

Big Five^{©plus_short} v2

Vă rugăm să **citiți următoarele afirmații** și, pentru fiecare caz în parte, să **alegeți o singură variantă**, o singură variantă de continuare a afirmației. De fiecare dată vă rugăm să alegeți varianta care **vă caracterizează** cel mai bine, **se potrivește** cu modul în care gândiți sau reacționați **de obicei/ de cele mai multe ori**. **Marcați cu un „x” răspunsul dumneavoastră** în căsuța din fața variantei alese. 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, CORECTE SAU GREȘITE CI DOAR OPINII DIFERITE!

1. Față de prietenii mei:

- nu am multe secrete;
- ?
- sunt multe lucruri pe care le țin numai pentru mine.

2. Cred că oamenii lucrează mai eficient:

- dacă sunt supervizați și controlați des;
- ?
- dacă li se dă „mână liberă” în rezolvarea problemelor.

3. Înainte de o călătorie sau un eveniment important:

- simt doar nerăbdare sau bucurie;
- ?
- trăiesc stări intense de neliniște sau de teamă difuză.

4. Ceilalți cred despre mine că:

- mă descurc, fără probleme, în orice situație;
- ?
- în situațiile prea dificile sunt tentat(ă) să mă dau bătut(ă).

5. Îmi place să mă destind:

- realizând diferite activități practice;
- ?
- visând cu ochii deschiși.

6. În relațiile cu ceilalți:

- îmi împărtășesc fără rezerve emoțiile și sentimentele;
- ?
- nu simt nevoia să mă implic emoțional prea mult.

7. Recunosc că:

- nu am prea multă încredere în celelalte persoane;
- ?
- acord multă încredere celorlalți.

8. De regulă:

- trăiesc stări de neliniște sau de frică, fără un motiv vizibil;
- ?
- nu am temeri sau griji fără un motiv foarte clar.

9. În general:

- am prea multă încredere în competențele mele profesionale;
- ?
- mi se întâmplă să mă îndoiesc de ele.

10. Consider că mă caracterizează mai degrabă:

- o imaginație vie;
- ?
- realismul cu care privesc lucrurile.

11. În general:

- mi-ar fi greu fără prieteni buni, intimi;
- ?
- nu am nevoie de confidențe intime cu ceilalți.

12. În relațiile cu ceilalți sunt:

- prudent(ă) și gata să fiu dezamăgit(ă);
- ?
- deschis(ă) și convins(ă) de bunele lor intenții.

13. Când mă gândesc la cei dragi mie:

- mă întreb ce fac și cum le este în acel moment;
- ?
- mi-e teamă că li s-ar putea întâmpla ceva rău.

14. Mă simt capabil(ă) și pregătit(ă) să rezolv probleme profesionale dificile:

- indiferent cât de complicată ar fi situația;
- ?
- numai în situațiile clare și familiare.

15. Când mă uit în jurul meu, de regulă:

- observ lucrurile sau analizez ceea ce văd;
- ?
- îmi imaginez cum totul ar putea arăta mult mai frumos sau mai bine.

16. Cel mai bine mă simt:

- când sunt numai eu și gândurile mele;
- ?
- când sunt înconjurat de ceilalți.

17. Atunci când ceilalți sunt incorecți sau trișează:

- fac și eu la fel, adaptându-mă situației;
- ?
- insist să fiu corect(ă), respectând regulile.

18. Sunt genul de persoană:

- căreia „îi sare prea repede țandăra”;
- ?
- care este prea calm(ă) și impasibil(ă).

19. Prefer să îmi aleg locul de vacanță:

- în ultimul moment, cu puțin timp înainte de a pleca;
- ?
- cu multe luni înainte, după o analiză atentă.

20. Comparativ cu ceilalți, acord frumosului artistic (concerte, vernisaje, expoziții de artă):

- puțină importanță sau resurse;
- ?
- mult din timpul și resursele mele.

21. 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.

22. Consider că:

- uneori „scopul scuză mijloacele”;
- ?
- trebuie să fii întotdeauna sincer și cinstit.

23. Cei care mă cunosc ar putea spune despre mine că:

- nu m-au văzut niciodată nervos(oasă);
- ?
- mă enervez ușor.

24. Îmi place mai mult să:

- îmi planific lucrurile pentru a avea totul sub control;
- ?
- să fiu spontan(ă), adaptându-mă solicitărilor momentului.

25. Mi s-ar putea reproșa, mai degrabă că:

- nu sunt pasionat(ă) de artă;
- ?
- sunt prea preocupat(ă) de manifestările artistice.

26. Lumea multă sau agitația din jurul meu:

- mă stimulează și mă fac să mă simt bine;
- ?
- mă obosesc sau mă lasă indiferent(ă).

27. Să arunci o privire prin lucrurile sau documentele celorlalți:

- este un comportament acceptabil, generat de curiozitate;
- ?
- este un gest inacceptabil, destul de grav.

28. În situații de conflict, de regulă:

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

29. Pot spune că:

- am liste și planificări în care îmi notez activitățile zilnice;
- ?
- nu mi se potrivesc astfel de liste și planificări.

30. A-mi educa sensibilitatea artistică este pentru mine:

- un moft costisitor;
- ?
- o nevoie profundă.

31. Îmi place mai mult:

- să influențez sau să coordonez activitatea celorlalți;
- ?
- să mă concentrez doar pe sarcinile proprii.

32. Prietenii cred despre mine că sunt o persoană:

- altruistă și generoasă;
- ?
- un pic cam egoistă.

33. Gândindu-mă la viața mea:

- mă declar mulțumit(ă), fericit(ă);
- ?
- nu am prea multe motive să fiu mulțumit(ă).

34. Se poate spune despre mine că:

- am tendința să amân plata unor datorii financiare sau morale;
- ?
- respect cu multă strictețe angajamentele luate sau plata datoriilor.

35. În general:

- trăiesc emoțiile, fără să le analizez prea mult;
- ?
- îmi analizez cu mare atenție propriile emoții.

36. Colegii îmi pot reproșa, mai degrabă că:

- o fac deseori pe șeful;
- ?
- nu ies niciodată din cuvântul șefului.

37. Sunt genul de persoană:

- mereu gata să sară în ajutorul celorlalți;
- ?
- care preferă să se ocupe de ea însăși.

38. Gândul că mâine este o nouă zi, mă face:

- să mă gândesc la ce am de făcut;
- ?
- să mă simt deprimat(ă).

39. O promisiune fără prea mare importanță:

- o ignor dacă este necesar;
- ?
- o respect chiar dacă îmi aduce deservicii.

40. Îmi place:

- să exprim ceea ce simt, transmițând celorlalți emoțiile și trăirile personale;
- ?
- să țin pentru mine cele mai intime emoții.

41. La locul de muncă, obișnuiesc:

- să spun cum cred eu că trebuie făcută treaba;
- ?
- să aștept să mi se spună clar ce am de făcut.

42. Când am ceva bani în plus, prefer:

- să fac surprize, să îi fac pe alții fericiți;
- ?
- să îmi fac mie un moft, o mică plăcere.

43. Mult mai des mă simt:

- deprimat(ă) și fără chef de viață;
- ?
- vesel(ă) și plin(ă) de energie.

44. Când este vorba de principii sau obligații morale sunt:

- permisiv(ă), acceptând mici compromisuri;
- ?
- exigent(ă), respingând orice încălcare a lor.

45. Pot spune despre mine că:

- sunt rezervat(ă) în a-mi exprima public sentimentele;
- ?
- exprim public fără rezerve ceea ce simt.

46. Îmi stă în fire:

- să găsesc mereu câte ceva de făcut;
- ?
- să îmi fac mai mult timp pentru a mă relaxa.

47. Colegii mă consideră o persoană:

- cooperantă, cu care poți colabora ușor;
- ?
- competitivă, care tinde să fie mereu în întrecere cu ceilalți.

48. Mă consider o persoană:

- calmă, care se rușinează greu;
- ?
- timidă, ușor de stânjenit.

49. Se poate spune despre mine că:

- mă mulțumesc cu puțin.
- ?
- sunt prea ambițios(oasă);

50. În viața personală și profesională:

- caut mereu diversitatea, pentru a încerca ceva nou;
- ?
- caut mai degrabă stabilitatea și familiarul.

51. Mi se reproșează mai degrabă că:

- mă risipesc, implicându-mă în prea multe activități;
- ?
- fac doar cât este absolut necesar.

52. În activitățile de echipă tind să fiu:

- exigent(ă), pentru a ajunge la cel mai bun rezultat;
- ?
- conciliant(ă), pentru a păstra bunele relații cu colegii.

53. Când mă aflu în centrul atenției:

- mă tem să nu devin ridicol(ă);
- ?
- "mă umflu în pene" și mă simt bine;

54. Pot să spun despre mine că sunt motivat(ă):

- de nevoia de a realiza mai mult;
- ?
- de nevoia de găsi confortul și relaxarea.

55. Îmi place mai mult:

- provocarea, activitățile neobișnuite sau incitante;
- ?
- siguranța obiceiurilor zilnice.

56. Obişnuiesc:

- să lenevesc, fără să fac nimic special;
- ?
- să fac mișcare, să fiu mereu activ(ă).

57. Pentru mine este mai importantă:

- atingerea obiectivelor profesionale;
- ?
- calitatea relației cu colegii.

58. Mă caracterizează faptul că:

- nu prea mă pot abține, când sunt tentat de ceva;
- ?
- îmi controlez foarte bine impulsurile de moment.

59. Pentru mine, reușita în viață înseamnă:

- o viață echilibrată, fără prea multe presiuni;
- ?
- atingerea unor obiective personale sau profesionale ambițioase.

60. Când muncesc prefer:

- păstrarea procedurilor existente, dacă ele funcționează;
- ?
- experimentarea unor noi metode sau strategii de lucru.

61. Îmi plac mai mult întâmplările:

- care îmi provoacă senzații intense, periculoase;
- ?
- care îmi trezesc senzații și emoții familiare.

62. Prin comparație cu ceilalți, sunt o persoană:

- de succes, care a reușit ce și-a propus;
- ?
- ale cărei realizări nu sunt deosebite.

63. Ideea de a mă adresa unui public necunoscut:

- mă face să am mari emoții, să mă simt stresat(ă);
- ?
- nu mă neliniștește.

64. De regulă:

- mă opresc din timp, atunci când lucrurile nu merg așa cum ar trebui;
- ?
- mă încăpățânez să duc la bun sfârșit ceea ce am început.

65. Îmi plac cărțile sau materialele video:

- cu intrigă incitantă, ușor de urmărit;
- ?
- complicate, cu semnificații multiple, greu de intuit.

66. Sunt mereu în căutarea:

- unor senzații noi și provocatoare;
- ?
- armoniei și calmului emoțional.

67. Colegii îmi reproșează că sunt o persoană:

- modestă, cu prea mult bun simț;
- ?
- care afișează prea multă încredere în sine.

68. Îmi place:

- să profit de plăcerile vieții și chiar să exagerez uneori;
- ?
- să trăiesc cumpătat, controlându-mi comportamentul.

69. Sunt genul de persoană care:

- nu finalizează, dacă nu pare important, ceea ce a început;
- ?
- nu poate renunța la activitățile începute, chiar dacă nu mai sunt importante.

70. Răspunsurile la întrebările generale asupra vieții umane și a universului:

- le las pe seama filosofilor;
- ?
- le caut în lecturi și materiale video științifice.

71. Caut mai degrabă:

- senzațiile obișnuite, previzibile;
- ?
- senzațiile puternice și neașteptate.

72. Din punct de vedere profesional, cred că:

- sunt printre cei mai buni în ceea ce fac;
- ?
- nu pot să mă laud că îi întrec pe alții.

73. După o zi de cumpărături mi se întâmplă des să regret:

- că am cumpărat lucruri scumpe și inutile;
- ?
- că m-am zgârcit și nu mi-am luat ce îmi trebuia.

74. Pot să spun despre mine că sunt:

- perseverent(ă), presat(ă) mereu de termene și proiecte de finalizat;
- ?
- relaxat(ă), care se mobilizează doar când este necesar.

75. Cel mai mult îmi place:

- să pun în practică idei realiste, concrete;
- ?
- să analizez idei noi, alternative inedite.

76. Colegii m-ar caracteriza ca fiind o persoană:

- veselă, care găsește ușor motive de bucurie;
- ?
- care nu se entuziasmează pe ușor.

77. Atunci când cineva este acuzat de ceva:

- începe să îmi fie milă de el/ea;
- ?
- sunt sigur(ă) că are partea ei/lui de vină.

78. În condiții de stres intens:

- reușesc să mă mobilizez cel mai bine;
- ?
- sunt tensionat(ă) și risc să clachez.

79. În ceea ce fac, sunt adeptul(a) principiului:

- „Trăiește clipa!”;
- ?
- „Prudența este mama înțelepciunii.”

80. Societatea în care trăim cred că este:

- prea permisivă;
- ?
- prea conservatoare.

81. Cealaltă mă percep ca o persoană:

- optimistă, care râde cu ușurință;
- ?
- rezervată sau sceptică.

82. Oamenii străzii sau cei care cerșesc:

- îmi trezesc sentimente de milă, compasiune;
- ?
- cred că sunt răspunzători de viața pe care o duc.

83. În situații deosebit de stresante, mă simt:

- încrezător(oare) și greu de doborât;
- ?
- ușor de afectat și sensibil(ă) emoțional.

84. Mi se poate reproșa că:

- sunt spontan(ă) și grăbit(ă) în a lua decizii;
- ?
- gândesc mult înainte de a acționa.

85. Consider că un efect mult mai negativ asupra viitorului nostru îl pot avea:

- legile aspre și constrângătoare;
- ?
- legile blânde și permissive.

86. Mă consider o persoană:

- mai degrabă serioasă;
- ?
- cu simțul umorului foarte bine dezvoltat.

87. Pot spune despre mine că:

- mă identific foarte ușor cu durerea altor persoane;
- ?
- rămân rece și distant(ă) în situațiile dramatice.

88. Presiunea sarcinilor importante:

- îmi creează o stare de anxietate și disconfort;
- ?
- mă stimulează/ îmi pune sângele în mișcare.

89. Dacă trebuie să iau o decizie:

- analizez atent toate consecințele;
- ?
- mă hotărâsc destul de rapid.

90. Principiile și valorile morale din societate:

- ar trebui permanent adaptate la noile realități;
- ?
- nu trebuie schimbate sau puse frecvent sub semnul întrebării.

Completați datele personale!

Numele și Prenumele/ nickname /poreclă: _____ e-mail : _____

Data nașterii : _____ Vârsta _____ Sexul M F Ocupația: _____

Studii absolvite: gimnaziale primare școală prof. liceale post-liceale universitare (+) post-universitare

Domiciliu în localitatea: _____ Județul : _____