

Raport de consiliere psihologică

Big Five[©]plus_short

Psiholog examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Adrian Manolache, bărbat, 29 ani, programator**

Scopul evaluării **Consiliere**



Cuprins

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

1. Descriere inventar

Chestionarul Big Five@plus_short este un instrument standardizat de evaluare a personalității, construit și validat pe populație românească în acord cu *Big Five/ Five Factor Model*. Itemii chestionarului au fost extrași din cei ai Inventarului de personalitate "Big Five@plus", pe baza analizelor realizate pe un eșantion de 15 000 de evaluări realizate în PsihoProfile.

Cei **90 de itemi** se prezintă sub formă de afirmații cu două posibile variante de răspuns (alegere forțată), incluzând și o variantă de răspuns intermediară ("?") pentru nehotărâți sau cei care nu se regăsesc în nici una dintre cele două variante dihotomice.

Comparativ cu alte probe similare de evaluare a personalității după Big Five Model, **Chestionarul Big Five@plus_short** are câteva atuuri care merită a fi evidențiate: (a) a fost construit și validat în România, fiind definit și calibrat **în acord cu modul de a gândi și acționa a românilor**; (b) prin modul de formulare a itemilor **reduce tendința de fațadă / dezirabilitatea socială**; (c) permite **realizarea unui screening rapid al personalității** prin intermediul celor 5 factori și 30 fațete; (d) are număr redus de itemi și **un timp scurt de administrare** (7 - 10 minute).

Factorii **Chestionarului Big Five@plus_short** în funcție de care este evaluată personalitatea individuală, sunt:

1. **Extraversiune** (încuzând estimari ale fațetelor Afectivitate , Sociabilitate , Asertivitate, Activitate, Excitabilitate și Veselie);
2. **Agreabilitate** (încuzând estimari ale fațetelor Încredere; Moralitate, Altruism, Cooperare, Modestie și Compasiune);
3. **Nevrozism** (încuzând estimari ale fațetelor Anxietate, Furie, Depresie, Timiditate, Exagerare și Vulnerabilitate);
4. **Conștiinciozitate** (încuzând estimari ale fațetelor Eficiență personală, Ordine/planificare, Rigiditate morală, Ambiție, Perseverență și Prudență);
5. **Deschidere** (încuzând estimari ale fațetelor Imaginație, Interes artistic, Emoționalitate, Spirit aventurier, 5 Intelect și Liberalism).

Chestionarul Big Five@plus_short poate fi utilizat în domenii de evaluare variate – clinic, organizațional, educational - oferind screenig rapid al personalității individuale, atât prin raportare la cei 5 meta-factori ai personalității cât și prin estimarea tendințelor spre cele 30 de factori/ fațete ale personalității.

2. Profil sintetic

CONȘTIINCIOZITATE scăzută

- Ambiție scăzută
- Datorie scăzută
- Eficiență personală scăzută
- Ordine / Planificare scăzută
- Perseverență scăzută
- Prudență scăzută

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

CONȘTIINCIOZITATE ridicată

- Ambiție ridicată
- Datorie ridicată
- Eficiență personală ridicată
- Ordine / Planificare 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			
			1	2	3	4			
			1	2	3	4			
			1	2	3	4			
			1	2	3	4			

DESCHIDERE ridicată

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

EXTRAVERSIUNE scăzută

- Activitate scăzută
- Afectivitate scăzută
- Asertivitate scăzută
- Excitabilitate scăzută
- Sociabilitate scăzută
- Veselie scăzută

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

EXTRAVERSIUNE ridicată

- Activitate ridicată
- 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			
			1	2	3	4			
			1	2	3	4			
			1	2	3	4			
			1	2	3	4			

AGREABILITATE ridicată

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

NEVROZISM scăzut

- Anxietate scăzută
- Depresie scăzută
- Exagerare scăzută
- Furie scăzută
- Timiditate scăzută
- Vulnerabilitate scăzută

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

NEVROZISM ridicat

- Anxietate ridicată
- Depresie ridicată
- Exagerare ridicată
- Furie ridicată
- Timiditate ridicată
- Vulnerabilitate ridicată

3. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului Big Five^{©plus_short} au fost formulate următoarele sugestii de consiliere în profilul psihologic:

Regulile și normele sunt menite a aduce disciplină în viața noastră și arată respectul față de ceilalți. Ghidându-ne după regulile impuse, ne vom manifesta libertatea fără a aduce atingere libertății celorlalți. Acceptă normele societății și promisiunile făcute, devenindu-ți, astfel, calitatea de persoană integră și de încredere. (*Datorie scăzută*)

Amintește-ți că marile realizări implică mari eforturi, pe durate lungi. Redefinește-ți prioritățile și conștientizează că a te implica într-un proiect pe care să-l poți finaliza înseamnă a fi responsabil și de încredere. (*Perseverență scăzută*)

Acordă-ți mai mult timp pentru luarea deciziilor din viața ta, cântărind bine fiecare argument. În acest fel, vei reduce șansele de a constata că hotărârea luată nu corespunde așteptărilor tale. Ia în considerare fiecare informație care ar fi relevantă pentru tine, analizează situațiile și oferă-ți posibilitatea de a lua cele mai bune decizii. (*Prudență scăzută*)

Frumosul din viața noastră rezidă și în diferitele forme de artă. Acordă-ți timp spre a dezvolta și această latură, considerând-o o bună modalitate de a te bucura de viață, în deplinătatea frumuseții ei. O vei putea percepe, astfel, ca pe o sursă de inspirație și vei descoperi noi metode de a te relaxa, prin intermediul manifestărilor artistice. (*Interes artistic scăzut*)

Adoptă o atitudine mai prietenoasă față de ceilalți, bucurându-te de relații interpersonale care să-ți îmbunătățească viața! Exprimându-ți sentimentele în fața celorlalți, le vei oferi încredere în tine și vei crea condițiile unei mai mari apropieri. Oamenii au nevoie de ceilalți și de susținerea lor, spre a fi fericiți. (*Afectivitate scăzută*)

Faptul de a intra mai des în contact cu cei din jurul tău te-ar putea determina să te cunoști mai bine, prin intermediul situațiilor pe care le veți trăi împreună. Cunoscându-le, te vei putea observa și îți vei putea îmbunătăți unele aspecte, pentru a le fi de ajutor atât celorlalți, cât și ție. Oamenii au nevoie de interrelaționare și de ajutor reciproc, pentru a fi mai fericiți. (*Sociabilitate scăzută*)

Buna-dispoziție elimină barierele emoționale și oferă oamenilor șansa de a se simți mai bine unul cu celălalt. Implicit, relațiile se vor îmbunătăți, iar noi ne vom simți foarte bine atât în cadrul lor, cât și cu privire la noi înșine. Fii vesel și bucură-te de viață! Vei deveni, astfel, o companie mai plăcută și foarte dorită de cei din jurul tău, iar tu te vei simți cu atât mai bine. (*Veselie scăzută*)

Încearcă să arăți afecțiune și căldură persoanelor apropiate și acceptă faptul că în relațiile interpersonale afectivitatea și compasiunea sunt mai apreciate decât rațiunea și obiectivitatea. Deseori cei apropiați nu așteaptă numai sfaturi sau soluții de la noi, ci compasiune și înțelegere. Compasiunea ne ajută să îi facem pe ceilalți mai fericiți. (*Compasiune scăzută*)

În unele situații, vei putea observa că se pot obține rezultate mai bune prin intermediul muncii în echipa, fără a fi nevoie de epuizarea resurselor personale. De cele mai multe ori, cooperarea este mai constructivă decât competiția, o bună relaționare cu ceilalți dezvoltându-te și pe plan personal. (*Cooperare scăzută*)

Ascultă și păreriile celorlalți despre tine, acordându-le importanță. Observă că în jurul tău există persoane care au rezultate la fel de bune cu ale tale. Ei îți-ar putea oferi un feedback mai obiectiv, în legătură cu potențialul tău. (*Modestie scăzută*)

Analizează mai bine situațiile la care te expui și pericolul pe care ele îl presupun. Abordează-le în așa fel încât să minimizezi consecințele lor negative, acceptând faptul că nu întotdeauna lucrurile se vor rezolva de la sine. Uneori, e nevoie de o mai mare obiectivitate în înțelegerea lor, pentru a putea percepe corect avantajele și dezavantajele. (*Anxietate scăzută*)

Diversitatea emoțiilor resimțite de-a lungul vieții denotă complexitatea ei și faptul că nu trebuie să ne ferim de a le simți. Stările de tristețe ne pot determina să le percepem pe cele de bucurie mai intens, iar în timp ce le resimțim, ne percepem mai obiectiv pe noi înșine. Observă-le și oferă-ți șansa de a te îmbunătăți. (*Depresie scăzută*)

Nu evita persoanele cu care ai putea avea conflicte, căci chiar și prin intermediul lor te-ai putea cunoaște mai bine. Adoptă o atitudine asertivă, în locul uneia pasive, iar conflictele vor putea avea deveni constructive. (*Furie scăzută*)

Merită să iei în considerare criticile sau evaluările celorlalți, întrucât, prin intermediul lor, îți-ai putea forma o percepție mai obiectivă despre tine însuși. Susține-ți punctul de vedere cu vehemență în special în condițiile în care ai argumente în acest sens. (*Timiditate scăzută*)

Uneori, monotonia din viață îți poate acorda momente de relaxare și de economisire a resurselor, pentru a face față viitoarelor provocări. Apreciază-le și folosește-le în acest sens. (*Vulnerabilitate scăzută*)

4. Analiză pe factori

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 rapide, 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

Ambiție scăzută: Persoanele cu un scor scăzut la nevoia de realizare sunt persoanele care se mulțumesc cu puțin și sunt mulțumite atunci când sunt nevoite să depună doar un minim de efort, fapt pentru care ceilalți îi cataloghează adesea ca leneși. Pentru ei, prioritate au obiectivele personale și sunt conduși de plăcerea de a găsi liniștea și împăcarea pentru a se bucura de viață și plăcerile ei. Ei au tendința să își propună lucruri obișnuite care să le aducă satisfacție zilnică. De aceea nu au obiective clare în viață ci le schimbă mereu în funcție de situație. Aceste persoane nu sunt interesate să fie apreciate ca fiind de succes ci, pentru ele, adevărata reușită în viață constă în găsirea unui echilibru interior și în relațiile cu ceilalți.

Ambiție ridicată: Persoanele cu o nevoie de realizare mare sunt cele obsedate de muncă, persoanele ce muncesc din greu pentru a ajunge la rezultatele dorite. Aceste persoane sunt foarte ambițioase și mereu știu ceea ce vor de la viață. Ei își urmăresc atent obiectivele chiar dacă asta ar însemna să treacă peste anumite plăceri ale vieții, lăsându-se conduși de nevoia de a realiza mereu mai mult. Adesea își propun să realizeze lucruri deosebite care să impresioneze pe cei din jur, fiind motivați de dorința de a fi apreciați drept persoane de succes. În viața acestor persoane, prioritate sunt obiectivele profesionale în detrimentul celor personale, deoarece pentru ei reușita în viață înseamnă atingerea unor obiective ambițioase.

Datorie

1 2 3 4

Datorie scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la datorie (rigiditate morală) văd regulile, datoriile și promisiunile ca aspecte care le îngăduiesc libertatea. Pentru ele, regulile pot fi încălcate dacă situația o cere, iar când vine vorba de principii sau obligații morale aceste persoane sunt mai degrabă permissive decât rigide. Le este greu să respecte cu strictețe angajamentele sau plata datoriilor financiare sau morale.

Datorie ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la datorie (rigiditate morală) sunt extrem de corecte, având un simț al datoriei și al obligațiilor morale foarte bine dezvoltat. Pentru ele toate regulile sunt făcute pentru a fi respectate necondiționat fiind foarte exigente când vine vorba de principii, norme și promisiuni. Aceste persoane sunt foarte preocupate de obligațiile și responsabilitățile lor, fiindu-le greu să amâne cu câteva zile plata unor datorii financiare.

Eficiență personală

1 2 3 4

Eficiență personală scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la eficiența personală consideră că nu dețin controlul asupra propriei vieți și cred într-un destin prestabilit. Se îndoiesc de competențele lor profesionale și au uneori sentimentul că lucrurile le scapă de sub control. În general se simt capabile și pregătite numai în situațiile clare și experimentate de ei și nu sunt convinse că pot realiza tot ce își propun.

Eficiență personală ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la eficiența personală au încredere în abilitatea personală de a îndeplini diverse obiective. Consideră că au control asupra propriei vieți și au încredere că pot realiza orice își propun. Se simt capabile și bine pregătite în rezolvarea problemelor profesionale dificile indiferent cât de complicată ar fi situația. În general găsesc mijloace și căi de a obține ce vor chiar dacă cineva li se împotrivesc.

Ordine/Planificare

1 2 3 4

Ordine / Planificare scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la ordine/planificare sunt mai degrabă dezorganizate și împrăștiate, abordând activitățile într-un mod spontan, fără o planificare anterioară. Preferă să se adapteze din mers schimbărilor, nu simt nevoia de a avea o agendă în care să își planifice activitățile zilnice ori de ordine în jurul lor.

Ordine / Planificare ridicată: Persoanele cu scoruri mari la ordine/planificare își conduc viața după programări și algoritmi; fac liste, planifică și au nevoie de ordine în jurul lor pentru că asta le face să se simtă bine. Acestor persoane le place să țină o agendă în care își organizează minuțios activitățile și orele de muncă și își planifică din timp chiar și activitățile sociale.

Perseverență

1 2 3 4

Perseverență scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la perseverență renunță ușor la sarcini, chiar și la acelea care le fac plăcere sau pe care doreau să le finalizeze. Nu rezistă pe proiectele de lungă durată, trecând rapid de la o sarcină la alta. Au nevoie adesea de un impuls pentru a începe o sarcină și când o încep caută să obțină rapid ceea ce își doresc.

Perseverență ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la perseverență muncesc din greu și sunt disciplinate în acțiunile pe care le întreprind. Nu renunță ușor la sarcinile la care lucrează chiar dacă nu le mai sunt necesare și nu concep să treacă la o sarcină nouă până nu o termină pe precedentă. Aceste persoane nu vor să recunoască eșecul și insistă să ducă o sarcină până la sfârșit indiferent de costuri.

Prudență

1 2 3 4

Prudență scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la prudență sunt spontane și iau decizii foarte repede, acționând pe baza primului gând care le vine în minte, fără să se gândească la alternative sau consecințe. Consideră că prima soluție care le vine în minte la o sarcină este cea mai bună și iau adesea decizii fără a cântări toate informațiile.

Prudență ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la prudență își acordă mereu timp de gândire când trebuie să ia o decizie și cântăresc atent toate consecințele. În luarea unei decizii preferă să aibă la dispoziție toate datele de care au nevoie pentru a le analiza îndelung.

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 reținere 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

Emoționalitate scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la emoționalitate au probleme în conștientizarea și exprimarea propriilor emoții. Ele nu își analizează mult emoțiile pe care le trăiesc, deseori ignorându-le pentru că nu le înțelege prea bine. În general, trebuie să se gândească mult pentru a înțelege ceea ce simt și de aceea ajung să se considere genul de persoană cu frământări interioare multiple și greu de definit.

Emoționalitate ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la emoționalitate sunt cele care își analizează frecvent propriile emoții și ajung să le cunoască foarte bine. Cunoscându-și bine emoțiile, le pot explica, controla și exprima cu ușurință ceea ce simt. Emoțiile și sentimentele lor sunt clare, bine conturate și trăite cu multă intensitate iar dacă se întâmplă să le ignore o fac pentru a se detașa și nu pentru că nu le-ar înțelege.

Imaginație

1 2 3 4

Imaginație scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la imaginație sunt mai degrabă orientați spre fapte decât spre fantezie. Ele privesc cu realism lucrurile și au o aplecare spre aspectele concrete. Aceste persoane se destind realizând diverse activități practice și mereu vor căuta soluții realiste și imediat aplicabile la problemele cu care se confruntă.

Imaginație ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la imaginație văd adesea lumea ca fiind prea simplă și de aceea le place să o îmbogățească prin imaginație. Sunt acele persoane care preferă soluțiile creative și fanteziste la problemele cu care se confruntă și care se destind visând cu ochii deschiși. Gândurile lor din timpul liber nu se axează pe planuri concrete ci pe planuri fanteziste, utopice.

Intelect

1 2 3 4

Inteligență concretă: Persoanele care obțin scoruri mici la intelect văd provocările intelectuale și jocurile de idei ca pe o pierdere de timp, preferând lucrul cu oamenii și obiectele concrete. De exemplu, cărțile cu intrigă clară, ușor de urmărit sunt pe placul lor, la fel și emisiunile de divertisment.

Inteligență abstractă: Persoanele care obțin scoruri mari la intelect sunt deschise la idei noi și neobișnuite. Se simt bine discutând probleme intelectuale și le face plăcere să se joace cu concepte abstracte. Le place mult să analizeze idei noi și inedite, găsind interesante întrebările cu privire la viața umană și univers. A se lua în considerare că această fațetă nu vizează inteligența persoanei, fațeta intelect vizând în mare parte stilul de gândire a individului.

Interes artistic

1 2 3 4

Interes artistic scăzut: Persoanelor care obțin scoruri mici la interes artistic le lipsește sensibilitatea artistică și interesul pentru arte. Preferând lucrurile practice și utile, o asemenea persoană ar alege oricând să viziteze un salon auto în detrimentul unui muzeu de artă. Educarea sensibilității artistice este în viziunea lor un moft costisitor și cel mai probabil o creație artistică valoroasă va fi privită cu detașare.

Interes artistic ridicat: Persoanele cu scoruri mari la interes artistic iubesc frumosul atât în artă cât și în natură, acordându-i acestuia mai mult timp decât o fac alte persoane. Aceste persoane nu sunt în mod necesar talentate și nu au pregătire artistică. Ele sunt ușor implicate și absorbite de evenimentele artistice și pentru ele natura reprezintă o sursă de frumos și inspirație. Preferă muzeele sau lucrurile cu încărcătură artistică și sunt atrase de lucrurile rafinate și sofisticate.

Liberalism

1 2 3 4

Liberalism scăzut: Persoanele care obțin scoruri mici la liberalism sunt conservatoare și preferă o societate predictibilă și organizată, care pune un mare accent pe păstrarea tradițiilor și valorilor naționale. Ele consideră că societatea actuală este prea permisivă și cred că rolul educației este de a dezvolta respectul față de autoritate. De asemenea, aceste persoane consideră că rolul principal al statului este de a asigura securitatea și echitatea socială și văd legile prea permissive ca fiind nocive pentru viitorul societății.

Liberalism ridicat: Persoanele care obțin scoruri mari la liberalism au tendința de a provoca autoritatea, convenționalul, valorile tradiționale. Văd societatea în care trăim ca fiind prea conservatoare, fiind adepții ideii de adaptare și modernizare permanentă a societății și consideră că respectul excesiv față de autoritate va avea un efect negativ asupra viitorului societății. Aceste persoane cred că rolul statului este de a asigura libertățile individuale și consideră legile ca fiind prea aspre și constrângătoare.

Spirit aventurier

1 2 3 4

Spirit aventurier scăzut: Persoanele care obțin scoruri mici la spirit aventurier preferă rutina, fiind neliniștite în fața schimbării la care reacționează cu rețineră. Având o preferință ridicată pentru activitățile familiare, repetabile, își schimbă foarte greu obișnuințele și preferințele. Preferă siguranța obiceiurilor zilnice și nu se abat de la algoritmi și procedurile deja experimentate.

Spirit aventurier ridicat: Persoanele care obțin scoruri mari la spirit aventurier sunt nerăbdătoare să încerce activități noi, să călătorească în locuri străine și să experimenteze diferite lucruri. Astfel de persoane găsesc familiarul și rutina ca fiind plictisitoare și reacționează cu interes la schimbare, având un apetit crescut pentru situațiile noi.

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.

Activitate

1 2 3 4

Activitate scăzută: Persoanele cu un nivel scăzut de activitate 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 decât o zi de lenevit, fiind mereu în căutarea liniștii și relaxării, cărora le dedică mult timp.

Activitate ridicată: Persoanele cu un nivel de activitate 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. 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

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 într-un colectiv nou. Aceste persoane nu simt nevoia de confidențe, motiv pentru care păstrează pentru ei ceea ce simt, respectând la rândul lor spațiul intim al prietenilor, prieteni față de care recunosc că au secrete.

Afectivitate ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la afectivitate preferă 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 prieteni într-un colectiv nou. Au prieteni buni și apropiați pe care îi cunosc mai bine decât oricine și față de care nu au multe secrete.

Asertivitate

1 2 3 4

Asertivitate scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la asertivitate evită situațiile în care trebuie să-și afirme punctul de vedere într-un colectiv, intervenind doar atunci când este esențial să o facă. Preferă să li se spună ce au de făcut, iar dacă șeful le cere să execute o sarcină cu care nu sunt de acord o fac fără să-și exprime vizibil nemulțumirea. În grupul de prieteni obișnuiesc să îi lase pe alții să preia inițiativa, fiind genul de persoane care mai degrabă ascultă decât vorbesc.

Asertivitate ridicată: Persoanele cu scor mare la asertivitate spun mereu ceea ce gândesc, fiind mai degrabă persoane care vorbesc decât ascultă. Se simt în largul lor atunci când coordonează activitatea celorlalți. Dacă trebuie să facă ceva cu care nu sunt de acord refuză, provocând o discuție pe tema respectivă. În grupul de prieteni obișnuiesc să ia inițiativa iar ceilalți le pot reproșa că încearcă să le planifice și lor activitățile sau că o fac pe șeful.

Excitabilitate

1 2 3 4

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 normală, fără prea multe surprize. Ideea unei noi încercări sau provocări îi îngrijorează, evenimentele anticipate și senzațiile obișnuite, previzibile, fiind pe placul lor.

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 activându-i și încântându-i. 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

Sociabilitate scăzută: Persoanele care obțin scoruri scăzute la sociabilitate sunt cele care preferă să citească o carte sau să vizioneze un film după o zi grea de muncă. Le place să se bucure de liniște și intimitate, cel mai bine simțindu-se când sunt singuri cu gândurile lor. În general, au puțini prieteni și preferă să evite mulțimile și aglomerația.

Sociabilitate ridicată: Persoanele cu scoruri mari la sociabilitate simt nevoia să iasă în oraș cu colegii sau prietenii după o zi grea de lucru, lumea multă și agitația din jur făcându-i să se simtă bine. Consideră că au mulți prieteni dar le-ar plăcea să fie invitați la mai multe petreceri unde să aibă ocazia să cunoască și să discute cu persoane necunoscute.

Veselie

1 2 3 4

Veselie scăzută: Persoanele care obțin scoruri scăzute la veselie sunt persoane rezervate, cu picioarele pe pământ, care nu gustă decât bancurile cu adevărat reușite, iar atunci când colegii fac o glumă pe seama lor se prefac că nu au înțeles poanta. În situațiile dificile se concentrează pe rezolvarea problemei considerându-se realiști și serioși.

Veselie ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la veselie trăiesc de obicei emoții pozitive incluzând fericirea, entuziasmul și bucuria. Mereu glumeți, râd cu ușurință la bancuri, în general fiind capabili să se amuze și la glumele pe seama lor. Nu ezită să facă glume pentru a ieși din situații dificile, fiind optimiști 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

Altruism scăzut: Persoanele care obțin scoruri mici la altruism sunt cele cărora prietenii le reproșează că sunt egoiste și preocupate mai degrabă de propria persoană decât de ceilalți. Ei își ajută colegii de muncă doar în anumite condiții și în general sunt deranjate de solicitările din partea celorlalți. Bani preferă să îi cheltuie pentru scopuri și plăceri personale fără să se gândească prea mult la ceilalți.

Altruism ridicat: Persoanele care obțin scoruri mari la altruism sunt generoase și dispuse să sară în ajutorul celor care au nevoie. Se simt utile și folositoare când cineva le cere ajutorul și își oferă sprijinul necondiționat. Le face plăcere să cumpere cadouri și nu ezită să fie generoase când au mai mulți bani. Se ocupă mai degrabă de persoana de lângă ei, decât de sine și sunt gata să sară în ajutorul celor necăjiți sau în suferință.

Compasiune

1 2 3 4

Compasiune scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la compasiune sunt raționale, la care ceilalți apelează doar pentru sfaturi obiective, logice. Când cineva le dezamăgește analizează logic situația și sunt raționale în analiza problemelor cu încărcătură emoțională. Nu exclud posibilitatea vinovăției când cineva este acuzat de ceva, rămânând detașate chiar și în fața problemelor cunoscuților. Sunt greu de impresionat în situațiile dramatice, iar mila și compasiunea se află pe un plan secund.

Compasiune ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la compasiune sunt persoane sentimentale, care suferă alături de ceilalți și se lasă impresionate de problemele celor din jur, fiind influențate profund de situațiile dramatice. Pun mare preț pe emoții, oferind sprijinul afectiv. Prietenii apelează la ele pentru capacitatea lor de a le înțelege problemele. Sunt influențate de sentimente chiar și atunci când judecă pe cineva care le-a dezamăgit și simt milă pentru cei care sunt acuzați de ceva, ignorând posibilitatea vinovăției.

Cooperare

1 2 3 4

Cooperare scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la cooperare sunt competitive și tind să acționeze prin confruntare și intimidare pentru a obține ceea ce își doresc. Pentru ele este importantă viața personală, predominând deciziile în acord cu interesele proprii. Într-o dispută sunt ofensive și care nu le place să cedeze.

Cooperare ridicată: Persoanelor care obțin scoruri mari la cooperare le displac confruntările, preferă cooperarea, iar în viața profesională predomină deciziile care contribuie la menținerea bunelor relații cu ceilalți. Preferă munca în echipă și sunt în căutarea armoniei în relațiile cu ceilalți, fiind foarte importantă pentru ei.

Încredere

1 2 3 4

Încredere scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la încredere sunt suspicioase în relațiile cu ceilalți și privesc cu neîncredere celelalte persoane. Când li se promite ceva important se tem că ceilalți nu își vor respecta cuvântul, iar atunci când li se povestește ceva ieșit din comun se gândesc că anumite lucruri sunt inventate. Văd mereu scopuri ascunse în spatele ajutorului oferit de cineva și acceptă cu greu un compliment.

Încredere ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la încredere pleacă de la premisa că ceilalți sunt corecți, cinstiți și cu intenții bune. Văd ajutorul unui necunoscut ca pe un gest bine intenționat, fără scopuri ascunse și acceptă gesturile bine intenționate fără a se gândi că ar putea ascunde alte scopuri. Naive din fire, sunt convinse că ceilalți își vor ține promisiunile și cred în afirmațiile cuiva, chiar dacă sunt un pic exagerate.

Modestie

1 2 3 4

Modestie scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la modestie le place să vorbească celorlalți despre ele și își supraevaluează meritele și calitățile. Pot fi percepute ca fiind nerealiste. Se consideră superioare celorlalți și afirmă că realizează tot ceea ce și-au propus. Preferă să li se recunoască public meritele.

Modestie ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la modestie nu consideră că realizările lor sunt mai importante decât ale altora. Le displace să vorbească despre ei, iar atunci când o fac se simt stânjenite. Sunt văzute ca fiind prea modeste și cu încredere insuficientă în ele și în forțele lor proprii.

Moralitate

1 2 3 4

Moralitate scăzută: Persoanele cu scoruri mici la simț moral cred că uneori trebuie să ascunzi adevărul pentru a avea de câștigat în relațiile cu ceilalți și că scopurile scuză mijloacele. Experiența de viață i-a învățat că uneori trebuie să știi să joci teatru. Sunt de părere că e mai bine să spui celorlalți doar ceea ce vor să audă pentru că riști să faci mai mult rău dacă ești prea sincer sau direct. Sunt prudente atunci când oferă informații esențiale și au mereu câte un as în mânecă.

Moralitate ridicată: Persoanele cu scoruri mari la simț moral sunt sincere, corecte și nu sunt de acord cu ideea de a-i manipula pe ceilalți. În general spun direct ceea ce urmăresc și oferă cu ușurință informații celorlalți chiar dacă acest lucru le-ar aduce dezavantaje. Consideră că pot face mai mult rău celorlalți dacă încearcă să îi menajeze ascunzând adevărul. Din experiență au învățat că dacă ești onest, ai de câștigat și că este important să „pui toate cărțile pe masă” și să „nu îți bagi nasul” în treburile celorlalți.

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.

Anxietate

1 2 3 4

Anxietate scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la anxietate sunt în general calme și încrezătoare, experimentând 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 de la sine. Tind să subestimeze gravitatea unor pericole sau consecințele negative ale unor situații dificile.

Anxietate ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la anxietate sunt în mod constant îngrijorate. Le este deseori teamă că ceva rău se va întâmpla, trăiesc frică și neliniște și fără un motiv vizibil, tulburându-le uneori somnul. Astfel de persoane sunt tensionate și nesigure când primesc o sarcină dificilă, fiindu-le teamă ca vor fi evaluate negativ și întră ușor în panică în fața situațiilor complexe sau neașteptate.

Depresie

1 2 3 4

Depresie scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la depresie sunt greu de demoralizat, descurajat sau întristat. În general pozitive, bine dispuse, declară că sunt mulțumite de viața pe care o trăiesc. Își amintesc mai degrabă evenimentele pozitive din trecut și privesc cu încredere ziua de mâine.

Depresie ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la depresie au tendința de a se simți triste, demoralizate și descurajate. Lipsite de entuziasm, retrase, au o părere negativă despre ele și deseori o dispoziție depresivă. Trecutul interpretat prin prisma evenimentelor negative, starea vremii și grija zilei de mâine le întristează (le indispuce).

Exagerare

1 2 3 4

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. Sunt în general reținute și rezervate în ceea ce fac și tind să fie orientate spre plăcerile și recompensele pe termen lung.

Exagerare ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la exagerare simt poftă și dorințe puternice și au dificultăți în a se controla. Au tendința de a se lăsa pradă tentațiilor, profitând de orice ocazie pentru a se distra sau „a-și face poftele”. Sunt orientate pe termen scurt, trăind fiecare clipă din plin și exagerând în tot ceea ce fac.

Furie

1 2 3 4

Furie scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la furie sunt acelea care se enervează greu și foarte rar. Am putea spune că aceste persoane sunt prea calme și impasibile, rămânând relativ detașate chiar și în situațiile de conflict. Se enervează rar și au tendința să evite persoanele care le agasează.

Furie ridicată: Persoanele cu scoruri mari la furie se enervează ușor atunci când lucrurile nu ies după placul lor (le „sare repede țandăra”). Se înfurie ușor și devin revoltați atunci când se simt neîndreptățiți, obstrucționați sau criticați. În situațiile conflictuale își exprimă deschis frustrările vociferând sau trântind uși atunci când nervii le scapă de sub control.

Timiditate

1 2 3 4

Timiditate scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la timiditate nu se simt agitate în situațiile de interacțiune socială ori atunci când se află în centrul atenției. În contextele sociale nu se tem de evaluările sau criticile celorlalți, preferă să se implice în discuțiile/disputele profesionale chiar dacă prin acestea se plasează în centrul atenției.

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 ele.

Vulnerabilitate

1 2 3 4

Vulnerabilitate scăzută: Persoanele care obțin scoruri mici la vulnerabilitate sunt influențate în măsură mai mică de presiunile externe. Astfel de persoane rămân echilibrate, încrezătoare și raționale atunci când sunt supuse stresului.

Vulnerabilitate ridicată: Persoanele care obțin scoruri mari la vulnerabilitate trăiesc stări de panică, confuzie și neputință atunci se află sub presiune sau sunt stresate.

5. Indicatori statistici

Raspunsuri pe itemi

1. c	2. c	2. b	3. b	4. a	5. a	6. c	7. c	8. c	9. a
10. a	11. c	12. c	13. a	14. a	15. c	16. a	17. c	18. c	19. c
20. a	21. c	22. c	23. c	23. a	24. b	25. b	26. c	27. a	28. a
29. a	30. b	31. c	32. a	33. a	34. c	35. c	36. a	37. b	37. c
38. a	39. a	39. b	40. a	41. a	42. c	43. c	44. a	45. c	46. a
47. a	48. a	49. a	49. c	50. a	51. a	52. a	53. c	54. a	55. a
56. c	57. a	58. a	59. c	60. c	61. c	62. a	63. a	63. b	64. a
65. c	66. c	67. c	68. a	69. a	70. c	71. a	72. a	73. a	74. a
75. c	76. c	77. b	78. a	79. b	80. c	81. a	82. c	83. a	84. a
85. b	86. a	87. b	87. c	88. c	89. c	90. a			

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziile parțiale.

Data: 26 august 2020

Psiholog practicant: