

Big Five^{short} v3

Vă rugăm să **citiți următoarele afirmații** și, pentru fiecare caz în parte, să **alegeți o singură variantă**, o singură variantă de continuare a afirmației. De fiecare dată vă rugăm să alegeți varianta care vă caracterizează cel mai bine, se potrivește cu modul în care gândiți sau reacționați de obicei/ de cele mai multe ori. **Marcați cu un „x” răspunsul dumneavoastră** în căsuța din fața variantei alese. Dacă nu vă puteți hotărî, vă rugăm să alegeți varianta intermediară „?” care semnifică **”Indecis(ă)/ între cele două variante”**.

NU EXISTĂ RĂSPUNSURI BUNE SAU RELE, CORECTE SAU GREȘITE CI DOAR OPINII DIFERITE!

1. **Față de necunoscuți, am o atitudine mai degrabă:**
 - ☐ prietenoasă și expansivă;
 - ☐ ?
 - ☐ distantă și rezervată.
2. **În ceea ce privește bunele intenții declarate de ceilalți:**
 - ☐ sunt sceptic(ă) sau chiar cinic(ă);
 - ☐ ?
 - ☐ sunt optimist(ă) și încrezător(-oare).
3. **De regulă:**
 - ☐ trăiesc stări de neliniște sau de frică, fără nici un motiv vizibil;
 - ☐ ?
 - ☐ nu am temeri sau griji fără un motiv foarte clar.
4. **Mi se întâmplă să îmi pierd încrederea în capacitatea mea de a face față situațiilor complicate:**
 - ☐ deseori, în situații mai dificile;
 - ☐ ?
 - ☐ rareori, doar în momente excepționale.
5. **Îmi place mai mult să caut:**
 - ☐ soluții imaginative sau creative;
 - ☐ ?
 - ☐ soluții realiste, imediat aplicabile.
6. **Atunci când sunt într-un colectiv nou:**
 - ☐ îmi fac prieteni cu ușurință;
 - ☐ ?
 - ☐ nu mă apropii afectiv prea mult de ceilalți.
7. **Atunci când cineva îmi promite ceva foarte important, de regulă, cred că:**
 - ☐ nu își va respecta, cu totul, promisiunea făcută;
 - ☐ ?
 - ☐ va respecta cu adevărat promisiunea făcută.
8. **Când primesc o sarcină foarte dificilă:**
 - ☐ sunt calm(ă) și încrezător(-oare);
 - ☐ ?
 - ☐ sunt tensionat(ă) și nesigur(ă).
9. **În general:**
 - ☐ am multă încredere în competențele mele profesionale;
 - ☐ ?
 - ☐ mi se întâmplă deseori să mă îndoiesc de ele.
10. **Consider că mă caracterizează mai degrabă:**
 - ☐ o imaginație puternică, mereu prezentă;
 - ☐ ?
 - ☐ realismul cu care privesc lucrurile.
11. **Într-un grup de persoane necunoscute:**
 - ☐ aștept să facă ceilalți primul pas;
 - ☐ ?
 - ☐ mă apropii cu ușurință de ceilalți.
12. **În relațiile cu ceilalți sunt:**
 - ☐ rezervat(ă) și gata să fiu dezamăgit(ă);
 - ☐ ?
 - ☐ încrezător (oare) și convins(ă) de bunele intenții ale celorlalți.
13. **Cu o oră înainte de un eveniment important:**
 - ☐ sunt tensionat(ă) dar sigur(ă) pe mine;
 - ☐ ?
 - ☐ sunt stresat(ă) și intru ușor în panică.
14. **Mă simt capabil(ă) și pregătit(ă) să rezolv probleme profesionale dificile:**
 - ☐ indiferent cât de complicată ar fi situația;
 - ☐ ?
 - ☐ numai în situațiile clare și familiare.
15. **Când am de rezolvat o sarcină îmi place:**
 - ☐ să mă bazez pe spiritul meu practic;
 - ☐ ?
 - ☐ să fac apel la imaginație și creativitate.
16. **Mai bine mă simt:**
 - ☐ când sunt numai eu și gândurile mele;
 - ☐ ?
 - ☐ când sunt înconjurat de mulți oameni.
17. **Atunci când ceilalți sunt incorecți sau trișează,**
 - ☐ trișez și eu, adaptându-mă situației;
 - ☐ ?
 - ☐ insist să fiu corect(ă), respectând regulile.
18. **Sunt genul de persoană:**
 - ☐ căreia îi sare prea repede țandăra;
 - ☐ ?
 - ☐ care este prea calm(ă) și impasibil(ă).
19. **Îmi place:**
 - ☐ să notez și să planific activitățile zilnice;
 - ☐ ?
 - ☐ să nu depind prea mult de cele planificate.
20. **Pot spune despre mine că:**
 - ☐ nu sunt o persoană pasionată de artă și estetică;
 - ☐ ?
 - ☐ sunt prea mult interesat de manifestările artistice.

21. **De cele mai multe ori:**
☐ prefer prezența celorlalți, să fiu împreună cu ei;
☐ ?
☐ prefer solitudinea, să mă bucur de liniște și intimitate.
22. **Consider că:**
☐ de multe ori, scopul scuză mijloacele;
☐ ?
☐ trebuie să fii întotdeauna sincer și corect.
23. **Cei care mă cunosc ar putea spune despre mine că:**
☐ nu m-au văzut niciodată nervos(-oasă);
☐ ?
☐ mă enervez ușor.
24. **Mi se poate reproșa că:**
☐ îmi planific prea în amănunt totul;
☐ ?
☐ las prea mult loc libertății și neprevăzutului.
25. **Prefer:**
☐ concretul tehnic;
☐ ?
☐ frumosul artistic.
26. **Pot spune despre mine că:**
☐ mă simt mai bine când sunt înconjurat(ă) de oameni;
☐ ?
☐ prezența celorlalți nu mă face să mă simt mult mai bine.
27. **Pentru a avea de câștigat în relațiile cu ceilalți:**
☐ trebuie să ascunzi uneori adevărul;
☐ ?
☐ trebuie să fii întotdeauna sincer(ă) cu ei.
28. **În situații de conflict:**
☐ sunt relativ calm(ă);
☐ ?
☐ „tun și fulger”.
29. **Pot spune că:**
☐ îmi place să planific din timp și organizez bine lucrurile;
☐ ?
☐ nu mă pricep prea bine la planificări și organizarea activităților.
30. **Gusturile mele se îndreaptă către obiecte :**
☐ practice și utile;
☐ ?
☐ cu valoare artistică și estetică.
31. **În grupul de prieteni sunt cel/cea care:**
☐ are inițiativa sau participă activ la luarea deciziilor;
☐ ?
☐ preferă să îi lase pe alții să preia inițiativa.
32. **Dacă aș câștiga o sumă mare de bani:**
☐ aș da o treime celor apropiați sau unor nevoiași;
☐ ?
☐ aș investi întreaga sumă sau i-aș depune în bancă.
33. **Gândindu-mă la viața mea:**
☐ mă declar mulțumit(ă) și chiar fericit(ă);
☐ ?
☐ nu am prea multe motive să fiu mulțumit(ă).
34. **Cred că regulile sunt făcute:**
☐ pentru a fi respectate de toată lumea;
☐ ?
☐ pentru a fi încălcate dacă situația o cere.
35. **Mi se întâmplă să fiu indispus(ă) fără să știu de ce:**
☐ destul de des;
☐ ?
☐ foarte rar.
36. **Sunt o persoană care, într-un grup, mai degrabă:**
☐ vorbește;
☐ ?
☐ ascultă;
37. **Mă bucură mai mult dacă:**
☐ îmi fac mie o plăcere, mă ocup de mine și de dorințele mele;
☐ ?
☐ îi fac pe ceilalți fericiți, oferindu-le ceva neașteptat.
38. **Gândul că mâine este o nouă zi, de cele mai multe ori:**
☐ mă bucură sau mă entuziasmează;
☐ ?
☐ nu mă încântă prea mult.
39. **Consider că este o calitate a mea faptul că:**
☐ pot ocoli regulile inutile și profita de oportunități;
☐ ?
☐ respect regulile și nu încalc normele sociale.
40. **De cele mai multe ori:**
☐ știu să explic exact ceea ce simt;
☐ ?
☐ nu îmi înțeleg propriile trăiri interioare.
41. **De obicei, în prezența altor persoane:**
☐ prefer să spun ceea ce gândesc, chiar dacă să ies în evidență;
☐ ?
☐ prefer stau deoparte, să nu fiu remarcat(ă).
42. **Când am ceva bani în plus, prefer:**
☐ să ajut pe cineva sau să îi fac o surpriză plăcută;
☐ ?
☐ să îmi satisfac mie o mică dorință, un moft personal.
43. **Mult mai des mă simt:**
☐ deprimat(ă) și fără chef de viață;
☐ ?
☐ vesel(ă) și plin(ă) de energie.
44. **Mi s-ar putea reproșa mai degrabă că sunt o persoană:**
☐ foarte corectă;
☐ ?
☐ interesată să profite de oportunități.
45. **Sunt genul de persoană cu sentimente și trăiri:**
☐ multiple și greu de definit;
☐ ?
☐ clare și bine conturate.

46. **Pentru week-end prefer:**
- ☐ să mă relaxez, să am "zile leneșe";
 - ☐ ?
 - ☐ să particip la mai multe activități sau întâlniri.
47. **În viața mea profesională predomină deciziile care:**
- ☐ îmi aduc beneficii sau oportunități de promovare;
 - ☐ ?
 - ☐ contribuie la menținerea bunelor relații cu ceilalți.
48. **Când intru într-o încăpere plină de persoane necunoscute:**
- ☐ mă simt bine că toată lumea mă privește;
 - ☐ ?
 - ☐ am impresia că toți mă evaluează și mă judecă.
49. **Mi se poate reproșa că:**
- ☐ mă mulțumesc cu ceea ce am;
 - ☐ ?
 - ☐ sunt o persoană prea ambițioasă;
50. **Sunt atras(ă) mai multe de:**
- ☐ activitățile familiare și repetabile;
 - ☐ ?
 - ☐ aventura și situații cu totul noi.
51. **Nimic nu îmi face mai bine decât:**
- ☐ o zi plină cu mișcare și activități interesante;
 - ☐ ?
 - ☐ o zi relaxantă în care să nu fac prea multe.
52. **Acord o mai mare importanță:**
- ☐ succesului și realizării profesionale;
 - ☐ ?
 - ☐ armoniei în relațiile cu ceilalți.
53. **Când mă aflu în centrul atenției:**
- ☐ mă tem să nu devin ridicol(ă) ;
 - ☐ ?
 - ☐ mă simt bine, apreciat(ă).
54. **Pot să spun despre mine că sunt motivat(ă) :**
- ☐ de dorința de atinge mai multe obiective importante;
 - ☐ ?
 - ☐ de plăcerea de a găsi confortul și relaxarea.
55. **Prețuiesc mai mult:**
- ☐ stabilitatea și confortul rutinei zilnice;
 - ☐ ?
 - ☐ schimbarea și provocările ei.
56. **Peste rutina zilnică, îmi place:**
- ☐ să îmi folosesc energia făcând ceva nou sau util;
 - ☐ ?
 - ☐ să reduc la minim activitățile suplimentare.
57. **Pentru mine este mai importantă:**
- ☐ atingerea obiectivelor profesionale personale;
 - ☐ ?
 - ☐ calitatea relației cu colegii mei de muncă.
58. **Când cineva necunoscut mă privește în mod insistent:**
- ☐ cred că este interesat de mine sau admiră ceva la mine;
 - ☐ ?
 - ☐ mă gândesc că ceva nu-i place la mine.
59. **Îmi place:**
- ☐ să urmăresc obiective modeste, ușor de atins;
 - ☐ ?
 - ☐ să îmi propun obiective dificile, cu miză mare.
60. **Îmi plac mai mult:**
- ☐ situațiile neobișnuite și provocatoare;
 - ☐ ?
 - ☐ siguranța obiceiurilor zilnice.
61. **Îmi plac mai mult întâmplările:**
- ☐ care îmi provoacă senzații intense, pline de adrenalină;
 - ☐ ?
 - ☐ care îmi trezesc nostalgii sau emoții familiare.
62. **În general:**
- ☐ cred că sunt mai bun(ă) decât ceilalți în multe privințe;
 - ☐ ?
 - ☐ nu văd la mine acele calități prin care m-aș deosebi de ceilalți.
63. **Când sunt tentat(ă) să fac ceva ce știu că nu ar trebui din motive de dietă sau autocontrol:**
- ☐ îmi este ușor să rezist cu succes tentației;
 - ☐ ?
 - ☐ cedez adesea tentației de moment.
64. **Dacă mă înscriu la anumite activități opționale:**
- ☐ mi se întâmplă să renunț la unele pe parcurs;
 - ☐ ?
 - ☐ le urmez cu consecvență, până la sfârșit.
65. **Când explic ceva, prefer să utilizez:**
- ☐ cam multe analogii și metafore;
 - ☐ ?
 - ☐ exemple concrete și descrieri exacte, pentru a fi cât mai clar.
66. **Sunt mereu în căutarea:**
- ☐ unor senzații noi și provocatoare;
 - ☐ ?
 - ☐ armoniei și calmului emoțional.
67. **Cred că ceilalți :**
- ☐ mă apreciază pentru calitățile și realizările mele ;
 - ☐ ?
 - ☐ mă acceptă așa cum sunt, fără un motiv anume.
68. **Când îmi doresc ceva:**
- ☐ simt nevoia să obțin acel lucru imediat;
 - ☐ ?
 - ☐ amân și pot aștepta cu ușurință momentul potrivit.
69. **Mi se poate reproșa că:**
- ☐ nu finalizez tot ceea ce am început;
 - ☐ ?
 - ☐ nu pot renunța la activitățile începute, care nu mai sunt atât de importante.
70. **Cel mai mult îmi plac:**
- ☐ raționamentele complexe, sofisticate și abstracte;
 - ☐ ?
 - ☐ raționamentele clare și concrete.

71. **De cele mai multe ori, prefer:**
☐ senzațiile obișnuite, previzibile;
☐ ?
☐ senzațiile puternice și neașteptate.
72. **Din punct de vedere profesional, cred că:**
☐ sunt printre cei considerați ceva mai buni, mai bine pregătiți;
☐ ?
☐ am un nivel similar cu majoritatea celorlalți.
73. **Când sunt supus la stres sau presiune:**
☐ deseori compensez mâncând emoțional, evadând sau făcând cumpărături neplanificate;
☐ ?
☐ de cele mai multe ori găsesc modalități sănătoase de a face față situației.
74. **Prietenii spun despre mine că:**
☐ sunt o persoană persistentă și perseverentă;
☐ ?
☐ am nevoie de un impuls pentru a începe sau finaliza ceva.
75. **Prefer să lucrez cu:**
☐ informații și idei abstracte;
☐ ?
☐ oameni sau probleme practice.
76. **Colegii m-ar caracteriza ca fiind o persoană:**
☐ veselă, care își exprimă bucuria frecvent;
☐ ?
☐ rezervată, cu o atitudine serioasă.
77. **Când cineva cunoscut are o problemă:**
☐ sufăr și eu alături de el/ea;
☐ ?
☐ reșesc să rămân obiectiv(ă).
78. **În condiții de stres intens:**
☐ reșesc să mă mobilizez cel mai bine;
☐ ?
☐ sunt tensionat(ă) și risc să clachez.
79. **Ceilalți cred că :**
☐ sunt prea spontan(ă) și grăbit(ă) în a lua decizii;
☐ ?
☐ mă gândesc mult înainte de a acționa.
80. **Sunt o persoană:**
☐ care este pentru deschidere și toleranță etnică sau religioasă;
☐ ?
☐ care militează pentru păstrarea tradițiilor și valorilor tradiționale.
81. **În cele mai multe situații sunt:**
☐ mai degrabă optimist(ă) și glumeț(eață);
☐ ?
☐ mai degrabă rezervat(ă) și serios(oasă).
82. **Pot spune despre mine că:**
☐ mă identific foarte ușor cu durerea altor persoane;
☐ ?
☐ rămân rece și distant în situațiile dramatice.
83. **În situații deosebit de stresante mă simt:**
☐ încrezător(-oare) și greu de doborât;
☐ ?
☐ ușor de afectat și sensibil(ă) emoțional.
84. **Atunci când mi se propune să fac ceva nou, am tendința:**
☐ să analizez bine situația înainte de a mă decide;
☐ ?
☐ să mă hotărâsc rapid.
85. **În fața unor norme sociale noi, generate de progresul tehnologic:**
☐ trebuie să le reexaminăm și să le adaptăm;
☐ ?
☐ trebuie să ne opunem și să păstrăm valorile existente.
86. **Sunt genul de persoană:**
☐ care nu râde cu prea multă ușurință;
☐ ?
☐ ușor de înveselit sau de făcut să râdă.
87. **La filmele care prezintă situații triste și dramatice:**
☐ particip afectiv, trăind alături de personaje;
☐ ?
☐ păstrez o anumită distanțare emoțională în timpul vizionării.
88. **Sub presiunea dată de sarcinile importante:**
☐ simt o stare de disconfort sau de anxietate;
☐ ?
☐ funcționez mai bine, devenind mai eficient(ă).
89. **Dacă trebuie să iau o decizie, oricât de mărunță:**
☐ cântăresc atent toate consecințele;
☐ ?
☐ mă hotărâsc repede.
90. **Cred că mai importantă este:**
☐ păstrarea tradițiilor și valorilor în care am crescut;
☐ ?
☐ adoptarea de noi valori și modele sociale.

Nume / cod/ ID: _____

Vârsta /anul nașterii _____ Genul: ☐ M ☐ F Ocupația (COR): _____

Studii finalizate: ☐ gimnaziale(4 clase), ☐ primare (8 clase), ☐ școală profesională,
☐ liceale (12 clase), ☐ post- liceale,
☐ universitare (licență) ☐ universitare (master), ☐ post-universitare (doctorat)

email: _____