciodată singur(ă).	A	F
67.	Traversez mereu pe zebră chiar dacă trebuie să ocolesc 100 de metri.	A	F
68.	Îmi place să atrag atenția celorlalți asupra mea.	A	F
69.	Resimt un disconfort puternic când nu duc un lucru la bun sfârșit.	A	F
70.	Am deseori senzația că cei din jurul meu au ceva împotriva mea.	A	F
71.	Mă contrazic destul de des cu colegii sau cu cei din familie.	A	F
72.	Se poate spune despre mine că "debordez de energie", în tot ceea ce fac.	A	F
73.	Mi se întâmplă foarte rar să fiu exuberant(ă) și voios(oasă).	A	F
74.	Uneori mi se reproșează că sunt superficial, alteori că mă implic prea mult în ceea ce fac.	A	F
75.	Mă înduioșează vizibil persoanele suferinde.	A	F
76.	Mă trezesc adesea din somn neliniștit, fără să am un motiv clar.	A	F

77.	Mi-e greu să refuz un copil care cerșește.	A	F
78.	Nu îmi plac situațiile în care trebuie să decid singur(ă) o schimbare importantă în viața mea.	A	F
79.	Îmi cer scuze tot timpul, chiar și pentru greșeli sau incidente lipsite de importanță.	A	F
80.	Pentru a anima grupul în care sunt, inventez uneori povestioare amuzante.	A	F
81.	Nu reușesc să adorm, până când nu îmi schițez în minte sarcinile pe care le am de realizat a doua zi.	A	F
82.	Îmi vine greu să iert pe deplin pe cineva care m-a jignit.	A	F
83.	Am avut deseori de suferit de pe urma propriei impulsivități.	A	F
84.	Mă entuziasmez ușor și trec la acțiune când cred că am găsit o soluție la o problemă.	A	F
85.	Simt că nu mă mai pot bucura de lucrurile care îmi plăceau înainte.	A	F
86.	Pot trece foarte ușor de la o stare negativă la veselie intensă.	A	F
87.	Mă îndurerează cruzimea lumii.	A	F
88.	Mi-e greu să-mi găsec curajul să mă afirm când aș avea ocazia.	A	F
89.	Mă emoționez foarte ușor când ascult muzică sau când vizionez un film sentimental.	A	F
90.	Obişnuiesc să mă consult cu prietenii, înainte de a lua o decizie.	A	F
91.	Chiar dacă este târziu și nu trece nici o mașină pe stradă, aștept culoarea verde pentru a traversa.	A	F
92.	Mi se întâmplă des să fiu invidiat pentru ideile mele foarte bune.	A	F
93.	Nu prezint rezultatul muncii mele înainte de a verifica, iar și iar, dacă nu s-a strecurat nicio greșeală.	A	F
94.	De obicei îi pun la punct pe cei care o merită.	A	F
95.	Izbucnesc imediat, când cineva mă insultă.	A	F
96.	Simt nevoia de a fi mereu în mișcare.	A	F
97.	Deseori mă simt fără energie și obosit(ă).	A	F
98.	Mi-e greu să-mi mențin o stare afectivă constantă un timp îndelungat.	A	F
99.	Reacționez mult mai intens decât alții la diferitele întâmplări plăcute sau neplăcute.	A	F
100.	Am un somn foarte agitat, fără să mă culc îngrijorat de ceva anume.	A	F
101.	Mă identific ușor cu durerea altor persoane.	A	F
102.	Părerile celor din jur contează enorm pentru mine.	A	F
103.	Sunt întotdeauna sincer cu ceilalți.	A	F
104.	Deși pot să ascult, îmi face plăcere să vorbesc.	A	F
105.	Atunci când am de realizat o sarcină importantă, sunt obsedat de ideea ca poate am greșit sau uitat ceva.	A	F
106.	Important este să îți atingi obiectivele, chiar dacă îi superi pe alții.	A	F
107.	Deseori îmi e greu să îmi controlez supărarea.	A	F
108.	În fiecare dimineață sunt plin de energie și dispus să fac o mie de lucruri diferite.	A	F
109.	Viața este destul de grea și tristă.	A	F
110.	Mă miră cât de repede trec de la o stare afectivă la alta.	A	F
111.	Mă simt profund nefericit, când un prieten îmi povestește o întâmplare nefericită.	A	F
112.	Mă sperie conflictele deschise cu alți oameni.	A	F
113.	Persoanele sau animalele "bătute de soartă" mă înduioșează foarte mult.	A	F
114.	Aprobarea sau dezaprobarea celorlalți mă ajută să iau cele mai bune decizii.	A	F
115.	Sufăr de fiecare dată când nu reușesc să-mi respect cuvântul dat.	A	F
116.	La petreceri, deseori, sunt în centrul atenției generale.	A	F

117.	Mă irită în mod deosebit ca oglinzile sau geamurile să fie murdare.	A	F
118.	Îmi place să câștig, indiferent de mijloace.	A	F
119.	Prefer să trântesc o ușă în urma mea, decât să discut la infinit cu cineva care mă supără.	A	F
120.	Mi s-a atras atenția că în munca mea depun prea mult entuziasm și energie.	A	F
121.	De multe ori simt că mă apasă ceva ce mă împiedică să fiu prea vesel.	A	F
122.	Zilnic trăiesc momente de intensă bucurie dar și momente de profundă tristețe.	A	F
123.	Trăiesc cu mare entuziasm sau disperare întâmplările fericite sau nefericite din viața mea.	A	F
124.	Trăiesc stări de neliniște intensă, fără cauze sau motive foarte clare.	A	F
125.	Îmi dau lacrimile cu ușurință la despărțiri sau revederi.	A	F
126.	Nu m-aș putea descurca, fără încurajările celorlalți.	A	F
127.	În tramvai compostez biletul chiar dacă știu ca nu este un controlor.	A	F
128.	Dacă nu face rău nimănui, îmi place să exagerez atunci când vorbesc despre mine.	A	F
129.	Îmi țin lucrurile întotdeauna aranjate într-o ordine exactă.	A	F
130.	Cred că este corect să pedepsești pe cel care te trădează.	A	F
131.	Mi se spune adesea că mă înfuriu prea repede.	A	F
132.	Mi se reproșează că am prea multe idei și inițiative diferite.	A	F
133.	De cele mai multe ori, găsesc glumele celorlalți fiind deplasate sau seci.	A	F
134.	Îmi trebuie puțin să mă simt nefericit și la fel de puțin să mă simt fericit.	A	F
135.	Mă las ușor cuprins de exaltare.	A	F
136.	Prefer să mă aliez opiniei celorlalți, decât să intru într-o dispută.	A	F
137.	Filmele sau romanele romantice mă emoționează profund.	A	F
138.	Este foarte important să fiu acceptat și apreciat de ceilalți.	A	F
139.	Mă port frumos chiar și cu cei care mă supără sau mă jignesc.	A	F
140.	Îmi exagerez nevoile sau problemele, pentru a-i face pe ceilalți să mă înțeleagă mai bine.	A	F
141.	Mi se spune adesea că sunt prea meticulos și perfecționist.	A	F
142.	Dacă mă hotărâsc să pun la punct pe cineva, planific bine mica răzbunare.	A	F
143.	Mă enervez atunci când cineva îmi blochează drumul.	A	F
144.	Ceilalți se simt un pic frustrați că nu pot realiza la fel de multe lucruri ca mine.	A	F
145.	Sunt destul de dezamăgit(ă) de mine însumi.	A	F
146.	Când este vorba de emoții sau sentimente, nici eu nu mă înțeleg prea bine.	A	F
147.	Mă bucur și sufăr mai repede și mai intens decât alții.	A	F
148.	În general, pun mai degrabă răul în față.	A	F
149.	Trec greu peste întâmplările nefericite din viața mea.	A	F
150.	Nu pot face nimic fără sprijinul și aprobarea celorlalți.	A	F
151.	Nu vorbesc niciodată despre un lucru pe care nu-l cunosc.	A	F

Vă rugăm să completați și rubrica cu date personale:

Numele si prenumele _____	Data nasterii _____	Sexul <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F
Organizația _____		
Ocupația (COR): _____	Telefon: _____ / email: _____	