

## 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 uneori considerate neobișnuite sau ciudate de 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. Multe dintre deciziile mele sunt nehibzuite și spontane.	A	?	F
6. Îmi este greu să accept când mi se spune că greșesc.	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. Îmi este greu să mă pun în locul altor persoane, pentru a le înțelege reacțiile.	A	?	F
12. Câteodată acționez fără a mă gândi la consecințe.	A	?	F
13. Mă simt aiurea și nu știu cum să mă port când cineva din preajma mea suferă.	A	?	F
14. În relațiile apropiate, simt că pot fi sincer(ă) și mă pot exprima liber(ă).	A	?	F
15. De cele mai multe ori trec prin stări de tristețe profundă.	A	?	F
16. Felul în care simt realitatea este diferit de cel al majorității oamenilor.	A	?	F
17. Obiectivele mele de viață sunt câteodată nerealiste.	A	?	F
18. Relațiile mele sunt uneori tensionate și conflictuale.	A	?	F
19. Mi se întâmplă să am dificultăți în a-mi controla impulsurile.	A	?	F
20. Când cineva apropiat e supărat pe mine nu știu cum să reacționez, ce ar trebui să fac.	A	?	F
21. Mă simt 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. Îmi este clar ce vreau să fac 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. Evit persoanele care trăiesc și exteriorizează emoții intense, puternice.	A	?	F
28. Prefer să păstrez distanța în relațiile mele, chiar și cu cei din familie.	A	?	F
29. De multe ori, mă simt vulnerabil(ă) și nesigur(ă).	A	?	F
30. Realitatea, felul în care văd lumea, este diferită de cea percepută de majoritatea oamenilor.	A	?	F
31. Uneori, nici nu știu cine sunt eu cu adevărat.	A	?	F
32. Am dificultăți în a menține relații apropiate și de durată cu alte persoane.	A	?	F
33. Îmi este foarte dificil să îmi respect angajamentele și responsabilitățile.	A	?	F
34. Pot să mă pun ușor în locul altor persoane pentru a înțelege ceea ce simt ele.	A	?	F
35. Într-o relație, legătura emoțională cu celălalt este importantă pentru mine.	A	?	F
36. Am adesea fluctuații bruște de dispoziție.	A	?	F
37. 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. Îmi dau seama ușor care sunt emoțiile celorlalți, chiar dacă ei nu îmi spun nimic.	A	?	F
43. Mă simt vulnerabil(ă) când trebuie să vorbesc despre mine altor persoane.	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:** \_\_\_\_\_