

Raport de consiliere psihologică

Big Five^{©plus}

Examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Alius Anonimus, masculin, 28 ani, operator prompter**

Data evaluării **12.09.2025**



Cuprins

1. Descriere inventar
2. Profil sintetic
3. Indicatori de distorsiune a răspunsurilor
4. Sugestii de consiliere
5. Analiză pe factori
6. Indicatori statistici
7. Concluzii finale

1. Descriere inventar

Inventarul de personalitate Big Five ©plus este un instrument psihologic standardizat, construit și validat pe populația românească, care permite evaluarea atât a celor **cinci dimensiuni generale ale personalității** – *Extraversiune, Amabilitate, Deschidere la nou, Conștiinciozitate și Nevrozism* – cât și evaluarea a celor **30 de factori specifici** care le compun (6 factori pentru fiecare dimensiune globală).

Instrumentul conține **240 de itemi** sub formă de aserțiuni bipolare, cu două variante de răspuns (alegere forțată), creând premisele pentru reducerea tendinței de fațadă în contexte de evaluare psihologică „cu miză” (*evaluare psihologică la angajare, evaluare psihologică periodică, evaluare psihologică în context judiciar* etc.). Cei cinci meta-factori și factorii Inventarului Big Five ©plus în funcție de care este evaluată personalitatea, sunt listați mai jos.

1. **EXTRAVERSIUNE** cu factorii: 1.1. Afectivitate (“friendliness”); 1.2 Sociabilitate (“gregariousness”); 1.3 Asertivitate (“assertiveness”); 1.4 Activitate (“activity level”); 1.5 Excitabilitate (“excitement seeking”); 1.6 Veselie (“cheerfulness”)

2. **AGREABILITATE** (trust”, morality”); 2.3 Altruism (“altruism”); 2.4 Cooperare (“cooperation”); 2.5 Modestie (“modesty”); 2.6 Compasiune (“sympathy”)

3. **NEVROZISM** cu factorii: 3.1 Anxietate („anxiety”); 3.2 Furie („anger”); 3.3 Depresie („depression”); 3.4 Timiditate („timidity”); 3.5 Exagerare („immoderation”); 3.6 Vulnerabilitate („vulnerability”)

4. **CONȘTIINCIOZITATE** cu factorii: 4.1 Eficiență personală („self-efficacy”); 4.2 Ordine/planificare („orderliness”); 4.3 Rigiditate morală („dutifulness”); 4.4 Ambiție („achievement-striving”); 4.5 Perseverență („self-discipline”); 4.6 Prudență („cautiousness”)

5. **DESCHIDERE** cu factorii: 5.1 Imaginație („imagination”); 5.2 Interes artistic („artistic interest”); 5.3 Emoționalitate („emotionality”); 5.4 Spirit aventurier („adventurousness”); 5.5 Intelect („intellect”); 5.6 Liberalism („liberalism”).

Inventarul de personalitate Big Five ©plus a fost supus unor ample procese de validare psihometrică. Instrumentul asigură, în condiții de control al dezirabilității sociale, **un profil de personalitate exhaustiv, un screening complet al personalității individuale**, atât prin raportare la cei 5 meta-factori cât și prin raportare la cei 30 de factori (fațete). Coeficienții de consistență internă a chestionarului Big Five ©plus în majoritate sunt superiori pragului de .80 iar analizele statistice vizând fidelitatea test – retest ne indică că fidelitatea instrumentului se înscrie între valori superioare pragului de .710. Analiza factorială confirmatorie, arată că **Inventarul Big Five ©plus** evaluează cei 5 meta-factori ai personalității, cel puțin la fel de bine ca probele consacrate la nivel național sau internațional cu care a fost comparat: Chestionarul DECAS (Sava, 2008), Chestionarul I.P.I.P. (Goldberg, 1999) și Inventarul de Personalitate NEO PI-R (Costa, și McCrae, 1987).

Comparativ cu alte probe similare de evaluare a personalității după *Big Five Model*, Inventarul Big Five ©plus are câteva atuuri care merită a fi evidențiate: (a) **a fost construit și validat în România**, definit și calibrat în acord cu modul de a gândi și acționa a românilor; (b) **este rezistent la tendința de fațadă** și la răspunsurile dezirabile social; (c) prin raportarea la cei 30 de sub-factori **permite un screening complex și exhaustiv** al aspectelor definitorii ale întregii personalități.

Un element inovator al **Inventarului Big Five ©plus** constă în posibilitatea de a **estima caracteristici psihologice secundare** (din zona trăsăturilor disfuncționale, a convingerilor personale și tulburărilor de personalitate), prin aplicarea unor modele de regresie multiplă, pe baza asocierilor cu alte instrumente psihologice consacrate: *PID-5* (Krueger & Hobbs, 2020); *PI* (Clifton, Park, Baker et al., 2019); *ETP duo* (Constantin & Nicuță, 2022). Aceste predicții către caracteristici psihologice secundare nu sugerează un diagnostic alternativ, ci **posibile tendințe sau indicatori de risc** care pot fi luați în calcul în investigațiile ulterioare.

Inventarul de personalitate Big Five ©plus este recomandat pentru evaluarea personalității în contexte profesionale diverse: a) **screening psihologic general** al personalității (în scop *clinic, educațional* sau *profesional*); b) **selecție profesională și dezvoltare profesională** în context organizațional (*integrare, coaching, training, leadership*); c) **consiliere vocațională și planificarea carierei** profesionale și evoluției post-pensionare; d) **cercetare psihologică** fundamentală sau aplicată etc.

Timpul mediu pentru completarea chestionarului online: **35 de minute**.

Vârsta minimă de la care se poate realiza evaluarea: **15 ani**.

2. Profil sintetic

EXTRAVERSIUNE scăzută

- Activism scăzut
- Afectivitate scăzută
- Asertivitate scăzută
- Excitabilitate scăzută
- Sociabilitate scăzută
- Veselie scăzută

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |

EXTRAVERSIUNE ridicată

- Activism ridicat
- Afectivitate ridicată
- Asertivitate ridicată
- Excitabilitate ridicată
- Sociabilitate ridicată
- Veselie ridicată

AGREABILITATE scăzută

- Altruism scăzut
- Compasiune scăzută
- Cooperare scăzută
- Încredere scăzută
- Modestie scăzută
- Moralitate scăzută

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |

AGREABILITATE ridicată

- Altruism ridicat
- Compasiune ridicată
- Cooperare ridicată
- Încredere ridicată
- Modestie ridicată
- Moralitate ridicată

NEVROZISM scăzut

- Exagerare scăzută
- Furie scăzută
- Îngrijorare scăzută
- Timiditate scăzută
- Tristețe scăzută
- Vulnerabilitate scăzută

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |

NEVROZISM ridicat

- Exagerare ridicată
- Furie ridicată
- Îngrijorare ridicată
- Timiditate ridicată
- Tristețe ridicată
- Vulnerabilitate ridicată

CONȘTIINCIOZITATE scăzută

- Ambiție scăzută
- Auto-eficiență scăzută
- Datorie scăzută
- Organizare scăzută
- Perseverență scăzută
- Prudență scăzută

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |

CONȘTIINCIOZITATE ridicată

- Ambiție ridicată
- Auto-eficiență ridicată
- Datorie ridicată
- Organizare ridicată
- Perseverență ridicată
- Prudență ridicată

DESCHIDERE scăzută

- Emoționalitate scăzută
- Imaginație scăzută
- Inteligență concretă
- Interes artistic scăzut
- Liberalism scăzut
- Spirit aventurier scăzut

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |

DESCHIDERE ridicată

- Emoționalitate ridicată
- Imaginație ridicată
- Inteligență abstractă
- Interes artistic ridicat
- Liberalism ridicat
- Spirit aventurier ridicat

3. Indicatori de distorsiune

Răspunsuri random puține



Răspunsuri random multiple

Alegerea primei variante



Alegerea celei de a doua variante

Prezentare de sine redusă



Prezentare de sine ridicată

Amăgire de sine redusă



Amăgire de sine ridicată

Are tendința de a răspunde inconsistent la itemii chestionarului sau de a da răspunsuri la întâmplare deformând în sens imprevizibil conținutul profilului final. Posibil PROFIL INVALID!

Are tendința de a alege, la majoritatea întrebărilor, a doua variantă de răspuns, alegere atipică ce poate conduce la deformarea rezultatelor finale. (*Alegerea celei de a doua variante*)

Se străduiește, în mod conștient și deliberat, de a se prezenta într-o lumină favorabilă sau chiar exagerează, în a oferi o imagine pozitivă despre sine, prezentându-se ca o persoană cu multiple calități. Acest efort conștient de a alege răspunsuri valorizate social, poate afecta calitatea evaluării și, la valori extreme, afecta acuratețea profilului psihologic obținut. (*Prezentare de sine ridicată*)

Cu o părere mai degrabă negativă despre sine sau extrem de auto-critică la adresa propriei persoane, are tendința de a alege variante de răspuns mai degrabă auto-depreciative. Aceste tendințe negativiste despre sine pot afecta calitatea evaluării și, la valori extreme, afecta acuratețea profilului psihologic obținut. (*Amăgire de sine redusă*)

4. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului Big Five^{®plus}, prin raportarea la dominantele identificate, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

Ar fi de preferat să te implicii în mai multe activități care, duse la bun sfârșit, te vor ajuta să obții mai multe satisfacții și să înveți lucruri noi. Ai putea pierde ocazii importante și risți să rămâi în urma celorlalți, dacă nu devii mai activ. (*Activism scăzut*)

Îndrăznește să-ți exprimi cu încredere punctul de vedere, chiar și atunci când crezi că ceilalți nu sunt de acord cu tine. Părerile tale contează și expunerea lor ar putea fi de ajutor, atât ție cât și celor cu care interacționezi. Ai putea încerca să preiei inițiativa în situațiile care îți trezesc interesul și să îți pui în valoare propriile idei sau preferințe. (*Asertivitate scăzută*)

Gândește-te la așteptările pe care le au ceilalți de la tine și încearcă să le îndeplinești cu plăcere. Oferă-te să ajuți, fără a pune prea multe condiții și învață să te bucuri de plăcerea celui care dăruiește fără a cere nimic în schimb. Ai putea să descoperi noi satisfacții și să îți faci mai mulți noi prieteni. (*Altruism scăzut*)

Acceptă în mai mare măsură munca în echipă, evitând izolarea și individualismul. Ideile, energia și competențele celorlalți pot fi deosebit de utile în obținerea unor rezultate remarcabile. Cooperarea poate fi mai constructivă decât competiția, relațiile bune de muncă se pot dezvolta atât pe plan profesional cât și personal. (*Cooperare scăzută*)

Încearcă să ai mai multă răbdare și să fii mai tolerant(ă) cu cei din jur. Atunci când te înfurii, întreabă-te dacă ți-ar plăcea să fii tratat așa cum îi tratezi tu pe ceilalți. În astfel de momente, înainte de a acționa impulsiv încearcă să îți controlezi furia și să te calmezi. Ține cont că, în relațiile cu ceilalți, astfel de reacții pot avea consecințe negative grave. (*Furie ridicată*)

Trebuie să ai mare încredere în abilitățile tale de a rezolva problemele, de a accepta noi provocări. Caută să te implicii și în activități care îți depășesc experiența de moment, pentru că așa vei reuși să deprinzi abilitățile necesare pentru a te dezvolta din punct de vedere personal și profesional. (*Auto-eficiență scăzută*)

Acceptă provocarea de a aborda și aspectele abstracte, mai complicate, care să-ți solicite capacitatea de a căuta noi soluții și răspunsuri. Privește provocările intelectuale și jocul cu ideile abstracte ca pe oportunități sau strategii care să te ajute să te dezvolți pe plan personal și profesional. (*Inteligență concretă*)

Este modul în care vezi tu lumea? (*Lumea este confortabilă și SIGURĂ*)

Te caracterizează și această perspectivă asupra lumii? (*Lumea este bogată și INCITANTĂ*)

Este cu adevărat perspectiva ta asupra lumii? (*Lumea este Organizată*)

5. Analiză pe factori

EXTRAVERSIUNE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EXTRAVERSIUNE scăzută: Adoptă o atitudine mai prietenoasă față de ceilalți și îndrăznește să îți exprimi cu încredere punctul de vedere. Caută noi provocări și încearcă să te implicii în mai multe activități. Caută motive de bucurie și privește viața într-un mod mai optimist, acceptând mai ușor prezența, glumele, exuberanța și optimismul celorlalți.

EXTRAVERSIUNE ridicată: Încearcă să fii mai selectiv în relațiile cu ceilalți și să dezvălui mai puține lucruri despre tine. Fii mai tolerant cu opiniile lor și permite-le să preia inițiativa. Nu te mai expune la riscuri inutile, acceptă rutina activităților cotidiene și învață să te relaxezi. Alocă mai mult timp proiectelor personale și relațiilor de calitate. Manifestă-ți optimismul și entuziasmul cu mai multă ponderare.

Activism

1 2 3 4 5

Activism scăzut: Ar fi de preferat să te implicii în mai multe activități care, duse la bun sfârșit, te vor ajuta să obții mai multe satisfacții și să înveți lucruri noi. Ai putea pierde ocazii importante și riști să rămâi în urma celorlalți, dacă nu devii mai activ.

Activism ridicat: Oferă-ți șansa de a te concentra pe un singur proiect, străduiește-te să îl finalizezi cu succes și apoi abordează-le pe celelalte. În acest fel, vei avea ocazia să obții rezultate mai bune, utilizându-ți resursele într-o singură direcție. Acordă timp relaxării, pentru a-ți putea pune gândurile în ordine și pentru a-ți „încărca bateriile”.

Afectivitate

1 2 3 4 5

Afectivitate scăzută: Ai putea adopta o atitudine mai prietenoasă față de ceilalți, lăsându-i să te cunoască sau încercând să te apropii tu de ei, dezvăluindu-le mai mult din ceea ce simți și trăiești. Astfel, vei da șansa celorlalți să te înțeleagă mai bine, asigurând premisele unor relații pozitive și armonioase.

Afectivitate ridicată: În relațiile cu ceilalți, încearcă să eviți o implicare emoțională prea mare sau să împărtășești prea multe lucruri despre tine. Fiind mai rezervat(ă), vulnerabilitățile tale vor fi mai puțin expuse, iar riscul de a părea prea agasant(ă) sau superficial(ă) este mai redus.

Asertivitate

1 2 3 4 5

Asertivitate scăzută: Îndrăznește să-ți exprimi cu încredere punctul de vedere, chiar și atunci când crezi că ceilalți nu sunt de acord cu tine. Părerile tale contează și expunerea lor ar putea fi de ajutor, atât ție cât și celor cu care interacționezi. Ai putea încerca să preiei inițiativa în situațiile care îți trezesc interesul și să îți pui în valoare propriile idei sau preferințe.

Asertivitate ridicată: Încearcă să îi ascuți mai mult pe ceilalți și ia în considerare și punctul lor de vedere pentru că părerea lor sau ideile lor ar putea fi valoroase. Acceptă cu o mai mare toleranță opiniile celorlalți și dă dovadă de o mai mare flexibilitate în relațiile cu ei, lăsându-i să-și pună în valoare propriile idei sau preferințe.

Excitabilitate

1 2 3 4 5

Excitabilitate scăzută: Ai putea încerca să accepți noi provocări, privindu-le ca pe o bună ocazie de a trăi noi experiențe. Asumându-ți mai multe riscuri, poți avea oportunitatea de a te dezvolta pe plan personal. Încearcă să ieși din zona ta de confort și oferă-ți șansa de a experimenta lucruri noi.

Excitabilitate ridicată: Acceptă mai puține provocări și amintește-ți că asumarea prea multor riscuri te-ar putea expune unor pericole. Încearcă să conștientizezi că un ritm de viață mai liniștit poate fi mai relaxant, iar din această perspectivă, rutina îți poate aduce mai mult confort. Descoperă plăcerea în activitățile obișnuite, de zi cu zi.

Sociabilitate

1 2 3 4 5

Sociabilitate scăzută: Implicarea în activitățile unor grupuri diverse, dinamice, te-ar putea ajuta să-ți dezvolți noi competențe, să te cunoști mai bine și să-ți faci mai mulți prieteni. Astfel, viața ta poate deveni mai interesantă și poți avea șanse mai mari să primești sprijin atunci când ai nevoie.

Sociabilitate ridicată: Chiar dacă compania celorlalți este plăcută, nu uita că astfel poți pierde timp prețios. Încearcă să redirecționezi timpul către proiectele personale și către un număr limitat de relații, în care merită să-ți investești timpul și energia.

Veselie

1 2 3 4 5

Veselie scăzută: Încearcă să găsești motive de bucurie și să privești viața într-un mod mai optimist. Poți deveni o companie mai plăcută și să ai șansa să te simți mult mai bine. De asemenea, încearcă să accepți cu mai multă ușurință glumele, exuberanța și optimismul celorlalți.

Veselie ridicată: Veselia și optimismul sunt benefice, dar exprimarea lor permanentă te poate face să fii perceput(ă) ca o persoană naivă sau neserioasă. Echilibrează-ți stările și încearcă să distingi între momentele în care manifestarea veseliei este firească, și cele care necesită seriozitate.

AGREABILITATE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AGREABILITATE scăzută: Învață să ajuți fără a pune prea multe condiții și oferă-ți șansa să te bucuri de plăcerea celui care dăruiește. Acordă o mai mare încredere celor din jur, caută să le înțelegi mai bine problemele și acceptă părerile și ajutorul lor. Evită să vorbești foarte mult despre tine și fii mai sincer(ă), spunând ceea ce gândești cu adevărat dar fără a-i răni pe ceilalți.

AGREABILITATE ridicată: Acceptă că nu poți ajuta pe toată lumea și învață să refuzi unele solicitări. Analizează mai bine intențiile celorlalți și nu te lăsa atât de influențat(ă) de sentimente, concentrându-te mai mult pe găsirea unor soluții raționale. Fii mai prudent(ă) în oferirea anumitor informații, ai mai multă încredere în tine și implică-te în situații de competiție care te pot ajuta să te dezvolti.

Altruism

1 2 3 4 5

Altruism scăzut: Gândește-te la așteptările pe care le au ceilalți de la tine și încearcă să le îndeplinești cu plăcere. Oferă-te să ajuți, fără a pune prea multe condiții și învață să te bucuri de plăcerea celui care dăruiește fără a cere nimic în schimb. Ai putea să descoperi noi satisfacții și să îți faci mai mulți noi prieteni.

Altruism ridicat: Acceptă că nu poți ajuta pe toată lumea și învață să refuzi unele solicitări. Uneori, altruismul exagerat poate să cauzeze pierderea resurselor personale. Alege să ajuți persoanele apropiate doar atunci când au cu adevărat nevoie și evită să ajungi în situația în care acestea să devină dependente de ajutorul tău.

Compasione

1 2 3 4 5

Compasione scăzută: Încearcă să arăți mai multă compasiune și înțelegere față de problemele celor din jur și acceptă faptul că în relațiile interpersonale acestea sunt mai importante decât logica și obiectivitatea. Cei apropiați nu așteaptă numai sfaturi sau soluții practice de la noi, ci și empatie și sprijin afectiv.

Compasione ridicată: Încearcă să nu te lași copleșit(ă) de trăirile de milă și compasiune, concentrându-te mai mult pe găsirea unor soluții practice. Astfel, le poți oferi un ajutor real celor din jur atunci când ei au nevoie de sprijinul tău. Nu te lăsa impresionat de situațiile dramatice și evită să fii șantajat(ă) emoțional.

Cooperare

1 2 3 4 5

Cooperare scăzută: Acceptă în mai mare măsură munca în echipă, evitând izolarea și individualismul. Ideile, energia și competențele celorlalți pot fi deosebit de utile în obținerea unor rezultate remarcabile. Cooperarea poate fi mai constructivă decât competiția, relațiile bune de muncă se pot dezvolta atât pe plan profesional cât și personal.

Cooperare ridicată: Încearcă să nu te subordonezi exclusiv intereselor grupului din care faci parte, propunându-ți și obiective personale, ceva mai competitive. Identifică situațiile în care este bine să îți afirmi cu încredere ideile și să îți pui interesele proprii pe primul plan. Competițiile te pot ajuta să te descoperi și să te dezvolti mai bine pe plan profesional și personal.

Încredere

1 2 3 4 5

Încredere scăzută: Acordă o mai mare încredere celor din jurul tău, fără a-i suspecta de intenții ascunse. Evită să analizezi în amănunt fiecare motiv al celorlalți, pentru că ai putea greși în această privință. Oferă-le posibilitatea să-ți demonstreze că sunt demni de încrederea ta și acceptă-le ajutorul, cu convingerea că își vor respecta cuvântul.

Încredere ridicată: Este bine să ai încredere în oameni, dar încearcă să faci diferența între persoanele bine intenționate și cele care urmăresc alte scopuri decât cele declarate. Analizează mai bine intențiile celorlalți și încearcă să vezi dincolo de promisiuni. Încrederea necondiționată în ceilalți îți poate cauza neplăceri și poți fi ușor etichetat(ă) ca naiv(ă) și credul(ă).

Modestie

1 2 3 4 5

Modestie scăzută: Evită să vorbești prea mult despre meritele și calitățile tale, pentru a nu fi considerat(ă) lăudăros(oasă) sau arogant(ă). Acceptă ideea că în jurul tău sunt persoane la fel de bune ca tine. Acest lucru te-ar ajuta să te evaluezi corect, să-ți cunoști atât punctele tari, cât și punctele slabe și să îți fixezi obiective realiste.

Modestie ridicată: Încearcă să ai mai multă încredere în tine și să îți apreciezi calitățile la adevărata lor valoare. Vorbește mai mult despre calitățile și reușitele tale și în acest mod vei descoperi că există domenii în care excelezi și merită să fii cunoscut(ă) și apreciat(ă) de ceilalți.

Moralitate

1 2 3 4 5

Moralitate scăzută: Încearcă să accepți ideea că sinceritatea este o calitate pe care oamenii o apreciază. Spune ceea ce gândești cu adevărat și îți vei îmbunătăți relațiile cu ceilalți, câștigându-le încrederea. În acest fel vei putea obține mai ușor sprijin pentru realizarea scopurilor tale și te vei putea bucura de relații bazate pe onestitate și nu pe manipulare.

Moralitate ridicată: Deși sinceritatea și corectitudinea sunt calități care merită apreciate, încearcă să faci o mai bună separare între situațiile în care trebuie să fii sincer(ă) și cele în care sinceritatea poate fi dureroasă sau crea probleme. Fii mai prudent(ă) în oferirea de informații despre tine și în exprimarea prea directă a unor păreri personale. Astfel vei putea evita să superi pe alții prin faptul că spui tot ceea ce gândești.

NEVROZISM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NEVROZISM scăzut: Pune-ți din când în când sub semnul întrebării calitățile sau deciziile raționale pe care le iei, anticipând posibile probleme sau reacții emoționale ale celorlalți. Fii mai atent(ă) la experiențele emoționale noi și mai exigent(ă) cu tine însuți(-ăți). Evită să vorbești celorlalți despre calitățile tale și exprimă-ți deschis emoțiile și punctul de vedere chiar și în situațiile conflictuale.

NEVROZISM ridicat: Ai încredere în resursele tale și propune-ți să analizezi rațional și cu calm situația înainte de a acționa. Învață să te relaxezi pentru a te elibera de tensiunea acumulată, să ai mai multă răbdare și să fii mai tolerant(ă) cu cei din jur, calmându-te înainte de a acționa impulsiv. Încearcă să fii mai cumpătat, să îțiții mai bine sub control impulsurile de moment, pentru a evita regretele ulterioare.

Exagerare

1 2 3 4 5

Exagerare scăzută: Oferă-ți șansa de a savura plăcerile de zi cu zi, considerându-le prilejuri de a te bucura mai mult de viață. Faptul că încerci să te abții și să controlezi excesiv fiecare emoție ar putea duce la ratarea unor momente favorabile, ceea ce poate cauza regrete ulterioare. Adoptă o atitudine mai deschisă la noile experiențe, fii mai puțin exigent cu tine și permite-ți micile plăceri zilnice.

Exagerare ridicată: Plăcerea pe termen scurt este, de cele mai multe ori, efemeră, iar amânarea unor satisfacții de acest gen ți-ar putea aduce beneficii mai mari pe termen lung. Încearcă să fii mai cumpătat(ă), pentru a evita regretele ulterioare și încearcă să îțiții mai bine sub control impulsurile de moment.

Furie

1 2 3 4 5

Furie scăzută: Încearcă să îți exprimi emoțiile și punctul de vedere chiar și în situațiile conflictuale. Pasivitatea exagerată și lipsa ta de reacție îi poate face pe ceilalți să creadă că nu îți pasă, nu vrei să te implici sau nu ai o opinie clară. În plus, vor crede că te pot leza fără să te deranjeze.

Furie ridicată: Încearcă să ai mai multă răbdare și să fii mai tolerant(ă) cu cei din jur. Atunci când te înfurii, întrebă-te dacă ți-ar plăcea să fii tratat așa cum îi tratezi tu pe ceilalți. În astfel de momente, înainte de a acționa impulsiv încearcă să îți controlezi furia și să te calmezi. Ține cont că, în relațiile cu ceilalți, astfel de reacții pot avea consecințe negative grave.

Îngrijorare

1 2 3 4 5

Îngrijorare scăzută: A-ți face uneori griji nu este un lucru rău. Poți astfel să anticipezi împrejurările neplăcute, având șanse mai mari să le eviți. În situațiile importante, cu miză, încearcă totuși să te gândești la aspectele care pot scăpa de sub control, pentru a-ți pregăti o strategie de rezervă.

Îngrijorare ridicată: În fața situațiilor care te fac să resimți neliniște și nesiguranță, încearcă să te relaxezi și să analizezi rațional și cu calm situația. Recunoaște că șansa ca acel lucru să se întâmple este foarte mică, aproape inexistentă. Dacă nu găsești o cauză concretă a neliniștii tale, folosește o strategie proprie pentru eliberarea de acea tensiune.

Timiditate

1 2 3 4 5

Timiditate scăzută: Încearcă să eviți să te plasezi mereu în centrul atenției și să vorbești celorlalți despre calitățile tale. Riști să pari o persoană care are o părere exagerat de bună despre sine și este lipsită de modestie. Acceptă evaluările și criticile celorlalți, întrucât, prin intermediul lor, ți-ai putea forma o percepție mai obiectivă și reală despre tine însuși(-ăți).

Timiditate ridicată: Încearcă să fii mai relaxat(ă) în prezența celorlalți și să ai mai multă încredere în tine. Privește evaluările și criticile la adresa ta ca pe niște observații punctuale, care te pot ajuta să te dezvolți. Cultivă-ți încrederea în tine și abilitățile de a interveni în public.

Tristețe

1 2 3 4 5

Tristețe scăzută: Trăirea anumitor emoții, chiar și a celor de tristețe, nu trebuie evitată. Astfel de stări te pot determina să le percepi mai intens pe cele de bucurie și îți pot oferi informații mai importante despre propria persoană. Melancolia și tristețea îți pot oferi oportunitatea de a analiza lucrurile dintr-o altă perspectivă și de a te cunoaște mai bine.

Tristețe ridicată: Încearcă să privești viața într-un mod pozitiv și să faci din fiecare situație o bună ocazie de învățare. Tratează evenimentele negative cu mai multă detașare și caută să observi aspectele pozitive. Având mai multă încredere în tine, poți trăi viața cu mai multă mulțumire și entuziasm.

Vulnerabilitate

1 2 3 4 5

Vulnerabilitate scăzută: Evită pe cât posibil să termini o sarcină pe ultima sută de metri, pentru că astfel pot să apară evenimente neprevăzute. Învăță să anticipezi și să realizezi cele planificate, fără a aștepta presiunea apropierii termenelor limită.

Vulnerabilitate ridicată: Încearcă să te relaxezi și să găsești strategii de reducere a stresului în situațiile tensionate. Rezolvă sarcinile pe rând, după un plan clar, fără a intra în panică. Ai încredere în resursele tale și propune-ți să acționezi cu calm.

CONȘTIINCIOZITATE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CONȘTIINCIOZITATE scăzută: Propune-ți să realizezi mai mult, acceptând noi provocări și având mai multă încredere în competențele tale. Învăță să nu mai amâni, planifică mai atent și urmărește sistematic cele planificate, fără să cedezi în fața dificultăților sau a plictiselii. Înainte de a lua decizii importante, analizează informațiile relevante și cântărește posibilele consecințe. Învăță să respecti normele și regulile sociale și nu găsi scuze pentru nerespectarea angajamentelor, datoriilor sau normelor sociale.

CONȘTIINCIOZITATE ridicată: Găsește un echilibru între viața personală și cea profesională, evitând asumarea unor sarcini sau obiective care îți depășesc resursele de moment. Fii mai flexibil(ă) în planificarea activităților sau respectarea angajamentelor, acceptând, dacă este cazul, amânarea sau redefinirea lor. Folosește și intuiția atunci când trebuie să iei decizii mai puțin importante și încearcă să fii mai puțin exigent cu tine și cu ceilalți.

Ambiție

1 2 3 4 5

Ambiție scăzută: Activitatea profesională este la fel de importantă precum cea personală, așa că încearcă să îți valorifici propriile resurse, propunându-ți să realizezi mai mult. Astfel, vei avea șansa să obții reușite neașteptate și numeroase satisfacții pe termen lung.

Ambiție ridicată: Deși reușitele profesionale sunt importante, este nevoie ca acestea să fie dublate și de împliniri în viața personală. Încearcă să te concentrezi mai mult asupra familiei și a oamenilor din jurul tău, oferindu-le timpul și resursele tale. Găsește echilibrul între viața personală și cea profesională pentru a deveni o persoană cu adevărat împlinită.

Auto-eficiență

1 2 3 4 5

Auto-eficiență scăzută: Trebuie să ai mare încredere în abilitățile tale de a rezolva problemele, de a accepta noi provocări. Caută să te implici și în activități care îți depășesc experiența de moment, pentru că așa vei reuși să deprinzi abilitățile necesare pentru a te dezvolta din punct de vedere personal și profesional.

Auto-eficiență ridicată: Acceptă și faptul că sunt situații care nu pot fi controlate și care îți pot depăși pentru moment abilitățile. Înainte de a te implica, analizează foarte bine fiecare provocare, pentru a vedea dacă ai competențele necesare. Evită asumarea unor sarcini care îți depășesc resursele de moment.

Datorie

1 2 3 4 5

Datorie scăzută: Învață să respecti normele și regulile sociale și să-ți ții promisiunile pe care le-ai făcut. Nu mai amâna plățirea datoriilor financiare sau morale și nu găsi scuze pentru nerespectarea angajamentelor. Regulile și normele pot asigura disciplina în viața ta, iar respectarea promisiunilor aduce respectul și încrederea celorlalți.

Datorie ridicată: Încearcă să faci diferența între situațiile în care regulile și promisiunile trebuie respectate necondiționat și cele în care acestea îți pot face rău ție sau celor din jur. Fii mai flexibil(ă) în respectarea normelor și angajamentelor, acceptând amânarea, replanificarea lor. Vei putea astfel evita situațiile dificile și te vei adapta mai bine solicitărilor sociale.

Organizare

1 2 3 4 5

Organizare scăzută: Activitățile tale au nevoie de o planificare mai atentă și de o urmărire sistematică a fiecărei etape. Dacă nu mai lași lucrurile la voia întâmplării, poți deveni mai eficient(ă) în ceea ce faci. Fiind mai organizat(ă), vei putea evita situațiile în care ratezi oportunități importante.

Organizare ridicată: O bună planificare este întotdeauna necesară dar, în anumite situații, este bine să fii flexibil(ă). Spontaneitatea este uneori o strategie bună de a răspunde noilor provocări. Astfel, vei putea să descoperi noi soluții, la care nu te-ai gândit inițial și vei putea câștiga timp pentru tine sau pentru alte activități.

Perseverență

1 2 3 4 5

Perseverență scăzută: Învață să nu mai amâni și să treci la realizarea sarcinilor încă din primul moment. Fii perseverent(ă) și încearcă să finalizezi fiecare dintre obiectivele pe care ți le-ai asumat. Nu ceda la primul obstacol întâlnit, rezistă plictiselii și încearcă să depășești dificultățile care apar. Numai efortul constant și susținut îți poate aduce reușita.

Perseverență ridicată: Încearcă să identifici sarcinile și obiectivele pentru care merită să investești timp și energie și să le separi de cele care ar trebui abandonate. Planifică termene limită și, odată atinse aceste termene, decide dacă poți continua sau nu. Astfel, vei evita să îți consumi timpul și energia în activități care și-au pierdut importanța.

Prudență

1 2 3 4 5

Prudență scăzută: Înainte de a lua o decizie, caută informațiile de care ai nevoie. Analizează-le cu atenție, formulând argumente pro și contra și ținând cont și de posibilele consecințe. Mai ales pentru deciziile importante, încearcă să te consulți cu alte persoane care îți pot oferi un punct de vedere avizat. Astfel, vei evita deciziile greșite și irosirea resurselor personale.

Prudență ridicată: Folosește și intuiția atunci când trebuie să iei decizii mai puțin importante și analizează sistematic informațiile doar în cazul deciziilor majore. Astfel, îți vei utiliza mai eficient timpul și vei evita situațiile în care prudența excesivă te-ar împiedica să profiți de ocazii importante pentru tine.

DESCHIDERE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DESCHIDERE scăzută: Propune-ți să arăți o mare deschidere față de idei noi, de valori sociale noi sau de noi provocări. Învață să-ți analizezi emoțiile pentru a le înțelege mai bine și să apelezi la imaginație pentru a-ți face viața mai interesantă sau pentru a găsi noi soluții la probleme mai vechi. Acceptă provocările intelectuale și lasă-te prins de analizele sau jocurile abstracte. Încercă să-ți îndrepți atenția și asupra aspectelor estetice, descoperind frumusețea naturii sau a operelor de artă.

DESCHIDERE ridicată: Fii mai prudent(ă) în a te aventura în explorarea unor noi idei sau oportunități și caută situațiile în care este mai eficientă o abordare pragmatică și realistă a problemelor, decât una creativă sau fantezistă. Acordă mai multă importanță informațiilor și competențelor practice și încearcă să alegi cu atenție momentele în care este potrivit să-ți exteriorizezi trăirile personale. Acceptă faptul că normele și valorile societății, chiar dacă par constrângătoare, sunt modalități în care îți sunt protejate drepturile și libertatea personală.

Emoționalitate

1 2 3 4 5

Emoționalitate scăzută: Propune-ți să îți observi mai atent emoțiile și sentimentele, analizându-le în detaliu pentru a le înțelege. Făcând asta, vei ajunge să te cunoști mai bine și să îți clarifici trăirile interioare. Astfel, vei avea o viață emoțională mai liniștită și te vei putea armoniza mai bine cu cei din jur.

Emoționalitate ridicată: Încearcă să alegi cu atenție momentele în care este potrivit să îți exteriorizezi trăirile afective. Învăță să fii mai reținut în exprimarea emoțiilor, pentru a evita situațiile în care această practică poate fi considerată inoportună. Analiza prea insistentă a emoțiilor și sentimentelor personale poate să te deterneze de la activitățile zilnice, personale sau profesionale.

Imaginație

1 2 3 4 5

Imaginație scăzută: Încearcă să apelezi uneori la imaginație pentru a-ți face viața mai interesantă și pentru a găsi soluții noi și deosebite la problemele cotidiene. Prin imaginație sau fantezie îți poți manifesta originalitatea, îți poți crea momente personale deosebite și poți câștiga o perspectivă mai bogată asupra lumii.

Imaginație ridicată: Încearcă să distingi între situațiile în care este nevoie să apelezi la imaginație și cele în care ar fi mai eficientă o abordare pragmatică și realistă. Evită folosirea excesivă a imaginației sau fanteziei și învață să identifici soluții mai concrete. Astfel, vei putea fi mai eficient(ă) în activitățile tale.

Intelect

1 2 3 4 5

Inteligență concretă: Acceptă provocarea de a aborda și aspectele abstracte, mai complicate, care să-ți solicite capacitatea de a căuta noi soluții și răspunsuri. Privește provocările intelectuale și jocul cu ideile abstracte ca pe oportunități sau strategii care să te ajute să te dezvolți pe plan personal și profesional.

Inteligență abstractă: Învăță să pui mai mult accent pe aspectele practice din viața ta, fiind mai atent la oamenii din jurul tău și la rezolvarea unor probleme concrete. Deși realitatea este complexă și poate fi analizată din mai multe puncte de vedere, abordările simple și soluțiile concrete la probleme sunt uneori cele mai potrivite.

Interes artistic

1 2 3 4 5

Interes artistic scăzut: Descoperă frumusețea lucrurilor care te înconjoară, încercând să-ți îndrepti atenția și asupra laturii estetice. Acordă mai mult timp manifestărilor culturale și cultivării sensibilității artistice. În acest mod, te vei îmbogăți spiritual și poți descoperi noi metode de a te relaxa.

Interes artistic ridicat: Echilibrează-ți preferințele, acordând mai multă atenție informațiilor și abilităților practice. Încearcă să-ți formezi competențe utile din punct de vedere personal și profesional și să-ți cultivi simțul practic, care să te ajute să-ți pui în valoare sensibilitatea artistică.

Liberalism

1 2 3 4 5

Liberalism scăzut: Încearcă să arăți o mai mare deschidere față de ideile noi și de schimbările care apar în societate. O mai mare flexibilitate în acceptarea de noi modele și în adoptarea de noi valori sociale poate asigura o evoluție benefică, atât la nivel individual, cât și la nivel social.

Liberalism ridicat: Încearcă să nu interpretezi legile, normele și tradiția ca fiind expresia constrângerii, ci ca modalități în care îți este asigurat un cadru social previzibil și în care îți este protejată libertatea individuală. Libertatea individuală poate fi pusă în pericol dacă normele și valorile sunt puse prea ușor sub semnul întrebării.

Spirit aventurier

1 2 3 4 5

Spirit aventurier scăzut: Îndrăznește să ieși din zona ta de confort, acceptând noi provocări. Explorează noi modalități de a acționa atât în plan profesional, cât și în plan social sau personal și vei avea șansa să descoperi și să înveți lucruri noi despre tine și despre ceilalți.

Spirit aventurier ridicat: Fii mai reținut în a te aventura în explorarea unor noi oportunități. Încearcă să analizezi atent plusurile și minusurile unei provocări, fără a te grăbi să acționezi. Astfel, poți evita riscurile inutile, dezamăgirile și nereușitele personale sau profesionale.

ACCENTUĂRI ale personalității

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ACCENTUĂRI ale personalității: Accentuări ale personalității

T. P. PARANOIDĂ

1 2 3 4 5

SUSPICIUNE - tendințe paranoide: Suspicios(oasă), rezervat(ă) în relațiile interpersonale și ușor de supărat, are tendința de a interpreta lucrurile și de a vedea intenții ostile din partea celorlalți; nu poate ierta sau uita ușor o jignire din trecut și are un acut și inflexibil sentiment al dreptății.

T. P SCHIZOIDĂ

1 2 3 4 5

IZOLARE - tendințe schizoide: Retras(ă), impasibil(ă), cu manifestări afective reduse și detașare în relațiile sociale, nu are sau nu caută relații afective strânse; preocupat(ă) de tehnică sau idei metafizice pare a fi indiferent(ă) la criticile sau laudele primite.

T. P. SCHIZOTIPALĂ

1 2 3 4 5

EXCENRICITATE - tendințe schizotipale: Izolat(ă), cu deficite în relațiile interpersonale sau fobie socială, este o prezență excentrică cu ciudățeni ale prezentării și limbajului și o gândire abstractă sau magică; are credințe stranii și, uneori chiar iluzii perceptive și idei de referință.

T. P ANTISOCIAL

1 2 3 4 5

NEPĂSARE - tendințe antisociale: Percepe regulile ca fiind constrângătoare și are tendința de încălca normele, legile sau drepturilor altora; îi place să îi manipuleze și minte cu ușurință fără a avea multe remușcări; uneori agresivi și impulsivi, se impun cu ușurință în fața celorlalți.

T. P BORDERLINE

1 2 3 4 5

INSTABILITATE - tendințe borderline: Emoțional(ă), impulsiv(ă), cu un atașament afectiv intens, face eforturi mari de a evita abandonul real sau imaginar; instabil(ă) în relațiile interpersonale, oscilează ușor între idealizare și devalorizare; în momentele dificile trăiește sentimente cronice de vid și de pierdere identității personale.

T. P NARCISIST

1 2 3 4 5

EGOCENTRISM - tendințe narcisiste: Egocentric(ă), are o imagine foarte bună despre sine și fantezii de succes, putere, strălucire sau iubire ideală; se consideră unic(ă) și special(ă) și crede că i se cuvine tot ce poate obține; îi seduce și exploatează pe ceilalți în preocuparea de a-și atinge propriile țeluri.

T. P EVITANTĂ

1 2 3 4 5

INHIBIȚIE - tendințe evitante: Inhibat(ă) în relațiile interpersonale din teama de a fi criticat(ă), dezaprobat(ă) sau respins(ă); se evaluează ca fiind inadecvat(ă), inferior(oară) altora și are o conduită de evitare sistematică a situațiilor de "expunere" socială, ratând oportunități importante.

T. P DEPENDENTĂ

1 2 3 4 5

SUPUNERE - tendințe dependente: Are dificultăți în a lua decizii așteptând ca alții să își asume responsabilitate pentru deciziile importante, fiind convins(ă) că nu se poate fi independent(ă) pentru a se descurca singur(ă); are dificultăți în exprimarea dezacordului sau în asumarea unor inițiative personale.

T. P HISTRIONIC

1 2 3 4 5

DRAMATISM - tendințe histrionice: Teatral(ă), auto-dramatică, cu nevoia de a atrage ascultători sau a fi în centrul atenției; exagerează, idealizează sau depreciază cu ușurință pe cei din jur și are un discurs emoțional lipsit de precizie; ușor de influențat, trec rapid de la o emoție la alta, în căutare de apreciere, excitație și atenție.

T. P OBSESIV-COMPULSIV

1 2 3 4 5

PERFEȚIONISM (tendințe obsesive): PERFECȚIONIȘTI, rigizi și preocupați de ordine și de reguli, lipsiți de spontaneitate, serioși, perseverenți și încăpățânați, cu frecvente gândurilor obsesive sau ritualuri compulsive (posibile tendințe obsesiv-compulsive).

CREDINȚE despre lume și viață

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lumea este confortabilă și SIGURĂ

1 2 3 4 5

Lumea este confortabilă și SIGURĂ : Crede că lumea se caracterizează prin cooperare, stabilitate, confort și că, până la proba contrarie, activitățile, oamenii și locurile sunt sigure. Despre cei ce văd lumea ca „foarte periculoasă”, consideră că gândesc patologic și că nu știu cum stau lucrurile în realitate.

Lumea este bogată și INCITANTĂ

1 2 3 4 5

Lumea este bogată și INCITANTĂ : Vede lumea ca pe un loc încântător, bogat în oportunități și plin de sens, fiind fascinat(ă) de toate cele ce îl/o înconjoară. Oriunde ar privi, observă și apreciază frumusețea lucrurilor și își dorește să exploreze cât mai mult. Observă cu ușurință și partea nostimă a situațiilor și crede că viața este un dar care trebuie apreciat.

Lumea are un scop și este ÎNSUFLEȚITĂ

1 2 3 4 5

Lumea are un scop și este ÎNSUFLEȚITĂ : Consideră că lumea este un spațiu viu, unde toate se întâmplă cu un motiv. Pentru el/ea, viața este o relație cu un univers activ, care influențează evenimentele și care are nevoie de ajutor pentru atingerea unor scopuri importante. Crede că este important să fim receptivi la mesajele pe care ni le transmite universul.

Lumea este Acceptabilă

1 2 3 4 5

Lumea este Acceptabilă: Este de părere că majoritatea lucrurilor sunt suficient de bune așa cum sunt deja.

Lumea este Organizată

1 2 3 4 5

Lumea este Organizată: Consideră că majoritatea lucrurilor pot fi clasificate în ierarhii, fiind mai bune sau mai rele unele în comparație cu celelalte.

Lumea este Interconectată

1 2 3 4 5

Lumea este Interconectată: Are tendința de a crede că toate lucrurile sunt interconectate, în conexiune unele cu celelalte.

Lumea este Ușor de înțeles

1 2 3 4 5

Lumea este Ușor de înțeles: Consideră că majoritatea lucrurilor sunt suficient de clare și ușor de pătruns, de înțeles.

SIMPTOME disfuncționale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SIMPTOME disfuncționale: SIMPTOME disfuncționale

Afectivitate restricționată

1 2 3 4 5

Afectivitate restricționată ridicată: Indiferent(ă), are o reacție redusă la situații cu încărcătură emoțională; trăire și exprimare emoțională redusă; indiferență și atitudine rezervată în situațiile de participare la activități cotidiene.

Ahedonie

1 2 3 4 5

Ahedonie ridicată: Ahedonic(ă), îi lipsește bucuria, plăcerea implicării și a energiei investite în experiențele vieții; incapacitatea de a simți plăcere și de a fi interesat de diverse activități.

Anormalitatea percepției

1 2 3 4 5

Anormalitatea percepției ridicată: Neobișnuit(ă) în conduite, cu procese ale gândirii și trăiri bizare sau neobișnuite, cum ar fi depersonalizarea, derealizarea și disocierea; trăiri complexe ale stării somn-veghe; sentimentul de control al gândirii.

Excentricitate

1 2 3 4 5

Excentricitate ridicată: Bizar(ă), cu un comportament, aspect și/sau vorbire ciudate, neobișnuite, bizare; idei stranii și impredictibile; spune lucruri neobișnuite sau inadecvate.

Iresponsabilitate

1 2 3 4 5

Iresponsabilitate ridicată: Iresponsabil(ă), ignoră angajamentele luate și este incapabil de a-și onora obligațiile financiare și de altă natură; lipsa de respect față de și nepăsarea privind onorarea înțelegerilor și promisiunilor; lipsa de grijă față de bunurile celorlalți.

Perfecționism

1 2 3 4 5

Perfecționism ridicat: Perfecționist(ă) cu insistența rigidă ca toate lucrurile să fie ireproșabile, perfecte și fără erori sau defecte, atât în ceea ce privește activitățile sale cât și pe ale celorlalți. Preocupat de organizare și ordine, verifică fiecare detaliu, crede că există un singur mod corect de a realiza lucrurile, are dificultăți de a-și schimba ideile și/sau punctele de vedere.

Perseverare

1 2 3 4 5

Perseverare ridicată: Persistent(ă) în efectuarea unor sarcini sau într-un anumit mod de a realiza activitățile, mult timp după ce acel comportament a încetat să fie funcțional sau eficient; continuarea manifestării aceluiași comportament în ciuda eșecurilor repetate sau a dovezilor clare că trebuie oprit.

Retragere socială

1 2 3 4 5

Retragere socială ridicată: Reticent(ă), preferă să fie singur(ă) în loc să se afle în compania altora; reticența mare față de implicarea socială; evitarea contactelor și a activităților sociale; lipsa de inițiativă în contactele sociale.

Submisivitate

1 2 3 4 5

Submisivitate ridicată: Supus(ă), își adaptează exagerat comportamentul la interesele și dorințele reale sau presupuse ale celorlalți, chiar și atunci când acest lucru intră în contradicție cu propriile interese, nevoi sau dorințe.

Teama de abandon

1 2 3 4 5

Teamă de abandon ridicată: Dependent(ă) de ceilalți, se teme să fie lăsat singur(ă) în urma respingerii de către și/sau separării de persoanele importante, din cauza lipsei de încredere în capacitatea de a se descurca singur(ă) atât fizic cât și emoțional.

Anxietate

1 2 3 4 5

Anxietate ridicată: Îngrijorat(ă), cu trăiri persistente de neliniște, nervozitate, panică sau tensiune ca răspuns la diverse situații percepute ca fiind incerte, la efectele negative ale unor experiențe neplăcute din trecut sau de posibilitatea de a se întâmpla lucruri negative în viitor.

Nevoia de atenție

1 2 3 4 5

Nevoie de atenție ridicată: Demonstrativ(ă), se angajează în comportamente menite să îl/o facă remarcant(ă) și să devină centrul atenției și admirației celorlalți.

Înșelătorie

1 2 3 4 5

Înșelătorie ridicată: Necinstit(ă), lipsit(ă) de onestitate și predispus(ă) spre înșelătorie; creează o imagine falsă despre sine; înfrumusețează sau inventează evenimentele relatate.

Depresie

1 2 3 4 5

Depresie ridicată: Deprimat(ă), pesimistă, cu trăiri frecvente de tristețe, nefericire profundă și/sau de lipsă de speranță; dificultatea revenirii din această dispoziție și sentimente profunde de rușine și / sau vinovăție; sentimente de inferioritate precum și ideea și comportament suicidar.

Incapacitate atenție

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Incapacitatea atenției ridicată: Imprăștiat(ă), cu dificultatea de a se concentra și focaliza asupra unei sarcini; atenția este cu ușurință distrasă de stimuli externi; dificultatea de a menține un comportament orientat către un obiectiv, care cuprinde atât planificarea cât și îndeplinirea sarcinilor.

Labilitate emoțională

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Labilitate emoțională ridicată: Instabil(ă) din perspectiva trăirilor emoționale și a dispoziției; emoțiile sunt declanșate cu ușurință, sunt intense și/sau disproporționate față de importanța evenimentelor sau situațiilor.

Ostilitate

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Ostilitate ridicată: Ostil(ă), trăiește sentimente persistente sau frecvente de mânie sau iritabilitate la glume sau jigniri minore; comportament egoist, imoral sau răzbunător.

Impulsivitate

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Impulsivitate ridicată: Impulsiv(ă), acționează sub impactul momentului, ca răspuns la stimuli imediați; acționează pe moment, fără un plan sau fără a se gândi la consecințe; dificultate în stabilirea și realizarea unor activități planificate; sentimentul de presiune și un comportament de auto-vătămare atunci când se află sub influența disconfortului emoțional.

6. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 00min 00s

Răspunsuri pe itemi

| | | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. b | 2. a | 3. b | 4. b | 5. a | 6. a | 7. a | 8. a | 9. b | 10. a |
| 11. b | 12. b | 13. a | 14. b | 15. a | 16. b | 17. b | 18. a | 19. b | 20. a |
| 21. b | 22. b | 23. a | 24. b | 25. b | 26. a | 27. b | 28. b | 29. a | 30. b |
| 31. b | 32. b | 33. b | 34. a | 35. b | 36. a | 37. b | 38. b | 39. a | 40. b |
| 41. a | 42. b | 43. b | 44. a | 45. b | 46. a | 47. b | 48. b | 49. b | 50. a |
| 51. b | 52. a | 53. b | 54. b | 55. b | 56. a | 57. b | 58. a | 59. b | 60. b |
| 61. a | 62. b | 63. a | 64. b | 65. b | 66. a | 67. b | 68. a | 69. b | 70. a |
| 71. b | 72. a | 73. b | 74. b | 75. a | 76. b | 77. a | 78. b | 79. a | 80. b |
| 81. a | 82. b | 83. b | 84. a | 85. b | 86. a | 87. b | 88. a | 89. b | 90. a |
| 91. b | 92. b | 93. a | 94. b | 95. a | 96. b | 97. b | 98. a | 99. b | 100. a |
| 101. b | 102. b | 103. a | 104. b | 105. a | 106. b | 107. a | 108. b | 109. b | 110. a |
| 111. b | 112. a | 113. b | 114. b | 115. a | 116. b | 117. a | 118. b | 119. a | 120. b |
| 121. a | 122. b | 123. a | 124. b | 125. a | 126. b | 127. b | 128. b | 129. b | 130. a |
| 131. b | 132. a | 133. b | 134. b | 135. a | 136. b | 137. a | 138. b | 139. a | 140. b |
| 141. b | 142. a | 143. b | 144. a | 145. b | 146. b | 147. a | 148. b | 149. a | 150. b |
| 151. a | 152. b | 153. b | 154. a | 155. b | 156. a | 157. b | 158. a | 159. b | 160. a |
| 161. b | 162. a | 163. b | 164. b | 165. a | 166. b | 167. a | 168. b | 169. a | 170. b |
| 171. b | 172. a | 173. b | 174. a | 175. b | 176. a | 177. b | 178. a | 179. b | 180. b |
| 181. a | 182. b | 183. a | 184. b | 185. a | 186. b | 187. b | 188. a | 189. b | 190. a |
| 191. b | 192. a | 193. b | 194. a | 195. b | 196. a | 197. b | 198. b | 199. b | 200. b |
| 201. b | 202. b | 203. b | 204. b | 205. b | 206. b | 207. b | 208. a | 209. b | 210. b |
| 211. a | 212. b | 213. a | 214. b | 215. b | 216. b | 217. b | 218. b | 219. a | 220. b |
| 221. a | 222. b | 223. b | 224. a | 225. b | 226. a | 227. b | 228. b | 229. b | 230. b |
| 231. a | 232. b | 233. a | 234. b | 235. a | 236. b | 237. a | 238. b | 239. a | 240. b |
| 241. a | 242. a | 243. a | 244. a | | | | | | |

7. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: vineri, 12 septembrie 2025

Psiholog/Consilier: