

VR_A_{new}

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. Îmi place să experimentez senzații noi și neobișnuite.	A	?	F
2. Îmi este dificil să rezist tentațiilor.	A	?	F
3. Fac față cu ușurință situațiilor stresante sau negative.	A	?	F
4. Tind să îmi reprim/ ascund și să nu îmi recunosc emoțiile neplăcute.	A	?	F
5. Când mă simt stresat(ă), fug din acea situație fără să mă gândesc prea mult.	A	?	F
6. Sunt motivat(ă) puternic de recompensele imediate.	A	?	F
7. Nu mă atrag activitățile care par riscante sau aventuroase.	A	?	F
8. Adesea acționez pe baza tentației din acel moment.	A	?	F
9. Evit situațiile care mă pot face să mă simt ”presat(ă)” sau inconfortabil.	A	?	F
10. Îmi place să vorbesc despre emoțiile sau sentimentele mele.	A	?	F
11. Prefer să mă confrunt cu problemele mele decât să le evit.	A	?	F
12. Îmi este dificil să amân plăcerea sau satisfacția pe care pot să o obțin pe loc.	A	?	F
13. Sunt deschis la experiențe sau încercări care ar putea părea extreme pentru alții.	A	?	F
14. Mi-e dificil să îmi respect promisiunile făcute într-un moment de entuziasm.	A	?	F
15. Îmi este greu să fac față stresului și frustrării.	A	?	F
16. Tind să mă izolez emoțional de situațiile sau emoțiile trăite sunt intense.	A	?	F
17. Caut deseori mijloace sau modalități de a uita de grijile cotidiene.	A	?	F
18. Activitățile care îmi oferă satisfacții rapide sunt cele mai atractive pentru mine.	A	?	F
19. Prefer situațiile imprevizibile și pline de adrenalină.	A	?	F
20. Deciziile mele sunt adesea luate spontan, fără multă analiză rațională.	A	?	F
21. Prefer ”să fug” decât să gestionez situațiile neplăcute, frustrante.	A	?	F

	ADEVĂRAT	?	FALS
22. Ignor, evit sau minimalizez existența emoțiilor neplăcute.	A	?	F
23. Îmi place să evaderez în lumi imaginative, fantastice sau virtuale.	A	?	F
24. Tind să mă orientez către activități care îmi asigură beneficii rapide, imediate.	A	?	F
25. Sunt adesea în căutarea următoarei experiențe palpitante.	A	?	F
26. Îmi este ușor să fac ceea ce am promis sau planificat anterior.	A	?	F
27. Nu accept sau reacționez negativ la schimbările neașteptate.	A	?	F
28. Mă retrag din conversațiile care implică discuții despre emoții dificile.	A	?	F
29. Caut deseori modalități de distragere sau de "evadare", ca nu să mă las copleșit de realitatea de zi cu zi.	A	?	F
30. Caut activități sau provocări care îmi aduc plăcere instant.	A	?	F
31. Mă plictisesc repede de rutina și activitățile obișnuite.	A	?	F
32. Cedez ușor presiunilor și influențelor din exterior, din partea celorlalți.	A	?	F
33. Nu pot rezista mult în situații neplăcute, de disconfort fizic sau emoțional.	A	?	F
34. Rareori analizez și explorez emoțiilor mele în profunzime.	A	?	F
35. Îmi doresc să scap de toate și să mă pierd într-un loc liniștit, departe de realitate.	A	?	F
36. Sunt deseori în căutarea următoarei experiențe plăcute.	A	?	F
37. Caut senzații intense care să mă scoată din banalitatea existenței.	A	?	F
38. Dacă îmi doresc pe moment ceva, caut să îl/o obțin rapid, fără să țin cont prea mult de consecințe.	A	?	F
39. Am o toleranță mică la frustrare sau conflict.	A	?	F
40. Evit expunerea la emoții sau sentimentele intense.	A	?	F
41. Îmi place să trăiesc în prezent, cu bucuriile sau problemele zilnice.	A	?	F
42. Prefer să aleg o recompensă imediată, chiar dacă este mai mică, în loc să aștept una mai mare pe termen lung.	A	?	F
43. Mă recuperez rapid după experiențe stresante.	A	?	F
44. Mă simt mereu susținut/ă de prieteni și familie.	A	?	F
45. Pot atinge obiectivele pe care mi le propun, indiferent de dificultăți.	A	?	F
46. Nu îmi este ușor să accept idei noi sau afirmații contrare celor știute de mine.	A	?	F
47. Văd problemele cu care mă confrunt, ca pe oportunități de creștere.	A	?	F

	ADEVĂRAT	?	FALS
48. Nu mă pricep să dezvolt relații afective apropiate și puternice cu cei din jur.	A	?	F
49. Îmi gestionez eficient sarcinile și responsabilitățile.	A	?	F
50. Găsesc rapid soluții noi la problemele cu care mă confrunt.	A	?	F
51. Îmi mențin calmul în situații tensionate.	A	?	F
52. (-) Îmi este greu să cer ajutor, atunci când am nevoie de ajutor.	A	?	F
53. Îmi este ușor să învăț lucruri noi pentru a rezolva probleme complicate.	A	?	F
54. Îmi adaptez ușor părerea personală, atunci când ceilalți au o opinie diferită de a mea.	A	?	F
55. Sub presiune, îmi este dificil să mă concentrez pe găsirea unei soluții.	A	?	F
56. Prin modul meu de a fi, contribui semnificativ la starea de bine celor din jurul meu.	A	?	F
57. Mă descurajez repede în fața obstacolelor dificile.	A	?	F
58. Într-o dispută, înțeleg și accept rapid diferite puncte de vedere.	A	?	F
59. În momentele tensionate, nu îmi controlez prea bine emoțiile negative.	A	?	F
60. Am o viață socială bogată, cu multe evenimente și mulți prieteni.	A	?	F
61. Am convingerea că pot obține rezultatele dorite, chiar și în situațiile incerte sau riscante.	A	?	F
62. Îmi este dificil să mă adaptez rapid la idei, perspective sau experiențe noi.	A	?	F
63. Deseori mă simt copleșit/ă de problemele sau provocările cotidiene.	A	?	F
64. Știu că, dacă aș avea o problemă, ar fi mulți cei care mi-ar sări în ajutor.	A	?	F
65. Am abilitatea de a lua decizii bune, în situații complicate.	A	?	F
66. Nu îmi place să îmi schimb obiceiurile sau modul de a vedea lumea.	A	?	F

Vă rugăm să completați și tabelul de mai jos!

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)

email: _____