

VI

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. 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. Mă enervez foarte greu.	A	?	F
2. Ideile mele sunt adesea neobișnuite sau ciudate pentru ceilalți.	A	?	F
3. Imaginea mea despre mine este neclară sau fluctuantă.	A	?	F
4. Când încerc să mă apropiez de cineva, mă simt relaxat(ă) și încrezător(oare).	A	?	F
5. Deciziile mele sunt adesea nechibzuite și spontane.	A	?	F
6. Suport cu greu să mi se spună că opinia mea este greșită sau că nu am dreptate.	A	?	F
7. Mă simt inconfortabil atunci când oamenii îmi pun întrebări personale.	A	?	F
8. Mă simt adesea anxios și îngrijorat.	A	?	F
9. Cred în lucruri pe care alții le găsesc neobișnuite sau ireale.	A	?	F
10. Am dificultăți în a-mi înțelege propriile emoții și motivații.	A	?	F
11. Mi-e greu să empatizez cu problemele altor persoane.	A	?	F
12. Acționez adesea fără a mă gândi la consecințe.	A	?	F
13. Mă simt aiurea și nu știu cum să reacționez când cineva din preajma mea este supărat.	A	?	F
14. Îmi este ușor să fiu deschis(ă) și sincer(ă) în relațiile apropiate.	A	?	F
15. Trec frecvent prin stări de tristețe profundă.	A	?	F
16. Experiențele mele senzoriale sunt diferite de ale majorității oamenilor.	A	?	F
17. Obiectivele mele de viață sunt adesea nerealiste.	A	?	F
18. Relațiile mele sunt adesea tensionate și conflictuale.	A	?	F
19. Am dificultăți în a-mi controla impulsurile.	A	?	F
20. Dacă un prieten se enervează pe mine, îl evit și îmi caut alți prieteni.	A	?	F
21. Mă simt foarte vulnerabil(ă) atunci când relațiile cu ceilalți devin prea apropiate	A	?	F

22. Simt adesea că nu pot controla emoțiile mele.	A	?	F
23. Sunt atras de lucruri misterioase sau supranaturale.	A	?	F
24. Am un sens clar al direcției în viață.	A	?	F
25. Ceilalți mă descriu adesea ca fiind rece sau distant(ă).	A	?	F
26. Comportamentul meu poate fi imprevizibil și riscant.	A	?	F
27. Mă feresc de cei care arată emoții puternice de tristețe sau furie.	A	?	F
28. Prefer să păstrez distanța în relațiile mele, chiar și cu cei apropiați.	A	?	F
29. Mă simt des vulnerabil(ă) și nesigur(ă).	A	?	F
30. Realitatea mea este diferită de cea percepută de majoritatea oamenilor.	A	?	F
31. De multe ori, nici nu știu cine sunt eu cu adevărat.	A	?	F
32. Am dificultăți în a menține relații apropiate și de durată.	A	?	F
33. Îmi este foarte dificil să îmi mențin angajamentele și responsabilitățile.	A	?	F
34. Pot să mă pun ușor în locul altor persoane și să văd lucrurile din perspectiva lor.	A	?	F
35. A avea o conexiune emoțională profundă, este esențială pentru mine într-o relație.	A	?	F
36. Am adesea fluctuații bruște de dispoziție.	A	?	F
37. Nu cred că gândurile mele pot fi ”citite” de alții.	A	?	F
38. Rareori recunosc și învăț din greșelile mele trecute.	A	?	F
39. Tind să manipulez sau să profit de alții.	A	?	F
40. Respect întotdeauna normele și regulile sociale.	A	?	F
41. Adesea, nu înțeleg de ce oamenii se emoționează și se simt într-un anumit mod.	A	?	F
42. Sunt bun(ă) la citirea emoțiilor celorlalți, chiar și fără ca ei să spună nimic.	A	?	F
43. Mă simt vulnerabil(ă) când trebuie să împărtășesc lucruri personale cu alții.	A	?	F
44. În relații cu ceilalți, tind să păstrez pentru mine problemele și sentimentele negative.	A	?	F

Vă rugăm completați și tabelul de mai jos!

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: _____