

# Raport de consiliere expert (AI)

## Big Five<sup>©plus</sup>

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
- Compașiune 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
- Compașiune 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

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
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

### ACCENTUĂRI ale personalității

- SUSPICIUNE - tendințe paranoide
- IZOLARE - tendințe schizoide
- EXCENTRICITATE - tendințe schizotipale
- NEPĂSARE - tendințe antisociale
- INSTABILITATE - tendințe borderline
- EGOCENTRISM - tendințe narcisiste
- INHIBIȚIE - tendințe evitante
- SUPUNERE - tendințe dependente
- DRAMATISM - tendințe histrionice
- PERFEȚIONISM (tendințe obsesive)

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
1	2	3	4	5

### CREDINȚE pozitive despre lume și viață

- Lumea este confortabilă și SIGURĂ
- Lumea este bogată și INCITANTĂ
- Lumea are un scop și este ÎNSUFLEȚITĂ
- Lumea este Acceptabilă
- Lumea este Organizată
- Lumea este Interconectată
- Lumea este Ușor de înțeles

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
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
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
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

### SIMPTOME disfuncționale

- Afectivitate restricționată ridicată
- Ahedonie ridicată
- Anormalitatea percepției ridicată
- Excentricitate ridicată
- Iresponsabilitate ridicată
- Perfecționism ridicat
- Perseverare ridicată
- Retragere socială ridicată
- Submisivitate ridicată
- Teamă de abandon ridicată
- Anxietate ridicată
- Nevoie de atenție ridicată
- Înșelătorie ridicată
- Depresie ridicată
- Incapacitatea atenției ridicată
- Labilitate emoțională ridicată
- Ostilitate ridicată
- Impulsivitate ridicată

### 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<sup>®plus</sup>, prin raportare la dominantele identificate în profilul psihologic, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

### CARACTERISTICI PSIHOLOGICE:

- Te mobilizezi greu când nu vezi imediat utilitatea (**activism scăzut**), iar asta te poate face să amâni sau să lași lucruri neterminate. Atu: preferi să lucrezi concret, cu pași clari și rezultate vizibile. Vulnerabilitate: riști să pierzi oportunități din cauza lipsei de impuls inițial.
- Îți exprimi greu opiniile sau nevoile (**asertivitate scăzută**), în special în situații tensionate. Atu: nu ești intruziv și poți observa bine dinamica grupului. Vulnerabilitate: frustrarea acumulată poate erupe sub formă de furie.
- Ești rezervat în a te implica pentru alții (**altruism și cooperare scăzute**), mai ales când nu vezi o logică practică. Atu: autonomia și focalizarea pe prioritățile tale. Vulnerabilitate: relații reci sau conflicte repetate, mai ales când miza colaborării e mare.
- Trăiești intens furia (**furie ridicată**), mai ales când percepi nedreptate sau ineficiență. Atu: sensibilitate la standarde și dorință de corectitudine. Vulnerabilitate: decizii impulsive, deteriorarea relațiilor și consum emoțional.
- Ai încredere redusă că vei reuși (**auto-eficiență scăzută**), în special când sarcina pare vagă. Atu: cauți claritate și proceduri. Vulnerabilitate: te blochezi ușor în fața obstacolelor.
- Gândești concret, orientat spre aplicare (**inteligentă concretă**). Atu: performezi foarte bine cu instrucțiuni pas cu pas, liste și exemple. Vulnerabilitate: provocările abstracte pot părea neclare fără instrumente vizuale sau procedurale.

### OBIECTIVE:

#### Reglează furia și crește toleranța la frustrare.

Învață să identifici din timp semnalele de activare, să aplici tehnici de calmare fiziologică și să reinterpretezi gândurile care alimentează reacția. Scopul este să reduci frecvența și intensitatea izbucnirilor și să-ți păstrezi controlul în situații provocatoare.

#### Crește auto-eficiența prin succese mici, repetate.

Creează un ciclu de reușite rapide, măsurabile, care îți întăresc credința că poți progresa. Te bazezi pe sarcini gradate, monitorizare și feedback imediat.

#### Dezvoltă asertivitatea în interacțiuni cheie.

Învață să spui clar ce vrei și ce nu accepți, fără agresivitate sau pasivitate. Exersează fraze simple și repetabile pentru cereri, refuzuri și negocieri.

#### Îmbunătățește cooperarea și aportul prosocial, pragmatic.

Alege contexte în care colaborarea îți aduce beneficii concrete și exersezi comportamente prosociale specifice. Scopul nu este „să fii drăguț(ă)”, ci eficient(ă) în relații.

#### Crește nivelul de activare zilnică și constanța rutinei.

Construiește o rutină scurtă, repetabilă, care îți pornește ziua și stabilizează energia. Minimalizează amânarea prin declanșatori clari și limite de timp.

#### Folosește instrumente concrete de planificare și rezolvare de probleme.

Externalizează sarcinile în liste vizuale, *check-listuri* și pași operaționali. Rezolvă problemele cu protocoale clare, nu cu „voioșă” difuză.

## PLAN DE DEZVOLTARE PERSONALĂ:

### Etapa 1. Evaluare structurată și setarea direcției

Scopul: să obții o imagine clară și obiectivă a punctului de plecare și să îți legi obiectivele de valori personale. Acest scop principal stă la baza tuturor obiectivelor, în special creșterea auto-eficienței și activării. Poți folosi metode validate științific: auto-monitorizarea (cunoscută a îmbunătăți schimbarea comportamentală), clarificarea valorilor (din terapia de acceptare și angajament), setarea obiectivelor SMART. Implementare: timp de 7–10 zile, notezi în mod sistematic când apare furia, când amâni, ce te activează și ce te blochează; colectezi date, nu opinii. Apoi îți clarifici 3–5 valori aplicate (ex.: competență, respect, stabilitate) și mapezi cum se traduc în comportamente zilnice. Formulezi obiectivele de mai sus în versiuni SMART (ex.: „3 ședințe/săptămână de 20 min de exerciții” în loc de „să fac sport”). Folosești suporturi concrete: fișe tipărite, aplicație simplă de notițe, checklisturi vizuale. Concluzii rapide se discută cu un prieten/mentor pentru feedback obiectiv.

- Jurnal de furie de 1 pagină: *scrii contextul, triggerul, intensitatea (0–10), gândul automat, reacția, consecința; practici zilnic 5–10 minute.\**
- Card-sort de valori: *alegi 10 valori dintr-o listă pre-tipărită, apoi restrângi la 3 și scrii pentru fiecare „ce fac diferit în următoarele 7 zile”.\**
- Tabel SMART: *pentru fiecare obiectiv, definești Specific, Măsurabil, Abordabil, Relevant, Încadrat în timp; pui tabelul la vedere.\**

### Etapa 2. Reglarea furiei și a fiziologiei

Scopul: să reduci reactivitatea fiziologică și să câștigi timp între stimul și răspuns. Vizează direct obiectivul de reglare a furiei; susține asertivitatea (poți vorbi când ești calm). Metode validate recomandate: relaxare diafragmatică, relaxare musculară progresivă, mindfulness focalizat pe respirație, reîncadrare cognitivă (CBT). Implementare: exersezi zilnic, în afara crizelor, 10–15 minute, apoi aplici în situații reale. Creezi indicatoare vizuale (ex.: stickere „Respiră” la birou) pentru a-ți aminti tehnicile. Lucrezi cu un „timeout” comportamental: îți permiți 2–5 minute de pauză înainte de a răspunde la un mesaj/feedback care te aprinde. Monitorizezi progresul prin scăderea scorului de intensitate (0–10) și timpul de revenire la calm. După 2–3 săptămâni, revizuiești ce a mers și ajustezi.

- Respirație 4-6: *inspiri 4 secunde pe nas, expiri 6 pe gură, 3–5 minute; folosești un cronometru și îți ții o mână pe abdomen pentru feedback tactile.\**
- Relaxare musculară progresivă: *încordezi 5 secunde și relaxezi 10 secunde grupe musculare de la picioare la față, ~10 minute seara; marchezi pe fișă ce zone au rămas tensionate.\**
- Protocol STOP: *Stop – Respiră – Observă (gând, corp) – Procedează cu intenție; aplicat înainte de a răspunde la trigger; notezi o propoziție despre rezultat.\**

### Etapa 3. Creșterea auto-eficienței prin succese gradate

Scopul: să îți construiești credința „pot” prin experiențe directe de reușită. Vizează obiectivele de auto-eficiență, activare și planificare concretă. Ai putea folosi ca metode: activare comportamentală, *implement intentions* (planuri „dacă—atunci”), WOOP (Wish–Outcome–Obstacle–Plan). Implementare: împarți sarcinile în pași de 5–20 minute și alegi prima acțiune minimă care mișcă proiectul. Pentru fiecare pas, scrii un „dacă—atunci” (ex.: „Dacă este 9:00, atunci deschid fișierul X și scriu 5 rânduri”). Folosești un timer și marchezi vizual progresul (bife mari, grafice simple). La finalul fiecărei zile, extragi 1–2 învățăminte concrete („a mers când am început cu partea ușoară”). La fiecare 5–7 zile, crești foarte ușor dificultatea (principiul progresiei gradate). Măsori auto-eficiența cu o scală 0–10 pentru sarcina curentă înainte și după execuție.

- WOOP pe fișă: *dorește (1 frază) – rezultat (cum se simte) – obstacol intern (ex.: „oboseală”) – plan „dacă—atunci” clar; citești cu voce tare de 2 ori/zi.\**
- Regula de 5 minute: *începi o sarcină doar 5 minute; după 5 minute decizi conștient dacă oprești sau continui; bifezi oricum succesul inițial.\**
- Jurnalul de reușite: *scrii 3 acțiuni finalizate, oricât de mici, și ce ai făcut exact ca să reușești; recitești la final de săptămână.\**

### Etapa 4. Asertivitate și comunicare eficientă

Scopul: să îți exprimi clar nevoile, limitele și cererile fără agresivitate. Vizează obiectivele de asertivitate, reglare emoțională și cooperare. Ai putea folosi: antrenament de asertivitate (role-play), tehnica DESC (Describe–Exprima–Specifică–Consecințe), comunicare nonviolentă (observații–sentimente–nevoi–cereri). Implementare: alegi 2–3 situații recurente (ex.: termene nerezonabile, întreruperi) și creezi scripturi scrise. Exersezi cu voce tare sau cu un prieten, apoi aplici în situații de dificultate medie înainte de cele grele. Păstrezi mesajele scurte, orientate pe comportament, nu pe persoană. Stabilești o limită comportamentală concretă („Dacă e peste 18:00, răspund mâine dimineață”). Monitorizezi rezultatul: ai spus mesajul? ai păstrat tonul? care a fost efectul? Ajustezi scripturile după feedback.

- Script DESC: „Când [fapt], mă simt [emoție], am nevoie de [nevoie], te rog [cerere]; dacă nu, [consecință]”; scris pentru 3 situații și practicat 5 minute/zi.\*
- Tehnica „disc zgâriat”: repeți calm aceeași cerere/refuz de 2–3 ori, fără să te justifici în exces; exersezi cu un coleg prietenos 10 minute.\*
- NVC pe e-mail: redactezi un e-mail în format Observație–Sentiment–Nevoie–Cerere; îl verifici pentru cuvinte evaluative și le înlocuiești cu fapte.\*

### **Etapa 5. Cooperare și comportamente prosociale orientate pe rezultat**

Scopul: să crești eficiența în lucrul cu alții prin contribuții specifice și măsurabile. Vizează obiectivul de cooperare și altruism pragmatic; susține asertivitatea. Metodele validate științifice recomandate ar putea fi: stabilirea perspectivei (perspective-taking), negocierea bazată pe interese, micro-acte de ajutorare planificate (care cresc coeziunea). Implementare: alegeți 1–2 relații cheie (șef, coleg critic) și definești ce rezultat vrei în 30 de zile (ex.: timp de răspuns mai scurt, claritate în cerințe). Pentru fiecare, notezi 2 comportamente prosociale specifice care susțin acel rezultat (ex.: „trimit sumar clar cu bullet-uri după întâlnire”). Practici întrebări orientate pe nevoi („Care e pentru tine cea mai importantă parte din asta?”). Stabilești reguli de colaborare în avans (format, volum, deadline) pentru a reduce fricțiunea. Monitorizezi efecte obiective (număr de clarificări, timpi, erori). La 2 săptămâni, ajustezi ce nu produce rezultate.

- Hartă de perspectivă: scrii „Ce vrea/temeri/criterii de calitate” pentru interlocutor; verifici 1 ipoteză în următoarea discuție.\*
- Sprint de contribuție de 15 minute: oferi un ajutor concret, limitat în timp, cu rezultat clar (ex.: verifici o secțiune); notezi impactul și reacția.\*
- „Depozite” în contul relației: 1 dată/zi oferi o validare specifică (despre acțiune, nu persoană) sau o resursă utilă; urmărești schimbarea climatului în 2 săptămâni.\*

### **Etapa 6. Rutine de activare și managementul energiei**

Scopul: să pornești ziua în mod predictibil și să-ți menții energia. Vizează obiectivul de creștere a activismului și planificare concretă; susține auto-eficiența. Metodele recomandate: igienă a somnului, activare comportamentală, time-blocking, Pomodoro, habit stacking (ancorare de obiceiuri). Implementare: definești o rutină minimă de dimineață de 20–30 minute (mișcare ușoară, planificare pe 3 priorități, 1 bloc de lucru neîntrerupt). Fixezi ore stabile de somn și de trezire în 80% din zile. Grupezi sarcinile similare și le blochezi în calendar (ex.: e-mailuri 2×/zi, 20 minute). Lucrezi în sprinturi de 25 minute cu pauze de 5 minute și închizi notificările. Folosești ancore: „după cafea → deschid lista de 3 priorități”. Revizuiești la finalul săptămânii ce blocuri ți-au adus cel mai mare randament și le păstrezi. Ajustezi volumul pentru a preveni suprasolicitarea.

- 10-10-10: 10 minute mișcare (mers/întinderi), 10 minute planificare (3 priorități), 10 minute start pe prioritatea 1; bifezi pe o fișă zilnic.\*
- Pomodoro cu declanșator: „Când pun căștile, încep un Pomodoro pe sarcina X”; folosești o listă fizică cu casete de bifat pentru 4 sprinturi/zi.\*
- Audit de energie: notezi pe ore energia 1–5 timp de o săptămână; rearanjezi sarcinile solicitante în intervalele cu scor 4–5.\*

### **Etapa 7. Consolidare, monitorizare și prevenirea recăderilor**

Scopul: să menții rezultatele și să revii rapid pe traseu când apar derapaje. Susține toate obiectivele prin ritualuri de revizuire și învățare continuă. Posibile metode utile: plan de prevenire a recăderilor (model Marlatt), auto-compasiune (reduce rușinea și crește revenirea), responsabilizare externă (accountability). Implementare: creezi un „plan B” pentru momentele când sari peste rutine (versiunea mini de 5 minute). Stabilești o revizuire săptămânală de 30–45 minute: ce a mers, ce nu, ce păstrezi/abandonezi/încerci. Alegi un partener de responsabilizare și trimiți un scurt raport duminică seara. Practici auto-compasiunea descriptivă: „Am derapat 2 zile, reiau cu versiunea minimă.” Marchezi vizual succesele pe un calendar (lanț de zile reușite). La 4–6 săptămâni, rescrii obiectivele SMART în funcție de progres. Dacă apar blocaje persistente (ex.: furie care interferează zilnic), planifici o sesiune cu un specialist.

- Plan „dacă—atunci” de recădere: „Dacă sar peste rutină dimineața, atunci fac versiunea de 5 minute la ora 12:30 după prânz.”\*
- Checklist de revizuire săptămânală: 5 întrebări fixe (ce a mers, ce n-a mers, ce ajustez, ce învăț, ce sărbătoresc); completat duminică 17:00.\*
- Pauza de auto-compasiune: 2 minute, spui (1) „Este greu”, (2) „Nu sunt singur în asta”, (3) „Ce pas mic pot face acum?”; apoi execuți pasul.\*

## **CONCLUZIE:**

Acest plan folosește instrumente concrete, cu eficiență dovedită, pentru a regla furia, a crește încrederea prin reușite gradate, a-ți antrena asertivitatea și a-ți stabiliza rutina zilnică. Vei observa, în timp, mai mult autocontrol în situații tensionate, claritate în comunicare, colaborări mai productive și o creștere a sentimentului că „poți” să-ți atingi obiectivele. Dacă întâmpini dificultăți în implementare, solicită sprijinul unui specialist (consilier, psiholog, coach) pentru adaptarea metodelor la contextul tău și pentru a accelera progresul în siguranță.

## 5. Analiză pe factori

### EXTRAVERSIUNE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**EXTRAVERSIUNE scăzută:** Persoanele introvertite au o atitudine rezervată față de ceilalți și evită situațiile în care trebuie să își afirme punctul de vedere, lăsându-i pe alții să preia inițiativa. Nu le place să își asume riscuri și preferă un ritm de viață liniștit. Le place să rezolve sarcinile pe rând, fără grabă, să se bucure de liniște și intimitate și evită mulțimile și aglomerația. În general serioase, găsesc puține motive de amuzament și își exprimă rareori bucuria și entuziasmul.

**EXTRAVERSIUNE ridicată:** Persoanele extravertite au o atitudine prietenoasă și expansivă, spunând cu ușurință ceea ce gândesc. Gata să își asume riscuri, preiau deseori inițiativa în relațiile cu ceilalți. Trăiesc într-un ritm alert, fiind dependente de acțiune și mereu „pe fugă”. Caută prezența celorlalți, grupurile mari sau aglomerația, sunt vesele, găsind deseori motive de amuzament, exprimându-și adesea entuziasmul și bucuria.

### Activism

1 2 3 4 5

**Activism scăzut:** Persoanele cu un nivel scăzut de activism trăiesc într-un ritm mai încet, fără grabă. Obişnuiesc să se concentreze pe un singur proiect/activitate, putându-li-se reproșa că se implică doar atunci când este necesar. Nimic nu le încarcă bateriile mai mult decât o zi de lenevit, fiind mereu în căutarea liniștii și relaxării, cărora le dedică mult timp.

**Activism ridicat:** Persoanele cu un nivel de activism crescut își trăiesc viața într-un ritm alert, având mereu ceva de făcut. Simțind nevoia să lucreze la mai multe idei/proiecte în același timp, riscă să se risipească, implicându-se în prea multe activități. Sunt mereu ocupați, pe fugă, în mișcare, dependenți de acțiune, motiv pentru care le displace să „piardă vremea”, să nu aibă ceva de făcut.

### Afectivitate

1 2 3 4 5

**Afectivitate scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la afectivitate au în general o atitudine rezervată față de necunoscuți, așteptând ca ceilalți să facă primul pas. Aceste persoane nu simt nevoia de confidențe, motiv pentru care păstrează pentru ele ceea ce simt, respectând, la rândul lor, spațiul intim, personal al celorlalți.

**Afectivitate ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la afectivitate obișnuiesc să-și împărtășească emoțiile și sentimentele, vorbind deschis despre ceea ce simt. Ele au o atitudine prietenoasă și expansivă față de necunoscuți, făcându-și cu ușurință noi prieteni. Au multe persoane apropiate, pe care le cunosc mai bine decât oricine și față de care nu au multe secrete.

### Asertivitate

1 2 3 4 5

**Asertivitate scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la asertivitate evită situațiile în care trebuie să-și afirme punctul de vedere, intervenind în grup doar atunci când sunt obligate să o facă. Preferă să li se spună ce au de făcut și execută sarcinile cu care nu sunt de acord, fără să-și exprime vizibil nemulțumirea. În grupul de prieteni obișnuiesc să-i lase pe alții să preia inițiativa, fiind genul de persoane care preferă să asculte, decât să vorbească.

**Asertivitate ridicată:** Persoanele cu scor mare la asertivitate spun mereu ceea ce gândesc, având tendința să vorbească mai mult decât să asculte. Se simt în largul lor atunci când coordonează activitatea celorlalți, obișnuind să preia inițiativa și să planifice activitățile, asumându-și rolul de lider. Dacă trebuie să facă ceva cu care nu sunt de acord, se împotrivesc sau provoacă o discuție pe acea temă.

### Excitabilitate

1 2 3 4 5

**Excitabilitate scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la excitabilitate găsesc satisfacție în activitățile cotidiene, asumându-și riscuri numai când este absolut necesar. Un ritm de viață liniștit le face să se simtă confortabil, preferând o zi de lucru fără prea multe surprize. Ideea unei noi încercări sau provocări îi îngrijorează, pe placul lor fiind evenimentele anticipate și senzațiile obișnuite, previzibile.

**Excitabilitate ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la excitabilitate sunt gata să-și asume riscuri atunci când se ivește o ocazie atractivă sau când li se propune ceva ce nu au mai încercat. Se plictisesc ușor și își caută mereu activități noi. Ideea unei noi provocări îi activează și îi încântă. Preferă o zi de muncă cu momente de suspans și neprevăzut, caută senzații puternice și neașteptate și sunt atrași de întâmplările surprinzătoare.

## Sociabilitate

1 2 3 4 5

**Sociabilitate scăzută:** Persoanelor care obțin scoruri scăzute la sociabilitate le place să se bucure de liniște și intimitate, cel mai bine simțindu-se când sunt singure cu gândurile lor. După o zi grea de muncă ele preferă să citească o carte sau să vizioneze un film. În general au puțini prieteni și evită mulțimile și aglomerația.

**Sociabilitate ridicată:** Persoanele cu scoruri mari la sociabilitate sunt cele care preferă grupurile mari și aglomerația. Simt nevoia să iasă în oraș cu colegii și prietenii după o zi grea de muncă, agitația din jur făcându-i să se simtă bine. Au mulți prieteni și caută noi ocazii să cunoască și să discute cu persoane noi.

## Veselie

1 2 3 4 5

**Veselie scăzută:** Persoanele care obțin scoruri scăzute la veselie sunt rezervate, se consideră cu picioarele pe pământ și nu gustă decât glumele pe care le cred cu adevărat reușite. În situațiile dificile se concentrează pe rezolvarea problemei, considerându-se persoane realiste și serioase. Mai degrabă pesimiste, găsesc puține motive de exuberanță și entuziasm.

**Veselie ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la veselie trăiesc de regulă emoții pozitive, incluzând fericirea, entuziasmul și bucuria. Râd cu ușurință, fiind capabile să se amuze și la glumele făcute pe seama lor. Nu ezită să apeleze la umor pentru a ieși din situațiile dificile, fiind optimiste și cu simțul umorului foarte dezvoltat.

## AGREABILITATE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**AGREABILITATE scăzută:** Persoanele cu scoruri mici la agreabilitate sunt egocentrice, centrate pe competiție, supraevaluându-și meritele și reușitele. Trăiesc rareori sentimente de compasiune, sunt suspicioase și caută interese ascunse în acțiunile celorlalți. Sunt dispuse să ascundă sau să distorsioneze adevărul și să folosească strategii ofensive pentru a-și atinge obiectivele.

**AGREABILITATE ridicată:** Persoanele cu scoruri mari la agreabilitate sunt generoase, amabile, oferind sprijin necondiționat celorlalți și trăind intens sentimente de milă și compasiune. Preferă cooperarea și cred în bunele intenții ale celorlalți. Lipsite de aroganță, consideră realizările personale similare celorlalți și se străduiesc să fie corecte și sincere în relațiile cu cei din jur.

## Altruism

1 2 3 4 5

**Altruism scăzut:** Persoanele cu scoruri mici la altruism sunt centrate pe sine și preocupate mai degrabă de propria persoană, decât de alții. Acestea condiționează sprijinul oferit celorlalți și sunt deranjate de solicitările repetate de ajutor. Preferă să-și cheltuiască banii pentru scopuri și plăceri personale, fără a se gândi prea mult la dorințele și nevoile celor din jur.

**Altruism ridicat:** Persoanele cu scoruri mari la altruism sunt generoase și dispuse să sară în ajutorul celor care au nevoie, mai ales dacă îi percep ca fiind necăjiți sau aflați în suferință. Se simt utile și folositoare când cineva le cere ajutorul și își oferă sprijinul necondiționat. Nu ezită să fie generoase când au mai mulți bani, fiind preocupate mai degrabă de persoana de lângă ei, decât de sine.

## Compassiune

1 2 3 4 5

**Compassiune scăzută:** Persoanele cu scoruri mici la compasiune sunt raționale, analizând logic situația și judecând „la rece” problemele cu încărcătură emoțională. Ele rămân detașate și raționale chiar și în fața problemelor sau frământărilor unor persoane apropiate. Sunt greu de impresionat în situații dramatice, iar mila și compasiunea se află pe un plan secund.

**Compassiune ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la compasiune sunt sentimentale și se lasă impresionate de problemele celor din jur. Fiind afectate profund de situațiile dramatice, suferă alături de ceilalți și arată compasiune și înțelegere chiar și față de cei care le-au dezamăgit sau sunt evident vinovați de cele întâmplate.

## Cooperare

1 2 3 4 5

**Cooperare scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la cooperare sunt competitive și își doresc mereu să-i întrecă pe ceilalți. Țin foarte mult la afirmarea ideilor proprii și iau decizii competitive, care să le aducă avantaje personale. Nu agreează prea mult ideea de cooperare și au o atitudine ofensivă atunci când se găsesc într-o dispută cu ceilalți.

**Cooperare ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la cooperare preferă să lucreze în echipă și se feresc să intre în competiție cu ceilalți. Ele consideră că relația cu ceilalți este extrem de importantă și că deciziile individuale trebuie luate urmărind binele colectiv și nu pe cel personal.

## Încredere

1 2 3 4 5

**Încredere scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la încredere sunt suspicioase în relațiile cu ceilalți și privesc oamenii cu neîncredere. Când li se promite ceva important, se tem că ceilalți nu își vor respecta cuvântul, văd mereu scopuri ascunse în spatele ajutorului oferit și se îndoiesc de bunele intenții ale celorlalți.

**Încredere ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la încredere consideră că oamenii sunt corecți și demni de încredere. Ele pot fi considerate naive și credule, pentru că nu-și pun prea multe întrebări cu privire la intențiile sau scopurile celorlalți, crezând în promisiunile și bunele lor intenții.

## Modestie

1 2 3 4 5

**Modestie scăzută:** Persoanelor care obțin scoruri mici la modestie le place să vorbească despre sine și își supraevaluează abilitățile și realizările. Cred că au reușit tot ce și-au propus, că sunt printre cei mai buni și își propun deseori obiective nerealiste. Doresc să li se recunoască public meritele, pentru a le arăta celorlalți meritele și superioritatea pe care și-o atribuie.

**Modestie ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la modestie consideră că realizările lor nu sunt mai importante decât ale altora, subestimându-și meritele și calitățile. Laudele le creează disconfort, le displace să vorbească despre ele, iar atunci când o fac, se simt stânjenite.

## Moralitate

1 2 3 4 5

**Moralitate scăzută:** Persoanele cu scoruri mici la moralitate cred că uneori trebuie să ascundă adevărul, pentru a avea de câștigat în relațiile cu ceilalți și că scopurile scuză mijloacele. Sunt de părere că uneori este avantajos să se prefacă și să spună celorlalți doar ceea ce vor să audă. Astfel, ele sunt doar parțial sincere și păstrează mereu un as în mânecă, fie pentru a-și atinge scopurile, fie pentru a-i menaja pe unii.

**Moralitate ridicată:** Persoanele cu scoruri mari la moralitate cred că au mai mult de câștigat dacă sunt sincere și corecte. De regulă, spun direct ceea ce urmăresc și oferă cu ușurință informații celorlalți, chiar dacă acest lucru le-ar putea aduce dezavantaje.

## NEVROZISM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**NEVROZISM scăzut:** Persoanele cu un nivel scăzut de nevrozism sunt stabile emoțional, nu își fac prea multe griji, fiind mulțumite de viața lor. Greu de descurajat și de întristat, rezistă ușor în fața tentațiilor și au o bună capacitate de autocontrol. Cu o atitudine relaxată în situațiile sociale, rămân calme și detașate chiar și în momentele tensionate.

**NEVROZISM ridicat:** Persoanele cu un nivel ridicat de nevrozism au un echilibru emoțional scăzut, fiind deseori îngrijorate și tensionate. Ușor de demoralizat și descurajat, se simt stingherite în public și tind să aibă o părere negativă despre sine. Se enervează ușor, exprimându-și deschis frustrările și se lasă pradă tentațiilor, regretând apoi depășirea limitelor.

## Exagerare

1 2 3 4 5

**Exagerare scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la exagerare nu sunt predispuse la excese și rezistă în fața tentațiilor, având o bună capacitate de autocontrol. Reținute și rezervate în reacții, orientate spre recompensele pe termen lung, tind să piardă bucuria și plăcerea deciziilor spontane.

**Exagerare ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la exagerare simt dorințe puternice și au dificultăți în a le controla. Au tendința de a se lăsa pradă tentațiilor, profitând de orice ocazie pentru "a-și face poftele". Sunt orientate pe termen scurt, exagerând deseori și regretând frecvent depășirea limitelor.

## Furie

1 2 3 4 5

**Furie scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la furie se enervează greu și foarte rar. Sunt percepute ca fiind prea calme și impasibile, rămânând relativ detașate chiar și în situațiile tensionate, de conflict. Au tendința de a evita persoanele care le agasează și nu reacționează nici măcar atunci când situația o impune.

**Furie ridicată:** Persoanele cu scoruri mari la furie se enervează ușor atunci când lucrurile nu ies după placul lor, se revoltă atunci când se simt nedreptățite, obstrucționate sau criticate. În situațiile conflictuale își exprimă deschis frustrările, vociferând, trântind sau amenințând, atunci când nervii le scapă de sub control.

## Îngrijorare

1 2 3 4 5

**Îngrijorare scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la îngrijorare sunt în general calme și încrezătoare, simțind foarte rar teama și neliniștea. Astfel de persoane nu își fac griji, având încredere că vor face față cu succes situațiilor dificile, sau că lucrurile se vor rezolva. Tind să subestimeze gravitatea unor pericole sau consecințele negative ale unor situații dificile.

**Îngrijorare ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la îngrijorare sunt deseori neliniștite sau anxioase. Le este teamă că se va întâmplă ceva rău, trăiesc frica și anxietatea chiar și fără un motiv concret, acestea tulburându-le somnul. Astfel de persoane sunt tensionate și nesigure când primesc o sarcină dificilă, fiindu-le teamă ca vor fi evaluate negativ. Intră cu ușurință în panică în fața situațiilor neașteptate.

## Timiditate

1 2 3 4 5

**Timiditate scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la timiditate caută situațiile în care se află în centrul atenției, pentru a fi evaluate și apreciate de ceilalți. Nu acordă mare atenție criticilor la adresa lor, având o părere extrem de bună despre sine. Nu evită polemicile, disputele profesionale, mai ales dacă își pot pune în valoare calitățile.

**Timiditate ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la timiditate sunt extrem de sensibile la părerea celorlalți despre ele și se tem să nu fie respinse sau ridiculizate. Se simt jenate și stingherite în public, având senzația că ceilalți le evaluează și le judecă, făcându-și o părere mai degrabă negativă despre sine.

## Tristețe

1 2 3 4 5

**Tristețe scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la tristețe sunt greu de demoralizat, descurajat sau întristat. În general pozitive, bine dispuse, se simt mulțumite de viața pe care o trăiesc. Își amintesc mai degrabă evenimentele pozitive din trecut și privesc cu încredere spre viitor.

**Tristețe ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la tristețe au tendința de a se simți depresive, demoralizate și descurajate. Lipsite de entuziasm, cu tendințe de izolare, au o părere negativă despre ele însele și deseori o dispoziție depresivă. Trecutul este interpretat prin prisma evenimentelor negative, iar starea vremii și grija zilei de mâine le indispon cu ușurință.

## Vulnerabilitate

1 2 3 4 5

**Vulnerabilitate scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la vulnerabilitate sunt afectate doar în mică măsură de presiunile externe. Suportă bine stresul, puterea lor de mobilizare și concentrare crescând în aceste situații.

**Vulnerabilitate ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la vulnerabilitate fac față cu greu stresului și trăiesc stări de confuzie, neputință sau chiar panică atunci când se află sub presiune. Evită situațiile limită, simțindu-se vulnerabile în momentele neprevăzute.

## CONȘTIINCIOZITATE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**CONȘTIINCIOZITATE scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la factorul conștiinciozitate nu își propun obiective personale și profesionale ambițioase și se îndoiesc deseori de capacitatea lor de a face față problemelor neașteptate. Mai puțin organizate, preferând să se adapteze din mers schimbărilor, au dificultăți în finalizarea sarcinilor și renunță cu ușurință atunci când întâlnesc obstacole. Aceste persoane iau decizii rapid, fără să analizeze alternativele sau posibilele consecințe. Având și un simț slab al datoriei și corectitudinii, pot fi percepute de ceilalți ca persoane pe care nu te poți baza.

**CONȘTIINCIOZITATE ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la conștiinciozitate sunt ambițioase, organizate și meticuloase, având încredere în abilitatea personală de a face față problemelor neașteptate. Perseverente, insistă să ducă la final sarcinile indiferent de costuri, având un puternic simț al datoriei și corectitudinii. Iau decizii numai după ce cântăresc cu atenție posibilele consecințe și sunt percepute de ceilalți ca persoane de încredere, pe care te poți baza.

## Ambiție

1 2 3 4 5

**Ambiție scăzută:** Persoanele cu un scor scăzut la ambiție nu sunt interesate de atingerea unor obiective personale ambițioase și de succesul profesional, preferând să se orienteze către satisfacțiile zilnice și ușor de atins. Pentru ele, adevărata reușită în viață constă în găsirea unui echilibru interior și în relațiile cu ceilalți.

**Ambiție ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la ambiție sunt ambițioase și doresc să fie recunoscute ca persoane de succes în tot ceea ce fac. Își propun obiective înalte, pentru care luptă din greu, uneori trecând în plan secund viața personală și satisfacțiile de moment.

## Auto-eficiență

1 2 3 4 5

**Auto-eficiență scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la auto-eficiență se îndoiesc de capacitatea lor de a face față problemelor neașteptate, temându-se că lucrurile le pot scăpa de sub control. Sunt sigure pe ele doar în situațiile bine definite, controlate și experimentate anterior.

**Auto-eficiență ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la auto-eficiență au încredere în capacitatea lor de a rezolva probleme dificile. Consideră că au un control bun asupra propriei vieți și au încredere că pot realiza orice își propun. Găsesc mijloace și căi de a obține ceea ce vor, chiar dacă situația pare potrivnică.

## Datorie

1 2 3 4 5

**Datorie scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la factorul datorie cred că normele sociale le îngăduiesc libertatea. Sunt mai degrabă permissive, considerând că regulile, promisiunile și datoriile pot fi încălcate, dacă situația o cere. Le este greu să respecte cu strictețe angajamentele și obligațiile de orice fel, având probleme cu plata datoriilor financiare sau morale.

**Datorie ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la factorul datorie respectă cu strictețe regulile și angajamentele de orice fel și se simt foarte vinovate dacă se întâmplă să nu își poată onora promisiunile. Acceptă necondiționat principiile și normele sociale, chiar dacă acestea le pot aduce deservicii.

## Organizare

1 2 3 4 5

**Organizare scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la organizare sunt mai degrabă dezorganizate și împrăștiate, abordând activitățile într-un mod spontan, fără o planificare anterioară. Preferă să se adapteze din mers schimbărilor, lucrează în funcție de intuiția de moment și descoperă lucruri noi fără o planificare și organizare sistematică.

**Organizare ridicată:** Persoanele cu scoruri mari la organizare sunt ordonate, minuțioase și planifică de fiecare dată ceea ce vor face cu mult timp înainte. Preferă să țină agende exacte și își organizează minuțios timpul, dovedindu-se uneori inflexibile în reorganizarea activităților.

## Perseverență

1 2 3 4 5

**Perseverență scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la perseverență au dificultăți în finalizarea sarcinilor, renunțând cu ușurință atunci când întâlnesc obstacole, când sarcinile devin plictisitoare sau când anticipează un posibil eșec. Având tendința de a amâna, au nevoie de un impuls pentru a începe să lucreze și abandonează ușor dacă intervin alte solicitări.

**Perseverență ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la perseverență muncesc din greu și fac tot posibilul pentru a finaliza ceea ce și-au propus, în ciuda tuturor dificultăților. Le este greu să amâne sau să abandoneze, preferând să nu își asume noi responsabilități până nu le finalizează pe cele deja asumate. Nu vor să recunoască eșecul și insistă să ducă o sarcină până la sfârșit, indiferent de costuri.

## Prudență

1 2 3 4 5

**Prudență scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la prudență iau decizii foarte repede, fără să analizeze prea mult lucrurile. Chiar dacă nu au informațiile necesare, tind să accepte primele soluții care le vin în minte, considerându-le potrivite. Nu se gândesc foarte mult la posibile consecințe și riscă să își irosească resursele cu prea mare ușurință.

**Prudență ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la prudență au nevoie de mult timp înainte de a lua orice decizie, căutând mereu informații relevante, analizând și cântărind cu atenție posibilele consecințe. Fiindu-le greu să se hotărască, caută soluții ideale și amână luarea unor decizii, putând pierde oportunități importante.

## DESCHIDERE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**DESCHIDERE scăzută:** Persoanele cu scoruri mici la deschidere apreciază mai mult simplitatea și claritatea decât complexitatea, ambiguitatea sau subtilul. Ele preferă rutina, procedurile deja cunoscute, soluțiile concrete și realiste, în defavoarea celor creative sau fanteziste. Aceste persoane au dificultăți în înțelegerea și exprimarea propriilor emoții, preferă activitățile concrete celor abstracte sau intelectuale și nu acordă o importanță prea mare artei și aspectelor estetice. Reacționând cu rețineră la schimbare, ele pun accent pe respectarea normelor și păstrarea tradițiilor.

**DESCHIDERE ridicată:** Persoanele cu scoruri mari la deschidere sunt curioase, imaginative și mereu în căutarea noutății. Ele preferă activitățile intelectuale și soluțiile creative, abstracte sau chiar fanteziste la problemele cu care se confruntă. Își analizează și exprimă cu ușurință trăirile afective, le place să experimenteze lucruri noi, să caute aventura și au tendința de a pune sub semnul întrebării autoritatea, normele și valorile tradiționale. Cultivându-și latura emoțională, acordă mult timp naturii, artei și aspectelor estetice.

## Emoționalitate

1 2 3 4 5

**Emoționalitate scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la emoționalitate au probleme în conștientizarea și exprimarea emoțiilor și sentimentelor. Nu își analizează prea des emoțiile, iar atunci când o fac, nu reușesc să le înțeleagă pe deplin. Se consideră persoane cu frământări interne multiple și greu de definit.

**Emoționalitate ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la emoționalitate își analizează frecvent propriile emoții și sentimente, ajungând să le cunoască foarte bine. Ele nu evită să-și exprime deschis trăirile, considerând că așa este normal. Aceste persoane pot explica, controla și exprima cu ușurință trăirile interioare, făcându-se ușor înțelese de ceilalți.

## Imaginație

1 2 3 4 5

**Imaginație scăzută:** Persoanele care obțin scoruri mici la imaginație sunt mai degrabă orientate spre fapte, decât spre fantezie. Ele privesc cu realism lucrurile și se concentrează pe aspectele concrete ale vieții. Aceste persoane se relaxează realizând diverse activități practice și caută soluții realiste și imediate la problemele cu care se confruntă.

**Imaginație ridicată:** Persoanele care obțin scoruri mari la imaginație apelează adesea la fantezie și creativitate pentru a înfrumuseța viața. Preferă soluțiile inedite și originale și au plăcerea de a visa cu ochii deschiși. Au mai degrabă idei fanteziste și utopice, decât planuri concrete, apropiate de realitate.

## Intelect

1 2 3 4 5

**Inteligență concretă:** Persoanele care obțin scoruri mici la intelect preferă să lucreze cu oameni și obiecte, implicându-se mai ales în activitățile tehnice sau sociale. Nu agreează prea mult jocurile de perspicacitate și evită discuțiile intelectuale sau analizele cu grad mare de abstractizare, preferând scenariile cu intrigă clară și ușor de urmărit.

**Inteligență abstractă:** Persoanele care obțin scoruri mari la intelect se simt atrase de provocările intelectuale și le place să discute subiecte complexe, cu un grad ridicat de abstractizare. Le plac jocurile de perspicacitate și analizarea unor idei noi și inedite, agreând scenariile complexe, cu sensuri greu de intuit.

## Interes artistic

1 2 3 4 5

**Interes artistic scăzut:** Persoanelor care obțin scoruri mici la interes artistic le lipsește sensibilitatea artistică și interesul pentru arte și frumos. Având o preferință pentru aspectele utile ale vieții, nu acordă multă atenție aspectelor estetice și nu investesc timp sau resurse în dezvoltarea sensibilității artistice.

**Interes artistic ridicat:** Persoanele cu scoruri mari la interes artistic iubesc frumosul, atât din artă, cât și în natură și acordă aspectelor estetice mai multă atenție decât o fac ceilalți. Preferă muzeele și evenimentele cu încărcătură artistică și sunt atrase de lucrurile rafinate și sofisticate, considerând că este absolut necesar să-și cultive această latură.

## Liberalism

1 2 3 4 5

**Liberalism scăzut:** Persoanele care obțin scoruri mici la liberalism sunt conservatoare și preferă o societate mai bine organizată, care să pună accent pe respectarea normelor și păstrarea tradițiilor. Ele cred că statul ar trebui să promoveze respectul față de lege și autoritate și să asigure în primul rând securitatea cetățenilor lui.

**Liberalism ridicat:** Persoanele care obțin scoruri mari la liberalism au tendința de a pune sub semnul întrebării autoritatea, normele și valorile tradiționale. Ele cred în adaptarea și modernizarea permanentă a societății și consideră că rolul statului este acela de a asigura un cadru flexibil, în care să se manifeste libertatea individuală.

## Spirit aventurier

1 2 3 4 5

**Spirit aventurier scăzut:** Persoanele care obțin scoruri mici la spirit aventurier preferă rutina, fiind neliniștite în fața schimbării, față de care reacționează cu rețineră. Preferă siguranța obiceiurilor zilnice și nu se abat de la procedurile deja cunoscute. Evită aventura, trăirea unor experiențe noi și provocatoare.

**Spirit aventurier ridicat:** Persoanele care obțin scoruri mari la spirit aventurier sunt tentate să experimenteze lucruri noi și să caute noi modalități de a-și trăi viața profesională și personală. Astfel de persoane găsesc familiarul și rutina ca fiind plictisitoare și reacționează cu interes la schimbare, căutând aventura și noi provocări.

## 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

**EXCENTRICITATE - 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 forte 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 de suicid sau 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: