

APT₂₀

Afirmațiile de mai jos se referă la **gândurile, atitudinile și comportamentele** pe care le au oamenii în general, pe care le putem avea fiecare dintre noi.

Vă rugăm citiți fiecare afirmație și încercuiți **“A”** dacă afirmația **vi se potrivește**, este „Adevărată” pentru dumneavoastră (de cele mai multe ori sau în mare parte) și **“F”**, dacă **nu vi se potrivește**, este „Falsă” pentru dumneavoastră. De fiecare dată vă rugăm să alegeți **varianta de răspuns care vă caracterizează**, este cea mai aproape de **modul dumneavoastră obișnuit de a fi, gândi sau acționa**.

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, CI DOAR OPINII ȘI STILURI PERSONALE DIFERITE!

	ADEVĂRAT	?	FALS
1. Îmi este greu să am încredere în oameni.	A	?	F
2. Nu simt nevoia să mă atașez emoțional de alte persoane.	A	?	F
3. Mi s-a reproșat că interpretez într-un mod ciudat evenimentele din viața mea.	A	?	F
4. Mă enervez atunci când sunt contrazis(ă) sau împiedicat(ă) să fac ceea ce vreau.	A	?	F
5. Verific întotdeauna fiecare detaliu atunci când realizez o sarcină, un proiect.	A	?	F
6. Emoțiile și sentimentele mele sunt intense și instabile.	A	?	F
7. Îmi place să fiu mereu în centrul atenției.	A	?	F
8. Prefer să îi las pe ceilalți să își asume responsabilitatea realizării unor sarcini importante.	A	?	F
9. Din cauza grijilor, mă concentrez cu mare greutate la ceva.	A	?	F
10. Mă întreb uneori dacă viața mea mai are sens.	A	?	F
11. Nimeni nu îți face un bine fără să urmărească un interes personal.	A	?	F
12. Cunosc și sunt înconjurat(ă) de mulți oameni importanți, persoane publice.	A	?	F
13. Nu îmi place să fac vizite și să socializez.	A	?	F
14. Prevăd evenimente care nu s-au întâmplat încă.	A	?	F
15. Pentru a obține ceea ce îmi doresc, pot să mint cu multă ușurință.	A	?	F
16. Nu îmi dau pace gândurile că aș fi putut greși sau acționa eronat la un moment dat.	A	?	F
17. Mă simt deseori abandonat(ă) de cei la care țin.	A	?	F
18. Îmi place să povestesc cu mult dramatism și pasiune întâmplările prin care trec.	A	?	F
19. Mă îngrozește ideea de a fi nevoit(ă) să vorbesc în public.	A	?	F
20. Mă gândesc deseori la ce e mai rău.	A	?	F
21. Din ceea ce fac, sunt puține lucruri care mă bucură cu adevărat.	A	?	F
22. Retrăiesc cu multă intensitate conflictele sau jignirile din trecut.	A	?	F
23. Primesc deseori aprecieri și recunoașteri ale meritelor mele.	A	?	F
24. Mi s-a întâmplat ca, atunci când eram singur(ă), să simt o prezență străină în preajma mea.	A	?	F

25. Regulile sunt făcute pentru a fi încălcate.	A	?	F	
26. Cei din jur îmi reproșează că sunt o persoană exagerat de conștiincioasă.	A	?	F	
27. Uneori nici eu nu mă mai înțeleg pe mine, nu știu cine sunt.	A	?	F	
28. Mă entuziasmez ușor și devin foarte expresiv(ă) în prezența celor care mă admiră.	A	?	F	
29. Pot îndura multe din teama de a nu rămâne singur(ă).	A	?	F	
30. Refuz să mă implic în activități colective, din teama de a nu greși.	A	?	F	
31. Îngrijorările îmi distrag atenția de la ceea ce am de făcut la un moment dat.	A	?	F	
32. Mă simt trist(ă) chiar și când sunt împreună cu ceilalți.	A	?	F	
33. Comparativ cu cei ca mine, fac lucruri deosebite, ieșite din comun.	A	?	F	
34. În relație cu partenerul/ partenera mea, viața sexuală nu este importantă pentru mine.	A	?	F	
35. Deseori cei din jur nu cunosc cuvintele sau nu înțeleg expresiile verbale pe care le folosesc.	A	?	F	
36. Nu mă pot gândi la nimic altceva, dacă nu am terminat ceea ce mi-am propus să fac.	A	?	F	
37. Când sunt disperat(ă), mă liniștesc dacă simt durerea fizică.	A	?	F	
38. Cele mai multe persoane mă găsesc atrăgător(oare), tentant(ă).	A	?	F	
39. Fără îndrumarea cuiva apropiat, am impresia că nu sunt în stare de nimic.	A	?	F	
40. Teamă de a fi analizat(ă) și judecat(ă), mă face să evit oamenii pe care nu-i cunosc.	A	?	F	
41. De multe ori, grijile nu mă lasă să adorm.	A	?	F	
42. Din cauza gândurilor negative am deseori probleme cu somnul.	A	?	F	
43. Mă îndoiesc de bunele intenții ale celorlalți	A	?	F	
44. Pentru a obține ceea ce vreau, mă folosesc cu talent de entuziasmul și de încrederea celorlalți.	A	?	F	
45. Mi se spune că sunt rece și distant(ă) în relațiile cu membrii familiei mele.	A	?	F	
46. Nu pot avea încredere în cei din jurul meu.	A	?	F	
47. Doar oamenii slabi au nevoie de protecția legii.	A	?	F	
48. Mă deranjează dacă nu găsesc lucrurile în ordinea în care le-am lăsat.	A	?	F	
49. Toate relațiile mele afective sunt deosebit de intense și tulburătoare.	A	?	F	
50. Dramatizez cu ușurință și uneori exagerez cu exprimarea emoțiilor.	A	?	F	
51. Atunci când nu sunt de acord cu ceilalți, nu-i contrazic.	A	?	F	
52. Întotdeauna am fost o persoană timidă și rușinoasă.	A	?	F	
53. Mă simt obosit(ă) în cea mai mare parte a timpului.	A	?	F	
54. Deseori am impresia că ceilalți au ceva cu mine.	A	?	F	
55. Uneori sunt arogant(ă) cu cei inferiori mie.	A	?	F	
56. Sunt calm(ă) și detașat(ă) în momentele în care ceilalți simt bucurie sau tristețe intensă.	A	?	F	
57. Adesea simt că sunt urmărit(ă) sau privit(ă) cu insistență chiar dacă nu îmi dau seama cine o face.	A	?	F	
58. Îmi place să-i implic pe ceilalți în jocuri periculoase sau la limita legii.	A	?	F	

59. Nu mă pot abține să nu verific, de mai multe ori, orice lucru pe care îl fac.	A	?	F	
60. Intru în panică dacă mi se dă de înțeles că voi fi părăsit(ă).	A	?	F	
61. Cred că aş fi putut deveni un actor/ actriță foarte bun(ă).	A	?	F	
62. Mă simt neajutorat(ă) ori de cate ori sunt lăsat(ă) să mă descurc singur(ă).	A	?	F	
63. Mă afectează profund criticile sau dezaprobarea celorlalți.	A	?	F	
64. Mă îngrijorez pentru lucruri mărunte, fără mare importanță.	A	?	F	
65. Multe sarcini simple mi se par extenuante/obositoare.	A	?	F	
66. M-am simțit deseori „lucrat(ă) pe la spate” de colegii mei.	A	?	F	
67. Cred că am calitățile necesare pentru a fi admirat(ă) și invidiat(ă) de ceilalți.	A	?	F	
68. Mă simt mult mai bine când sunt singur(ă).	A	?	F	
69. Simt că sunt diferit(ă) de cei din jurul meu.	A	?	F	
70. Până acum, mi-a fost greu să stau deoparte de probleme cu autoritatea și respectarea regulilor.	A	?	F	
71. Încercând să mă asigur că am făcut totul perfect, întârzii deseori în finalizarea unor sarcini.	A	?	F	
72. Într-o relație, trec cu ușurință de la exaltare la disperare, de la iubire la ură.	A	?	F	
73. Îmi place să flirtez chiar și cu persoanele care nu mă atrag.	A	?	F	
74. Simt nevoia să fiu aprobat(ă) înaintea oricărei decizii.	A	?	F	
75. La întâlnirile colective, mă simt inferior(oară) colegilor mei.	A	?	F	
76. Uneori, nu mă pot relaxa pentru că mă aștept să se întâmple ceva rău.	A	?	F	
77. Simt uneori că sunt o povară pentru cei apropiați.	A	?	F	
78. Trăiesc deseori sentimente de gelozie.	A	?	F	
79. Cei care mă cunosc, mă găsesc deosebit de interesant(ă) și atractiv(ă).	A	?	F	
80. Mi s-a reproșat frecvent că nu sunt cald(ă) și afectuos/afectuoasă.	A	?	F	
81. Nu mă simt în largul meu în preajma altor oameni.	A	?	F	
82. Am fost implicat(ă) în câteva altercații și bătăi.	A	?	F	
83. Mă preocupă ideea de a avea mereu rezerve de bani și de alimente pentru situații neprevăzute.	A	?	F	
84. Când trăiesc drama unei despărțiri, am momente de furie necontrolată.	A	?	F	
85. Mă simt dezamăgit(ă) dacă ceilalți nu mă apreciază pentru felul meu de a fi.	A	?	F	
86. Mă simt depășit(ă) de solicitările vieții.	A	?	F	
87. Sunt reținut(ă) în relațiile intime, de frica de a nu se râde de mine.	A	?	F	
88. Deseori mi-e teamă că, mie sau persoanelor dragi mie, ni s-ar putea întâmpla ceva rău.	A	?	F	
89. Nu am încredere deplină nici măcar în partenerul meu/ partenera mea.	A	?	F	
90. Reușesc ușor să-i fac pe ceilalți să mă placă din prima.	A	?	F	
91. Sunt indiferent(ă) la criticile și laudele celorlalți.	A	?	F	
92. Ceilalți mă consideră excentric(ă), neobișnuit(ă) prin comparație cu ei.	A	?	F	

93. Îmi place să îi manipulez pe cei slabi.	A	?	F	
94. Preocuparea pentru a face totul cât mai bine, nu îmi lasă timp pentru relaxare.	A	?	F	
95. Gândul de a fi abandonat(ă), mă face să mă simt înspăimântat(ă) și neajutorat(ă).	A	?	F	
96. Mi se reproșează deseori ca nu am inițiativă.	A	?	F	
97. Îmi este teamă să nu mă fac de râs, atunci când vorbesc unui grup de colegi.	A	?	F	
98. Neliniștile îmi creează o stare permanentă de agitație.	A	?	F	
99. Mă simt nefericit(ă) chiar dacă nu am nici un motiv real.	A	?	F	
100. Descopăr de multe ori că ceilalți încearcă să îmi facă rău.	A	?	F	
101. Impresionez prin lucrurile scumpe, prețioase pe care le dețin.	A	?	F	
102. Mă simt mult mai bine când lucrez singur(ă) și nu sunt alții în jurul meu.	A	?	F	
103. Prefer să îmi fac singur(ă) dreptate.	A	?	F	
104. Intru ușor în conflict cu cei din jur, atunci când discutăm despre moralitate și principii.	A	?	F	
105. Când m-am simțit părăsit(ă), m-am gândit că s-ar putea să mă sinucid.	A	?	F	
106. Îmi place să îi surprind pe ceilalți prin felul excentric, ieșit din comun, în care mă îmbrac.	A	?	F	
107. Dacă ar trebui să mă descurc pe cont propriu, cred că aş avea mari dificultăți.	A	?	F	
108. Mă simt bine doar în preajma oamenilor care mă apreciază necondiționat.	A	?	F	
109. Am avut probleme cu cei din jur din cauza îngrijorării mele prea mari.	A	?	F	
110. Mă simt uneori inutil(ă) și fără rost.	A	?	F	
111. Adesea, am impresia că ceilalți mă vorbesc pe la spate.	A	?	F	
112. Am convingerea că sunt printre cei care vor schimba ceva important în această lume.	A	?	F	
113. Sunt mai interesat(ă) de propriile mele gânduri decât de discuțiile celor din jur.	A	?	F	
114. Multe evenimente din jurul nostru sunt determinate de forțe necunoscute, oculte.	A	?	F	
115. Încalc deseori „regulile de bun simț” și ”drepturile” celorlalți.	A	?	F	
116. Întotdeauna îmi planific bine ceea ce fac.	A	?	F	
117. La supărare, îmi pierd pe moment controlul și exagerez în unele comportamente (mâncare/băutură/ sex/ cheltuieli etc.).	A	?	F	
118. Am tendința să fiu „sufletul” oricărei petreceri.	A	?	F	
119. Încrederea mea în mine este destul de mică.	A	?	F	
120. Deși știu ce trebuie să spun, îmi pierd ideile când trebuie să vorbesc în public.	A	?	F	
121. Uneori, mă simt copleșit(ă) de grijile pe care mi le fac fără sens.	A	?	F	
122. Mă gândesc la viitorul meu, fără prea multă speranță.	A	?	F	

Vă rugăm să completați și rubrica cu date socio-demografice:

Vârsta /data nasterii _____	Genul: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	Ocupația (COR): _____
Studii finalizate: <input type="checkbox"/> gimnaziale(4 clase), <input type="checkbox"/> primare (8 clase), <input type="checkbox"/> școală profesională,		
<input type="checkbox"/> liceale (12 clase), <input type="checkbox"/> post- liceale,		
<input type="checkbox"/> universitare (licență) <input type="checkbox"/> universitare (master), <input type="checkbox"/> post-universitare (doctorat)		
email: _____		