

VRAlter

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 încercați **“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. Îi place să experimenteze senzații noi și neobișnuite.	A	?	F
2. Îi este dificil să reziste tentațiilor.	A	?	F
3. Face față cu ușurință situațiilor stresante sau negative.	A	?	F
4. Tinde să își reprime/ ascundă și să nu își recunoască emoțiile neplăcute.	A	?	F
5. Când se simte stresat(ă), caută rapid modalități de a scăpa din acea situație.	A	?	F
6. Este motivat(ă) puternic de recompensele imediate.	A	?	F
7. Nu îl/ o atrag activitățile care par riscante sau aventuroase.	A	?	F
8. Adesea acționează pe baza tentației din acel moment.	A	?	F
9. Evită situațiile care îl/ o pot face să se simtă ”presat(ă)” sau inconfortabil.	A	?	F
10. Îi place să vorbească despre emoțiile sau sentimentele sale.	A	?	F
11. Preferă să se confrunte cu problemele mele decât să le evite.			
12. Îi este dificil să amâne plăcerea sau satisfacția pe care poate să o obțină pe loc.	A	?	F
13. Este deschis/ă la experiențe sau încercări care ar putea părea extreme pentru alții.	A	?	F
14. Îi este dificil să își respecte promisiunile făcute într-un moment de entuziasm.	A	?	F
15. Îi este greu să facă față stresului și frustrării.	A	?	F
16. Tinde să se izoleze emoțional de situațiile în care emoțiile trăite sunt intense.	A	?	F
17. Caută deseori mijloace sau modalități de a uita de grijile cotidiene.	A	?	F
18. Activitățile care îi oferă satisfacții rapide sunt cele mai atractive pentru el/ea.	A	?	F
19. Preferă situațiile imprevizibile și pline de adrenalină.	A	?	F
20. Deciziile sale sunt adesea luate spontan, fără multă analiză rațională.	A	?	F
21. Preferă ”să fugă” decât să gestioneze situațiile neplăcute, frustrante.	A	?	F
22. Ignoră, evită sau minimizează existența emoțiilor neplăcute.	A	?	F

	ADEVĂRAT	?	FALS
23. Îi place să evadeze în lumi imaginative, fantastice sau virtuale.	A	?	F
24. Tinde să se orienteze către activități care îi asigură beneficii rapide, imediate.	A	?	F
25. Este adesea în căutarea următoarei experiențe palpitate.	A	?	F
26. Îi este ușor să facă ceea ce a promis sau planificat anterior.	A	?	F
27. Nu acceptă sau reacționează negativ la schimbările neașteptate.	A	?	F
28. Se retrage din conversațiile care implică discuții despre emoții dificile.	A	?	F
29. Caută deseori modalități de distragere sau de "evadare", ca să nu se lase copleșit/ă de realitatea de zi cu zi.	A	?	F
30. Caută activități sau provocări care îi aduc plăcere instant.	A	?	F
31. Se plictisește repede de rutină și activitățile obișnuite.	A	?	F
32. Cedează ușor presiunilor și influențelor din exterior, din partea celorlalți.	A	?	F
33. Nu poate rezista mult în situații neplăcute, de disconfort fizic sau emoțional.	A	?	F
34. Rareori analizează și explorează emoțiilor sale în profunzime.	A	?	F
35. Își dorește să scape de toate și să se piardă într-un loc liniștit, departe de realitate.	A	?	F
36. Este deseori în căutarea următoarei experiențe plăcute.	A	?	F
37. Caută senzații intense care să îl/o scoată din banalitatea existenței.	A	?	F
38. Dacă își dorește pe moment ceva, caută să îl/o obțină rapid, fără să țină cont prea mult de consecințe.	A	?	F
39. Are o toleranță mică la frustrare sau conflict.	A	?	F
40. Evită expunerea la emoții sau sentimentele intense.	A	?	F
41. Îi place să trăiască în prezent, bucurându-se de întâmplările zilnice.	A	?	F
42. Preferă să aleagă o recompensă imediată, chiar dacă este mai mică, în loc să aștepte una mai mare pe termen lung.	A	?	F
43. Se recuperează rapid după experiențe stresante.	A	?	F
44. Se simte mereu susținut/ă de prieteni și familie.	A	?	F
45. Poate atinge obiectivele pe care și le propune, indiferent de dificultăți.	A	?	F
46. Nu îi este ușor să accepte idei noi sau afirmații contrare celor știute de el/ea.	A	?	F
47. Vede problemele cu care se confruntă, ca pe oportunități de creștere.	A	?	F
48. Nu se pricepe să dezvolte relații afective apropiate și puternice cu cei din jur.	A	?	F

	ADEVĂRAT	?	FALS
49. Își gestionează eficient sarcinile și responsabilitățile.	A	?	F
50. Găsește rapid soluții noi la problemele cu care se confruntă.	A	?	F
51. Își menține calmul în situații tensionate.	A	?	F
52. Îi este greu să ceară ajutor, atunci când are nevoie de ajutor.	A	?	F
53. Îi este ușor să învețe lucruri noi pentru a rezolva probleme complicate.	A	?	F
54. Își adaptează ușor părerea personală, atunci când ceilalți au o opinie diferită de a sa.	A	?	F
55. Sub presiune, îi este dificil să se concentreze pe găsirea unei soluții.	A	?	F
56. Prin modul său de a fi, contribuie semnificativ la starea de bine a celor din jurul său.	A	?	F
57. Se descurajează repede în fața obstacolelor dificile.	A	?	F
58. Într-o dispută, înțelege și acceptă rapid diferite puncte de vedere.	A	?	F
59. În momentele tensionate, nu își controlează prea bine emoțiile negative.	A	?	F
60. Are o viață socială bogată, cu multe evenimente și mulți prieteni.	A	?	F
61. Are convingerea că poate obține rezultatele dorite, chiar și în situațiile incerte sau riscante.	A	?	F
62. Îi este dificil să se adapteze rapid la idei, perspective sau experiențe noi.	A	?	F
63. Deseori se simte copleșit/ă de problemele sau provocările cotidiene.	A	?	F
64. Știe că dacă ar avea o problemă ar fi mulți cei care i-ar sări în ajutor.	A	?	F
65. Este încrezător/oare în abilitatea sa de a lua decizii bune.	A	?	F
66. Nu îi place să își schimbe obiceiurile sau modul de a vedea lumea.	A	?	F

Vă rugăm să completați și tabelul următor!

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: _____