

## Big Five<sup>plus</sup>\_H

Vă rugăm să vă gândiți la persoana \_\_\_\_\_ și, analizând modul ei obișnuit de a gândi, simți sau acționa, să evaluați ce fel de persoană este, care îi sunt caracteristicile dominante.

Va trebui să **analizați cele două descrieri** (din stânga sau din dreapta) și să **decideți care dintre ele descrie cel mai bine** această persoană, **modul ei obișnuit de a fi, de a gândi, simți sau acționa**.

**Marcați cu un „x” intensitatea acestui acord** pe scala dintre cele două caracteristici, ținând cont de faptul că bifând **1** sau **5** înseamnă că acea caracteristică este clară, definitorie, o dominantă a persoanei evaluate, **2** sau **4** semnifică faptul că acea caracteristică descrie într-o oarecare măsură persoana evaluată, în timp ce **3** înseamnă că persoana evaluată este la mijloc, între acele două caracteristici.

**Pentru scalele în 10 trepte** se respectă același principiu, numai că sunt luate în calcul câte două valori/ căsuțe: **1 și 2** sau **9 și 10** înseamnă că acea caracteristică este clară, definitorie, o dominantă a persoanei evaluate, **3 și 4** sau **7 și 8** semnifică faptul că acea caracteristică descrie într-o oarecare măsură persoana evaluată, în timp ce **5 și 6** înseamnă că persoana evaluată este la mijloc, între acele două caracteristici. Marcați un singur „x” pentru fiecare scală!

### INTROVERSIUNE

Rezervat(ă) față de ceilalți, nu îi place să își asume riscuri și preferă un ritm de viață liniștit; evită mulțimile și aglomerația, manifestându-și rareori bucuria și entuziasmul.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### EXTRAVERSIUNE

Prietenos(oasă) și expansiv(ă), gata să își asume riscuri, preia deseori inițiativa; dependent(ă) de acțiune, preferă grupurile mari exprimând frecvent entuziasmul și bucuria.

Trăiește într-un ritm mai lent, fără grabă, acordând mult timp liniștii și relaxării.

1 2 3 4 5

Trăiește într-un ritm alert, este mereu ocupat(ă), mereu pe fugă, dependent(ă) de acțiune.

Are o atitudine rezervată față de ceilalți, discret(ă), păstrează pentru sine ceea ce simte.

1 2 3 4 5

Are o atitudine prietenoasă și expansivă, își face cu ușurință prieteni și împărtășește deschis ceea ce simte.

Evită să-și afirme punctul de vedere, preferând să-i lase pe alții să preia inițiativa.

1 2 3 4 5

Spune mereu ceea ce gândește, preia deseori inițiativa și îi place să coordoneze activitatea celorlalți.

Preferă un ritm de viață liniștit, fără surprize. Găsește satisfacție în activitățile de rutină și nu îi place să-și asume riscuri.

1 2 3 4 5

Se plictisește ușor și își caută mereu activități noi. Gata să-și asume riscuri, ideea unei noi provocări îl activează și îl încântă.

Îi place să se bucure de liniște și intimitate, evitând grupurile mari, mulțimile și aglomerația.

1 2 3 4 5

Caută prezența celorlalți (grupuri mari sau aglomerație), pentru că agitația din jur îi face să se simtă bine.

Are o atitudine rezervată, serioasă, găsind puține motive de amuzament și entuziasm.

1 2 3 4 5

Are o atitudine optimistă, gustând cu plăcere umorul și trăind cu entuziasm emoții pozitive.

### AGREABILITATE scăzută

Egocentric(ă), competitiv(ă), suspicios(oasă), duplicitar(ă) și arogant(ă), trezește ușor antipatia celorlalți..

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Preocupat(ă) de propria persoană, de scopurile și plăcerile proprii, se simte deranjat(ă) de solicitările celorlalți

1 2 3 4 5

Greu de impresionat, analizează „la rece” situațiile cu încărcătură emoțională, trăind rareori sentimente de milă și compasiune.

1 2 3 4 5

Competitiv(ă) și exigent(ă) cu ceilalți, își urmărește interesul propriu și adoptă strategii ofensive pentru a obține ceea ce își dorește.

1 2 3 4 5

Suspicios(oasă), nu are prea multă încredere în oameni și vede mereu scopuri ascunse în acțiunile lor.

1 2 3 4 5

Îi place să vorbească despre sine, considerându-se mai bun(ă) decât ceilalți și dorindu-și recunoașterea socială.

1 2 3 4 5

Duplicitar(ă), crede ca are mai mult de câștigat dacă ascunde sau distorsionează adevărul și dacă utilizează orice mijloace pentru a-și atinge scopurile.

1 2 3 4 5

### AGREABILITATE ridicată

Generos(oasă), amabil(ă), prietenos(ă), onest(ă) și încrezător(oare), promovează înțelegerea și armonia cu cei din jur.

Generos(oasă) și preocupat(ă) de binele celorlalți, oferă sprijin necondiționat și este mereu dispus(ă) să sară în ajutorul celor care au nevoie.

Trăiește intens sentimente de milă și compasiune, fiind ușor impresionat(ă) de problemele celor din jur și de situațiile dramatice.

Adept(ă) al muncii în echipă, nu intră în confruntări cu colegii și pune obiectivele colective deasupra interesului personal.

Naiv(ă), crede cu multă ușurință în promisiunile, bunătatea sau bunele intenții ale celorlalți.

Nu-i place să vorbească despre sine, nu crede că are calități sau realizări deosebite și nu așteaptă apreciere din partea celorlalți

Sincer(ă) și corectă(), spune direct ce urmărește și oferă cu ușurință informații celorlalți, chiar dacă acest lucru i-ar aduce dezavantaje.

### STABILITATE EMOȚIONALĂ

Stabil(ă) emoțional, cu o bună capacitate de autocontrol, nu își face prea multe griji, având o atitudine relaxată în situațiile sociale și rezistând cu stresului și situațiilor tensionate.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reținut(ă) și rezervat(ă), rezistă în fața tentațiilor, având o bună capacitate de autocontrol.

1 2 3 4 5

Se enervează greu, rămânând calm(ă) și detașat(ă) chiar și în situațiile tensionate care impun o reacție.

1 2 3 4 5

Fără multe temeri și încrezător(oare), nu își face griji și trăiește rareori frica sau neliniștea.

1 2 3 4 5

Are o atitudine relaxată în situațiile sociale, plăcându-i polemicele și disputele care îl(o)ajută să iasă în evidență.

1 2 3 4 5

Greu de descurajat și de întristat, are o atitudine pozitivă, fiind mulțumit(ă) de viața pe care o trăiește.

1 2 3 4 5

Este afectat(ă) în mică măsură de stres, astfel de situații activându-l (-o) și chiar crescându-i capacitatea de mobilizare.

1 2 3 4 5

### NEVROZISM

Cu un echilibru emoțional scăzut și o părere negativă despre sine, își face multe griji, este ușor de descurajat și face față cu greu stresului, fiind permanent îngrijorat(ă) și tensionat(ă).

Simte poftă și dorințe puternice, pe care le controlează cu dificultate, ajungând să exagereze; deseori regretă depășirea limitelor .

Se enervează ușor, exprimându-și deschis frustrările atunci când se simt nedreptățite, obstructionate sau criticate.

Este permanent îngrijorat(ă), tensionat(ă), trăind deseori stări de frică, neliniște sau panică fără un motiv concret.

Se simte stingherit(ă) în public, fiind sensibil(ă) la părerea celorlalți, fiindu-i teamă de a fi evaluat(ă), respins(ă) sau ridiculizat(ă).

Ușor de demoralizat și descurajat, și o părere negativă despre sine, evenimentele negative afectându-l(-o) cu ușurință.

Face față cu greu stresului și poate trăi stări de neputință, confuzie sau chiar panică atunci când se află sub presiune sau este stresat(ă).

### CONȘTIINCIOZITATE redusă

Lipsit(ă) de ambiție și rigoare, fără încredere în forțele proprii și cu un simț al datoriei scăzut, abandonează cu ușurință când întâlnește dificultăți.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nu este interesat(ă) de atingerea unor obiective personale și profesionale ambițioase.

1 2 3 4 5

Se îndoiește de capacitatea sa de a face față problemelor neașteptate, preferând situațiile cunoscute, bine definite.

1 2 3 4 5

Are un simț al datoriei scăzut, considerând normele, principiile și promisiunile ca opționale sau ca forme de îngrădire a libertății.

1 2 3 4 5

Dezorganizat(ă) și împrăștiat(ă), abordează activitățile în mod spontan, preferând să se adapteze din mers schimbărilor.

1 2 3 4 5

Inconstant(ă), are dificultăți în finalizarea sarcinilor și renunță cu ușurință atunci când se plictisește sau întâlnește obstacole.

1 2 3 4 5

Nechibzuit(ă), ia decizii rapide fără să analizeze alternativele sau posibilele consecințe.

1 2 3 4 5

### CONȘTIINCIOZITATE ridicată

Conștiincios(oasă), ambițios(oasă), organizat(ă) și prudent(ă), are un puternic simț al datoriei și responsabilității.

Ambițios(oasă), pune viața profesională pe primul plan, propunându-și obiective înalte, pentru care luptă din greu.

Are mare încredere în abilitatea personală de a face față problemelor dificile, indiferent cât de complicată ar fi situația.

Are un puternic simț al datoriei și corectitudinii, respectând necondiționat normele, principiile și promisiunile făcute celorlalți.

Organizat(ă) și minuțios(oasă), își realizează activitățile după un plan bine stabilit, evitând să se abată de la acesta.

Perseverent(ă) în tot ceea ce face, îi este greu să abandoneze și insistă să ducă la final sarcinile, indiferent de costuri.

Calculat(ă), se hotărăște foarte greu, căutând mereu informații relevante și cântărind cu atenție posibilele consecințe.

### DESCHIDERE redusă

Preferă simplitatea și claritatea, activitățile concrete celor intelectuale având o atitudine conservatoare și rezervată față.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Are dificultăți în conștientizarea, înțelegerea și exprimarea propriilor emoții și sentimente.

1 2 3 4 5

Fără prea multă imaginație, privește cu realism lucrurile și preferă aspectele concrete.

1 2 3 4 5

Cu inteligență concretă, preferă activitățile sociale sau tehnice, în detrimentul celor abstracte și intelectuale.

1 2 3 4 5

Nu acordă o importanță prea mare artei, aspectelor estetice și manifestărilor artistice.

1 2 3 4 5

Are o atitudine conservatoare, preferând o societate care pune accent pe respectarea normelor și păstrarea tradițiilor.

1 2 3 4 5

Preferă rutina, procedurile deja cunoscute și reacționează cu rețineră la schimbare, evitând aventura.

1 2 3 4 5

### DESCHIDERE ridicată

Curios(oasă), nonconformist(ă) imaginativ(ă) și în căutarea frumosului estetic, este atras(ă) de activitățile și provocările intelectuale.

Își cunoaște bine emoțiile și sentimentele, putându-le explica, controla și exprima cu ușurință.

Cu multă imaginație, preferă o abordare creativă sau fantezistă a vieții și realității cotidiene.

Cu inteligență abstractă, este atras(ă) de provocările intelectuale, jocurile de perspicacitate și subiectele complexe.

Este atras(ă) de frumos și de evenimentele artistice, acordând mai mult timp naturii, artei și aspectelor estetice.

Contestă autoritatea, normele și valorile tradiționale, considerând mai importantă libertatea individuală.

Caută aventura, fiind tentat(ă) să experimenteze lucruri noi și să găsească noi modalități de a-și trăi viața profesională și personală.