

APT_H

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.

Gândindu-vă la _____, vă rugăm citiți fiecare afirmație și încercuiți **"A"** dacă afirmația **i se potrivește**, este „Adevărată” pentru el/ea. (de cele mai multe ori sau în mare parte) și **"F"**, dacă **nu i se potrivește**, este „Falsă” pentru el/ea. De fiecare dată vă rugăm să alegeți **varianta de răspuns care îl/ o caracterizează**, este cea mai aproape de **modul său 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. Îi este greu să aibă încredere în oameni.	A	?	F
2. Nu simte nevoia să se atașeze emoțional de alte persoane.	A	?	F
3. I se reproșează că interpretează într-un mod ciudat evenimentele din viața sa.	A	?	F
4. Se enervează atunci când este contrazis(ă) sau împiedicat(ă) să facă ceea ce vrea.	A	?	F
5. Verifică întotdeauna fiecare detaliu atunci când realizează o sarcină, un proiect.	A	?	F
6. Emoțiile și sentimentele sale sunt intense și instabile.	A	?	F
7. Îi place să fie mereu în centrul atenției.	A	?	F
8. Preferă să îi lase pe ceilalți să își asume responsabilitatea realizării unor sarcini importante.	A	?	F
9. Din cauza grijilor, se concentrează cu mare greutate la ceva.	A	?	F
10. Se întreabă uneori dacă viața sa mai are sens.	A	?	F
11. Crede că nimeni nu îi face un bine fără să urmărească un interes personal.	A	?	F
12. Afirmă că cunoaște și este înconjurat(ă) de mulți oameni importanți, persoane publice.	A	?	F
13. Nu îi place să facă vizite și să socializeze.	A	?	F
14. Crede că poate prevedea evenimente care nu s-au întâmplat încă.	A	?	F
15. Pentru a obține ceea ce-își dorește, poate să mintă cu multă ușurință.	A	?	F
16. Nu îi dau pace gândurile că ar fi putut greși sau acționa eronat la un moment dat.	A	?	F
17. Se simte deseori abandonat(ă) de cei la care ține.	A	?	F
18. Îi place să povestească cu mult dramatism și pasiune întâmplările prin care trece.	A	?	F
19. Îl/ o îngrozește ideea de a fi nevoit(ă) să vorbească în public.	A	?	F
20. Se gândește deseori la ce e mai rău.	A	?	F
21. Din ceea ce face, sunt puține lucruri care îl/o bucură cu adevărat.	A	?	F
22. Retrăiește cu multă intensitate conflictele sau jignirile din trecut.	A	?	F
23. Crede că primește deseori aprecieri și recunoașteri ale meritelor sale.	A	?	F
24. I se întâmplă ca, atunci când este singur(ă), să simtă o prezență străină în preajma sa.	A	?	F
25. Consideră că regulile sunt făcute pentru a fi încălcate.	A	?	F

26. Cei din jur îi reproșează că este o persoană exagerat de conștiincioasă.	A	?	F	
27. Uneori nici el/ea nu se mai înțelege pe sine, nu știe cine este.	A	?	F	
28. Se entuziasmează ușor și devine foarte expresiv(ă) în prezența celor care îl/o admiră.	A	?	F	
29. Poate îndura multe din teama de a nu rămâne singur(ă).	A	?	F	
30. Refuză să se implice în activități colective, din teama de a nu greși.	A	?	F	
31. Îngrijorările îi distrag atenția de la ceea ce are de făcut la un moment dat.	A	?	F	
32. Se simte trist(ă) chiar și când este împreună cu ceilalți.	A	?	F	
33. Crede că, comparativ cu ceilalți, face lucruri deosebite, ieșite din comun.	A	?	F	
34. În relație cu partenerul său/ partenera sa, viața sexuală nu este importantă pentru el/ea.	A	?	F	
35. Deseori cei din jur nu cunosc cuvintele sau nu înțeleg expresiile verbale pe care le folosește.	A	?	F	
36. Nu se poate gândi la nimic altceva, dacă nu a terminat de făcut ceea ce și-a propus să facă.	A	?	F	
37. Când este disperat(ă), se liniștește dacă simte durerea fizică.	A	?	F	
38. Crede că cele mai multe persoane îl/o găsesc atrăgător(oare), tentant(ă).	A	?	F	
39. Fără îndrumarea cuiva apropiat, are impresia că nu este în stare de nimic.	A	?	F	
40. Teamă de a fi analizat(ă) și judecat(ă), îl/o face să evite oamenii pe care nu-i cunoaște.	A	?	F	
41. De multe ori, grijile nu îl/o lasă să adoarmă.	A	?	F	
42. Din cauza gândurilor negative are deseori probleme cu somnul.	A	?	F	
43. Se îndoiește de bunele intenții ale celorlalți	A	?	F	
44. Pentru a obține ceea ce vrea, se folosește cu talent de entuziasmul și de încrederea celorlalți.	A	?	F	
45. I se spune că este rece și distant(ă) în relațiile cu membrii familiei sale.	A	?	F	
46. Nu poate avea încredere în cei din jurul său.	A	?	F	
47. Crede că doar oamenii slabi au nevoie de protecția legii.	A	?	F	
48. Îl/o deranjează dacă nu găsește lucrurile în ordinea în care le-a lăsat.	A	?	F	
49. Toate relațiile sale afective sunt deosebit de intense și tulburătoare.	A	?	F	
50. Dramatizează cu ușurință și uneori exagerează cu exprimarea emoțiilor.	A	?	F	
51. Atunci când nu este de acord cu ceilalți, nu-i contrazice.	A	?	F	
52. Întotdeauna a fost o persoană timidă și rușinoasă.	A	?	F	
53. Se simte obosit(ă) în cea mai mare parte a timpului.	A	?	F	
54. Deseori are impresia că ceilalți au ceva cu el/ea.	A	?	F	
55. Uneori este arogant(ă) cu cei inferiori lui/ ei.	A	?	F	
56. Este calm(ă) și detașat(ă) în momentele în care ceilalți simt bucurie sau tristețe intensă.	A	?	F	
57. Adesea simte că este urmărit(ă) sau privit(ă) cu insistență chiar dacă nu își dă seama cine o face.	A	?	F	
58. Îi place să-i implice pe ceilalți în jocuri periculoase sau la limita legii.	A	?	F	
59. Nu se poate abține să nu verifice, de mai multe ori, orice lucru pe care îl face.	A	?	F	
60. Intră în panică dacă are impresia că va fi părăsit(ă).	A	?	F	

61. Crede că ar fi putut deveni un actor/ actriță foarte bun(ă).	A	?	F	
62. Se simte neajutorat(ă) ori de câte ori este lăsat(ă) să se descurce singur(ă).	A	?	F	
63. Îl/o afectează profund criticile sau dezaprobarea celorlalți.	A	?	F	
64. Se îngrijorează pentru lucruri mărunte, fără mare importanță.	A	?	F	
65. Multe sarcini simple i se par extenuante/obositoare.	A	?	F	
66. S-a simțit deseori „lucrat(ă) pe la spate” de colegii săi.	A	?	F	
67. Crede că are calitățile necesare pentru a fi admirat(ă) și invidiat(ă) de ceilalți.	A	?	F	
68. Se simte mult mai bine când este singur(ă).	A	?	F	
69. Simte că este diferit(ă) de cei din jurul său.	A	?	F	
70. I-a fost greu să stea deoparte de probleme cu autoritatea și respectarea regulilor.	A	?	F	
71. Încercând să se asigure că am a făcut totul perfect, întârzie deseori în finalizarea unor sarcini.	A	?	F	
72. Într-o relație, trece cu ușurință de la exaltare la disperare, de la iubire la ură.	A	?	F	
73. Îi place să flirteze chiar și cu persoanele care nu îl/o atrag.	A	?	F	
74. Simte nevoia să fiu fie aprobat(ă) înaintea oricărei decizii.	A	?	F	
75. La întâlnirile colective, se simte inferior(oară) colegilor săi.	A	?	F	
76. Uneori, nu se poate relaxa pentru că se așteaptă să se întâmple ceva rău.	A	?	F	
77. Simte uneori că este o povară pentru cei apropiați.	A	?	F	
78. Trăiește deseori sentimente de gelozie.	A	?	F	
79. Crede că cei care îl/o cunosc, îl/o găsesc deosebit de interesant(ă) și atractiv(ă).	A	?	F	
80. I se reproșează frecvent că nu este cald(ă) și afectuos/afectuoasă.	A	?	F	
81. Nu se simte în largul său în preajma altor oameni.	A	?	F	
82. A fost implicat(ă) în câteva altercații și bătăi.	A	?	F	
83. Îl/o preocupă ideea de a avea mereu rezerve de bani și de alimente pentru situații neprevăzute.	A	?	F	
84. Când trăiește drama unei despărțiri, are momente de furie necontrolată.	A	?	F	
85. Se simte dezamăgit(ă) dacă ceilalți nu îl/o apreciază pentru felul său de a fi.	A	?	F	
86. Se simte depășit(ă) de solicitările vieții.	A	?	F	
87. Este reținut(ă) în relațiile intime, de frica de a nu se râde de el/ea.	A	?	F	
88. Deseori îi e teamă că, lui/ei sau persoanelor dragi lui/ei, li s-ar putea întâmpla ceva rău.	A	?	F	
89. Nu are încredere deplină nici măcar în partenerul său/ partenera sa.	A	?	F	
90. Crede că reușește ușor să-i facă pe ceilalți să îl/o placă din prima.	A	?	F	
91. Este indiferent(ă) la criticile și laudele celorlalți.	A	?	F	
92. Ceilalți îl/o consideră excentric(ă), neobișnuit(ă) prin comparație cu ei.	A	?	F	
93. Îi place să îi manipuleze pe cei slabi.	A	?	F	
94. Preocuparea pentru a face totul cât mai bine, nu îi lasă timp pentru relaxare.	A	?	F	
95. Gândul de a fi abandonat(ă), îl/o face să se simtă înspăimântat(ă) și neajutorat(ă).	A	?	F	

96. I se reproșează deseori ca nu are inițiativă.	A	?	F	
97. Îi este teamă să nu se facă de râs, atunci când vorbește unui grup de colegi.	A	?	F	
98. Neliniștile îi creează o stare permanentă de agitație.	A	?	F	
99. Se simte nefericit(ă) chiar dacă nu are nici un motiv real.	A	?	F	
100. Descoperă de multe ori că ceilalți încearcă să îi facă rău.	A	?	F	
101. Crede că impresionează prin lucrurile scumpe, prețioase pe care le deține.	A	?	F	
102. Se simte mult mai bine când lucrează singur(ă) și nu sunt alții în jurul său.	A	?	F	
103. Preferă să își facă singur(ă) dreptate.	A	?	F	
104. Intră ușor în conflict cu cei din jur, atunci când discută despre moralitate și principii.	A	?	F	
105. Când s-a simțit părăsit(ă), s-a gândit că s-ar putea să se sinucidă.	A	?	F	
106. Îi place să îi surprindă pe ceilalți prin felul excentric, ieșit din comun, în care se îmbracă.	A	?	F	
107. Dacă ar trebui să se descurce pe cont propriu, crede că ar avea mari dificultăți.	A	?	F	
108. Se simte bine doar în preajma oamenilor care îl/o apreciază necondiționat.	A	?	F	
109. A avut probleme cu cei din jur din cauza îngrijorării sale prea mari.	A	?	F	
110. Se simte uneori inutil(ă) și fără rost.	A	?	F	
111. Adesea, are impresia că ceilalți îl/o vorbesc pe la spate.	A	?	F	
112. Are convingerea că este printre cei care vor schimba ceva important în această lume.	A	?	F	
113. Este mai interesat(ă) de propriile sale gânduri decât de discuțiile celor din jur.	A	?	F	
114. Consideră că multe evenimente din jurul nostru sunt determinate de forțe necunoscute, oculte.	A	?	F	
115. Încalcă deseori „regulile de bun simț” și ”drepturile” celorlalți.	A	?	F	
116. Întotdeauna își planifică bine ceea ce face.	A	?	F	
117. La supărare, își pierde pe moment controlul și exagerează în unele comportamente (mâncare/ băutură/ sex/ cheltuieli etc.).	A	?	F	
118. Are tendința să fie „sufletul” oricărei petreceri.	A	?	F	
119. Încrederea sa în sine este destul de mică.	A	?	F	
120. Deși știe ce trebuie să spună, își pierde ideile când trebuie să vorbească în public.	A	?	F	
121. Uneori, se simte copleșit(ă) de grijile pe care și le face fără sens.	A	?	F	
122. Se gândește la viitorul lui/ei, fără prea multă speranță.	A	?	F	

Vă rugăm să completați și tabelul de mai jos!

Persoana evaluată:

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

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

Evaluator: _____ în calitate de: _____

E-mail persoana evaluată: _____