

RAPORT PREGATIT PENTRU

**John Sample**

**VARSTA: 24**

**GEN: MASCULIN**

# **BFAQ** **Big Five** **Questionnaire**

dezvoltat de CAPRARA, BARBARANELLI & BORGOGNI

Data aplicarii: 2013-11-08  
Raport generat la data/ ora: 15-04-2015 02:43:15  
Idendicator/ serie: 00000332

[www.vocationalcentral.ro](http://www.vocationalcentral.ro) este un serviciu al



S.C. D&D Consultants Group, SRL  
Str. Grigore Moisil nr.42, Sector 2, Bucuresti  
Tel/Fax (+40) 21 230 45 99



# Interpretarea acestui raport

## Scop

Acest raport se bazeaza pe raspunsurile tale la BFQ (Big Five Questionnaire). Acesta ajuta la o mai buna intelegere a caracteristicilor tale preferentiale, atitudinale si comportamentale rezultate din structura personalitatii tale.

## Definire

Descrierile din acest raport pornesc de la cea mai actuala teorie in domeniul personalitatii, "teoria celor cinci factori" (Big Five). Conform acesteia, personalitatea poate fi definite prin cinci trasaturi principale:



EXTRAVERSIE



AMICALITATE



CONSTIINCIOZITATE



DESCHIDERE MENTALA



STABILITATE EMOTIONALA

Fiecare dintre trasaturile principale (numite in raport scale principale) are in componenta doua fatete (numite in raport scale secundare). Raportul ofera scoruri pentru cele 5 trasaturi/scale principale si 10 fatete/scale secundare.

Scorurile sunt prezentate pe o scala de la 1 la 100.

Este important sa retii ca personalitatea nu te indreapta in mod direct spre o anumita ocupatie, insa influenteaza semnificativ modul in care faci lucrurile, precum si tipul de activitati pe care le preferi si in care poti fi eficient. Cunoscandu-ti personalitatea vei sti daca ai dezvoltate trasaturile necesare pentru un anumit dome-niu de activitate, sau daca trebuie sa depui un efort constient pentru a le dezvolta.

### CARE TIN DE TINE

- interesele vocationale
- trasaturile de personalitate
- valorile personale
- disponibilitatea de a urma anumite studii si formari necesare calificarii in meseria/profesia vizata

### CARE TIN DE CONTEXTUL EXTERIOR

- existenta de oferte viabile de studii si formari pentru domeniul ales
- existenta pe piata muncii a unei nevoi de specialisti in domeniul ales

## Utilizare

Subliniem faptul ca testul se refera doar la trasaturile de personalitate. In alegerea unei directii in cariera aceste rezultate trebuie coroborate cu un numar de alte informatii, printre care interese personale, aptitudinea mentala generala (inteligenta), valori personale, disponibilitatea de a urma studiile si formarea necesara calificarii in meseria vizata, disponibilitatea ocupatiilor pe piata muncii etc.

### ATENTIE!

Trebuie sa iei in considerare aceste rezultate ca reflectand personalitatea ta reala, doar in conditiile in care consideri ca ai urmat instructiunile si te-ai implicat la maxim in sarcinile pe care le-ai avut de rezolvat.

Deoarece scopul pentru care ai aplicat acest test este facilitarea luarii unei decizii majore in viata, recomandam ca la interpretarea BFQ si in alegerea unui traseu in cariera sa consulti opinia unui consilier specializat.

## Structura Raportului

1. Profilul BFQ Liniar si Radar

2. Profilul BFQ detaliat

3. Preferinte comportamentale derivate din trasaturile de personalitate

4. Exemple de Ocupatii

5. Recomandari Generale

## 1. PROFILUL BFQ LINIAR SI RADAR

SCORARE BAZATA PE ETALONUL ROMANESC COMBINAT (N=2100SS)

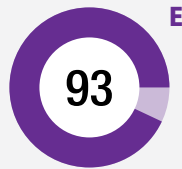
### SCALE PRIMARE

### PROFIL LINIAR

### SCALE SECUNDARE



EXTRAVERSIE



DINAMISM

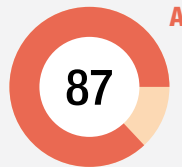
DOMINANT

94

87



AMICALITATE



COOPERARE

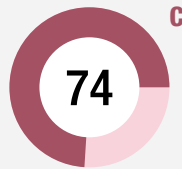
CORDIALITATE

56

98



CONSTIINCIOZITATE



METICULOZITATE

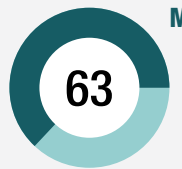
PERSEVERENTA

91

47



DESCHIDERE MENTALA



DESCHIDERE SPRE CULTURA

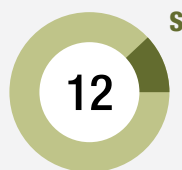
DESCHIDERE SPRE EXPERIENTA

54

71



STABILITATE EMOTIONALA



CONTROLUL IMPULSURILOR

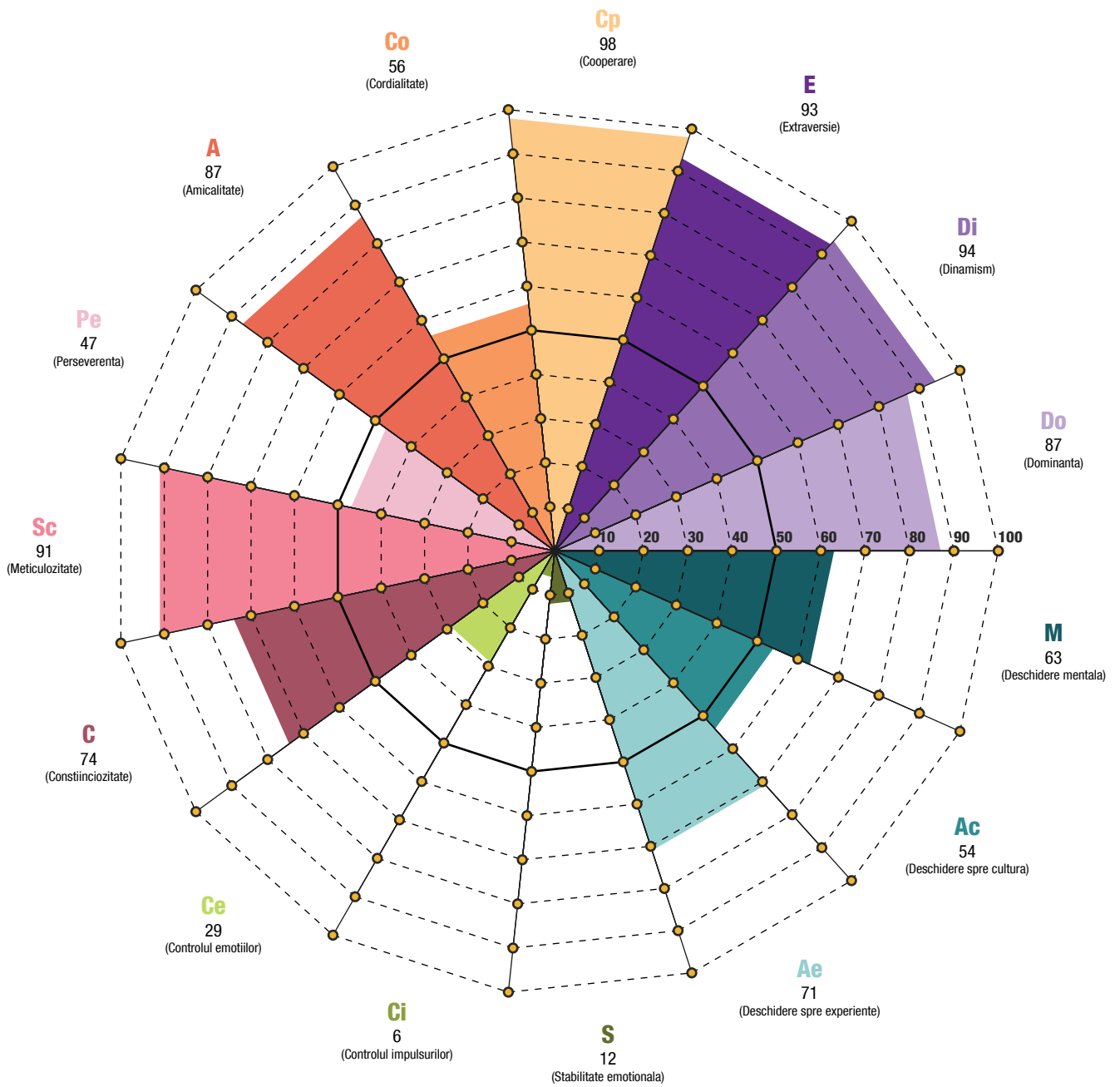
CONTROLUL EMOTIILOR

6

29

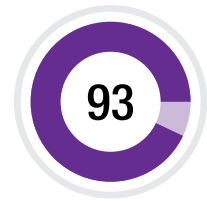
## PROFIL LINIAR

- Extraversie
- Amicalitate
- Conștiințiozitate
- Stabilitate emotionala
- Deschidere mentala





## SCALA PRIMARA EXTRAVERSIE E



Scala E identifica persoanele entuziaste, care se integreaza cu usurinta in cadrul colectivului, care relationeaza usor si de aceea sunt capabile sa stabileasca cai de comunicare eficiente cu cei din jur.

**0 - 20** Persoana introvertita si putin activa. Tinde sa se inchida in sine, sa evite relationarea cu lumea exterioara. Nu este vorbarea. Este timida si evita sa iasa in evidenta in cadrul grupurilor. Nu vine aproape niciodata cu initiative, ci prefera sa urmeze directiile si ideile celorlalti.

**20 - 40** De cele mai multe ori, persoana prefera sa stea singura. Prefera sa execute, nu sa comande, adica accepta roluri de subordonat, decat roluri manageriale care presupun trasarea unor sarcini, impunerea unor proceduri sau stiluri de munca. Este mai degraba retrasa, nu iese foarte mult in evidenta. Rareori va lua cuvantul in public. Prefera mediile de munca in care stie exact ce are de facut si care nu implica multa relationare cu ceilalti.

**40 - 60** Persoanei ii place sa fie in compania celorlalti. Este comunicativa, extrovertita, chiar daca nu intotdeauna va fi cea care va da tonul discutiei. In general, cauta sa fie placuta si sa se integreze in colectivul din care face parte.

**60 - 80** Persoana adora sa fie in compania oamenilor; demonstreaza dezinvoltura in actiunile proprii; este mai degraba vorbarea si extrovertita, dand dovada de mare putere de convingere. Cauta in mod constant sa isi imbunatateasca performanta la locul de munca si ii place sa fie in centrul atentiei. Ii place sa vorbeasca, sa isi expuna punctul de vedere, de aceea este vazuta ca o persoana eficienta si preocupata de ceea ce se intampla in jurul sau.

**80 - 100** Persoana in permanenta cautare a acelor activitati care ii permit sa stea in compania oamenilor. Este foarte extrovertita si comunicativa. Se comporta foarte dezinvolt si ii place ideea ca cei din jur sa o urmeze. Va face tot ce ii sta in putinta sa atraga cat mai multa simpatie, va lua cuvantul in public, isi va exprima cu tarie si convingere punctul de vedere. Va cauta si va propune noi solutii la probleme si chiar noi modalitati de organizare a activitatilor.

## SCALE SECUNDARE ALE EXTRAVERSIEI

### DINAMISM Di



Subscala Di are ca obiectiv masurarea aspectelor legate de usurinta in comunicare, de entuziasm si de energie. Subscala identifica acele persoane care se implica in tot felul de activitati ale grupului din care fac parte, le place sa ia cuvantul in public si sa isi exprime punctele de vedere in fata celorlalti.

**0 - 35** Persoana poate fi caracterizata ca introvertita. Prefera sa nu iasa in evidenta. Este destul de reticenta in comunicare, mai ales cu persoanele pe care nu le cunoaste foarte bine. Este reticenta atunci cand vine vorba de activitati de grup, preferand mai degraba sa stea retrasa si sa observe.

**35 - 70** Persoana manifesta un nivel moderat de extraversie, in sensul ca dorinta sa de a fi sociabila si de a se integra in grup este determinata de situatie. Exista multe momente in care se simte in largul sau in contexte sociale si in care ii place sa comunice, insa acest lucru se intampla doar in anumite situatii si in special cu persoane pe care le cunoaste.

**70 - 100** Persoana poate fi caracterizata ca fiind sociabila si cu o mare capacitate de integrare in contexte diferite. Comunica cu usurinta si stie cum sa isi sustina punctul de vedere. Cauta ca prin tot ceea ce face sa isi imbunatateasca in mod constant performanta la locul de munca.

### Do



Subscala Do identifica persoanele carora le place sa initieze activitati si sa isi asume rolul de lider sau de coordonator. Subscala descrie persoane carora le place sa fie in centrul atentiei si care agreeaza competitivitatea. Aceste persoane isi sustin cu tarie si convingere punctul de vedere si cauta de multe ori sa isi impuna dorintele si ideile.

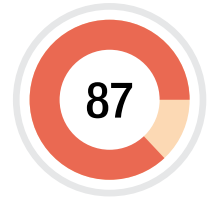
**0 - 35** Persoana prefera sa nu atraga atentia asupra sa. Pentru ca nu agreeaza competitivitatea, este posibil sa se identifice cu persoanele care pot fi regasite mai degraba in pozitii de subordonare. In general, un scor scazut indica lipsa de incredere in forte proprii si lipsa dorintei de a-si depasi propria performanta.

**35 - 70** Persoana manifesta o capacitate medie de persuasiune a celorlalti. Poate avea un rol de subordonat, insa si o pozitie de conducere, aceasta din urma in special daca i se cere acest lucru si daca circumstantele si oamenii pe care trebuie sa le gestioneze ii sunt familiare.

**70 - 100** Persoana poate fi descrisa ca fiind capabila sa isi sustina cu tarie cauza. Da dovada de mult talent in modul in care pune problema cu cei din jur, ii influenteaza pentru ca ideile sale sa fie acceptate. Astfel, poate fi lider de opinie, stiind cum sa isi sustina punctul de vedere in functie de auditoriu. In general, nu se da batuta cu usurinta si face tot posibilul pentru ca ceea ce sustine sa fie acceptat.



## SCALA PRIMARA AMICALITATE **A**



Scala A identifica persoanele care stiu sa se faca placute, sa lege cu usurinta relatii de prietenie si care stiu cum sa interactioneze in cel mai amabil mod cu cei din jur. Amicabilitatea corespunde tendintei de fi in armonie cu cei din jur, de a construi si mentine relatii de prietenie si colaborare cu ceilati.

**0 - 20** Persoana este interesata doar de propria persoana si nu isi face griji pentru cei din jur. Se gandeste doar la ea insasi, la interesele sale si la ceea ce poate fi benefic doar pentru ea. Astfel, da dovada de o mare doza de egoism si lipsa de toleranta fata de cei din jur.

**20 - 40** Persoana prefera sa isi urmareasca mai degraba interesele proprii si nu pe cele ale celor din jur. Uneori se comporta in mod ostil, lipsit de tact, pune accentul in primul rand pe beneficiul personal, neglijand in mare parte dorintele si interesele celorlalti. Este perceputa ca individualista, de aceea ceilalti pot evita sa o includa in echipele lor.

**40 - 60** Persoana urmareste, in general, atingerea obiectivelor proprii, dar ia in considerare exigentele celor din jur si coopereza cu ei. Tinde sa ii trateze pe acestia cu amabilitate si tact, dar uneori poate avea reactii bruste sau poate fi indiferenta. Desi colaboreaza bine cu cei din jur, daca lucrurile nu iau turnura dorita, este posibil sa aiba o toleranta redusa.

**60 - 80** Persoana se intereseaza de problemele si nevoile celorlalti si tinde sa se comporte amabil si cu tact. Mizeaza mult pe cooperare si colaborare in atingerea obiectivelor propuse. Stie cum sa se faca placuta si cum sa castige increderea celor din jur

**80 - 100** Persoana privilegiaza bunastarea celor din jur inaintea celei proprii. Se comporta amabil, cu tact si este foarte cordiala. Extrem de increzatoare, cateodata chiar naiva in relatia cu cei din jur, de multe ori pune interesul celorlalti inaintea celui propriu. Aceasta duce la nefinalizarea lucrarilor proprii si poate crea frustrari.

## SCALE SECUNDARE ALE AMICALITATII

### CORDIALITATE **Co**



Subscala Co identifica persoanele care sunt dispuse sa acorde increderea celor din jur si care stiu cum sa castige increderea celorlalti. Subscala Co masoara de asemenea si disponibilitatea si atentia pentru ceilalti.

**0 - 35** Persoana tinde sa fie mai degraba banuitoare si sa nu acorde incredere celor din jur. In general este susceptibila, iar increderea sa va fi castigata fie foarte greu, fie niciodata in totalitate. De obicei nu acorda a doua sansa. Se destainuie greu si de aceea poate parea rece si distanta.

**35 - 70** Persoana nu este nici suspicioasa, insa nici naiva in a acorda circumstante atenuante celorlalti. In general poate pastra secrete. Amabilitatea si bunavointa sa se manifesta selectiv, indreptandu-se in special fata de persoane cunoscute si care au dovedit de-a lungul timpului ca merita aceasta incredere si sinceritate.

**70 - 100** Persoana se arata amabila si binevoitoare chiar si cu cei pe care nu ii cunoaste foarte bine. Pune mare pret pe buna-credinta si sinceritatea celor din jur, pornind de la premisa ca acestia vor manifesta aceeasi atitudine. Stie sa pastreze secretele celorlalti, fiind perceputa ca o buna confidenta.

### COOPERARE **Cp**



Subscala Cp evidentiaza acele persoane care dau dovada de o sensibilitate generala si atentie fata de cei din jur. De asemenea, subscala identifica capacitatea persoanelor de a stii cum sa vina in intampinarea nevoilor celorlalti.

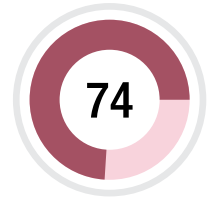
**0 - 35** Persoana nu se lasa influentata de emotii in deciziile luate. Are o preocupare exagerata pentru interesele personale, fara sa tina seama de interesele altora. Prefera munca si recompensa individuale, nesocotind interesele colectivitatii. Nu ii place sa impartaseasca cu cei din jur roadele muncii si succesele sale. Nu pune pret pe ceea ce gandesc cei din jur si nu acorda atentie daca cineva este lezat sau suparat de atitudinea sa.

**35 - 70** Persoana manifesta o toleranta si un altruism medii fata de cei din jur. Stie sa faca foarte bine distinctia intre momentele in care poate sa manifeste un usor egoism si momentele de disponibilitate pentru ceilalti. Nu este naiva, nu se poate profita de bunavointa sa, insa este capabila sa fie alaturi de grupul sau sau de alte persoane in momente dificile.

**70 - 100** Persoana altruista si toleranta cu cei din jur. Face tot posibilul pentru a castiga increderea persoanelor cu care interactioneaza si este intotdeauna disponibila pentru ceilalti atunci cand acestia au o problema si au nevoie de ajutor. Disponibilitatea sa este sincera, de aceea uneori exista riscul ca ceilalti sa profite. Se exprima si actioneaza, in general, fara prefacatorie sau ganduri false.



## SCALA PRIMARA CONSTIINCIOZITATE C



Scala C are ca obiectiv identificarea persoanelor care pretuiesc planificarea si organizarea, care sunt atente la detalii si iau in considerare toate aspectele problemei inainte de a lua orice fel de decizie.

**0 - 20** Persoana arata un interes limitat pentru ordine si reguli. De asemenea, prefera sa evite responsabilitatile si este extrem de delasatoare. Munceste la modul haotic, apucandu-se de mai multe lucruri deodata si finalizand foarte putine.

**20 - 40** Persoana nu este in mod particular inclinata sa respecte regulile, cateodata preferand sa actioneze putin ordonat si metodic. Prefera sa evite responsabilitatile, nu este dedicata si denota o perseverenta slaba. In activitatile pe care le intreprinde, prefera sa se ghideze dupa principiul "cat mai putin efort si implicare".

**40 - 60** Persoana tinde sa actioneze metodic si ordonat, chiar daca uneori poate sa para putin sistematizata in actiune; incearca sa depuna suficienta dedicatie si tenacitate in actiunile proprii. Cu toate acestea, va cauta sa gaseasca metode prin care sa se sustraga daca poate activitatilor pe care trebuie sa le realizeze.

**60 - 80** Persoana urmeaza regulile si respecta termenele limita, actionand ordonat si metodic. Adora sa lucreze cu dedicatie, demonstrand tenacitate si perseverenta. Pretuiesc planificarea si ii place sa stie etapele pe care trebuie sa le urmeze. Planifica, controleaza daca totul se desfasoara conform planului stabilit si incearca sa elimine timpii morti.

**80 - 100** Persoana da dovada de acuratete maxima si precizie in activitati. Are respect pentru ordine si disciplina. Arata tenacitate si perseverenta, chiar si in fata obstacolelor si lucrurilor neprevazute. Extrem de responsabila la locul de munca, ii place sa planifice si sa organizeze. Traseaza linii de actiune si face in asa fel incat acestea sa fie respectate.

## SCALE SECUNDARE ALE CONSTIINCIOZITATII

### METICULOZITATE Sc



Subscala Sc a fost construita cu scopul de a masura aspecte legate de meticulozitate, atentie pentru detalii si pasiunea pentru ordine. Subscala identifica acele persoane carora le place sa planifice in detaliu si sa ia in considerare fiecare aspect al problemei.

**0 - 35** Persoana prefera sa lucreze fara a avea un plan bine stabilit. Realizeaza activitatile in ordinea in care sunt cerute si nu acorda prea mare atentie detaliilor. Daca munca presupune prea multa planificare, are tendinta sa renunte. Este dezordonata in implementarea activitatilor. Fiind usor de distras, de multe ori livreaza munca pe jumatate facuta sau superficial realizata.

**35 - 70** Persoana prezinta un nivel de organizare si planificare mediu, iar orientarea sa spre detalii este una moderata. Uneori este posibil sa trebuiasca sa depuna mai mult efort pentru a finaliza o sarcina complexa (care implica detalii) sau pentru a urma un plan bine stabilit, insa va reusi sa faca acest lucru.

**70 - 100** Persoana prezinta tendinta de a respecta programele si planificarile pe care si le face. In general, este vazuta de cei din jur ca fiind de incredere si constanta. Actioneaza in baza unui plan bine stabilit, de la care nu se abate. La scoruri peste 90 persoanele pot duce ideea de perfectionism la nivele superioare. In aceste situatii, exista posibilitatea sa se piarda in detalii si sa uite imaginea de ansamblu.

### PERSEVERENTA Pe



Subscala Pe a fost creata cu scopul de a identifica persoanele bataioase, incapatanate in actiuni si care nu se dau batute pana cand sarcina nu a fost dusa la bun sfarsit. Ele reusesc, de fiecare data, sa gaseasca motivatia necesara si resursele solicitate pentru a nu lasa munca efectuata superficial sau doar pe jumatate facuta.

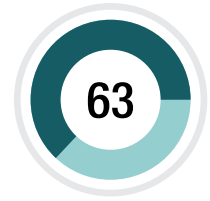
**0 - 35** Persoana este oarecum delasatoare si mai degraba lenesa. Se lasa usor influentata de mediul exterior si daca nu reuseste din prima in ceea ce si-a propus, are tendinta de a se da batuta si de a incepe altceva. Cedeaza cu usurinta in fata presiunii sociale si de aceea poate fi vazuta ca o persoana maleabila, delasatoare si uneori chiar neserioasa.

**35 - 70** Perseverenta persoanei este moderata, in sensul ca desi nu se da batuta la primele obstacole aparute, nici nu este genul care sa mearga pana in panzele albe pentru realizarea obiectivelor. Reuseste de obicei sa duca la bun sfarsit proiecte de complexitate medie, fiind in general responsabila, insa uneori prezinta tendinte de delasare, pe care invata sa le depaseasca.

**70 - 100** Persoana este foarte determinata si muncitoare. Este dispusa sa faca ore suplimentare si sa renunte la alte activitati colaterale pentru a livra munca de calitate si la timp. Extrem de responsabila, stie ca pentru a reusi e nevoie de multa eficienta, de aceea ea cauta rute prin care sa utilizeze cat mai putine resurse si sa obtina maxim de profit.



## SCALA PRIMARA DESCHIDERE MENTALA **M**



Scala M trebuie inteleasa ca o masura de evaluare a diversitatii, a nonconformismului si nontraditionalismului. In acelasi timp, scala M masoara gradul in care persoana evaluata are interese care tin de aspecte intelectuale si culturale.

### 0 - 20

Persoana da dovada de putina originalitate si creativitate. Nu are tendinta de a se mentine informata, fiind destul de dezinteresata de activitatile culturale. Este atrasa de tot ceea ce este traditional si conventional, preferand sa urmeze si sa aplice solutii si idei care deja testate cu succes.. Daca apar schimbari, opune rezistenta si va incerca sa restabileasca "ordinea normala a lucrurilor".

### 60 - 80

Persoana este destul de originala si creativa. In general, se mentine informata si da dovada de un nivel cultural bun. Cauta in permanenta sa fie informata, sa aplice solutii noi, sa vina cu idei de imbunatatire a activitatii. Este adepta noutatii si nonconformismului. Cu toate acestea, poate marse pe ceea ce este conventional, daca situatia o cere.

### 20 - 40

Persoana denota putina originalitate si creativitate. Este probabil sa fie putin interesata de ideea de a se mentine informata, interesele sale culturale fiind destul de putin variate. Prefera sa mearga pe caile cunoscute, sa se mentina in limita traditionalului.

### 80 - 100

Persoana este foarte originala si creativa. Se mentine in mod constant informata privind noutatile. Interesele sale culturale se intind pe diverse arii. Este motivata de a descoperi ceea ce este inedit, de a iesi din conventional, de a-si largi orizonturile si de a testa solutii originale. In general, detesta conventionalul si modalitatile traditionale de a se comporta si de a rezolva lucrurile.

### 40 - 60

Persoana este moderat de originala si creativa. Astfel, ea se mentine informata si are diverse interese de ordin cultural, dar cu toate acestea sfera intereselor sale este relativ redusa. Nu cauta sa aplice solutii si idei noi, decat daca este impinsa de la spa te sau fortata.

## SCALE SECUNDARE ALE DESCHIDERII MENTALE

### DESCHIDERE SPRE CULTURA **Ac**



Subscala Ac a fost creata cu scopul de a masura varietatea nevoilor si intereselor culturale. De asemenea, subscala este o masura a interesului persoanei evaluate de a fi la curent cu noutatile din domeniile sale de interes (si nu numai) si a dorintei sale de a achizitiona cunostinte si deprinderi noi.

### 0 - 35

Persoana prefera sa ramana la suprafata lucrurilor. Fiind mai degraba o superficiala, ea se bazeaza mult pe cunostinte deja achizitionate, demonstrand un interes scazut in a descoperi si invata lucruri noi. Prefera sa se bazeze pe ceea ce stie deja sau pe ceea ce poate afla de altii. De asemenea, ariile sale culturale sunt reduse, preferand sa aiba de a face cu aspecte concrete sau rutiniere.

### 35 - 70

Persoana este moderat de curioasa in legatura cu aspectele, perspectivele si informatiile noi. Fara a fi avida de lucruri noi si captivante, nu este nici ancorata in ceea ce stie deja sau lipsita de sete de cunoastere. Manifesta o tendinta medie de a invata lucruri noi, in special la aria sa de interes primordiala, in care isi desfasoara activitatea.

### 70 - 100

Persoana este interesata de aspecte si perspective noi, de aceea este in permanenta in cautarea de informatii de actualitate in sferile sale de interes. Este avida de nou, dar cauta sa integreze noul intr-o schema logica si usor aplicabila. Prefera sa isi petreaca timpul liber citind, vizionand emisiuni culturale sau informative, cautand sa asimileze cat mai multe cunostinte.

### DESCHIDERE SPRE EXPERIENTE **Ae**



Subscala Ae este o masura a tolerantei fata de diversitate, a deschiderii fata de valori, stiluri, moduri de viata si culturi diverse de cele personale, precum si a capacitatii de a lua in considerare mai multe perspective ale aceleiasi probleme.

### 0 - 35

Persoana cauta in permanenta sa mentina actuala stare a lucrurilor si face in asa fel incat sa nu schimbe nimic din rutina dobandita. Mai degraba conservatoare si atasata de traditie, tinde sa fie foarte refractara in a imbratisa noua ordine a lucrurilor. Situatiile nonconformiste ii pot trezi sentimente de frustrare, depresie, melancolie fata de ceea ce a fost.

### 35 - 70

Persoana manifesta o tendinta moderata de a incerca lucruri noi si originale. Exista momente si arii in care isi doreste schimbarea, dar si momente in care incearca sa impiedice modificarea aspectelor impamantenite si cunoscute. Originalitatea si imaginatia sunt medii, in sensul ca prefera sa combine creativitatea cu abordarea conventionala.

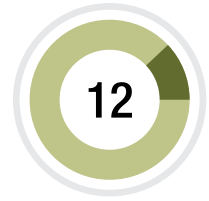
### 70 - 100

Persoana este non-conformista si deschisa spre lucruri inedite. Poate da dovada de mare originalitate si imaginatie in tot ceea ce face. Este axat pe dezvoltare si schimbare in bine si astfel reuseste sa isi atinga obiectivele propuse. Cauta in permanenta sa vada lucrurile din mai multe perspective, sa innoiasca lucrurile uzuale si traditionale.





## SCALA PRIMARA STABILITATE EMOTIONALA **S**



Scala S identifica persoanele calme, care nu se enerveaza atunci cand lucrurile nu merg asa cum si-au propus si care nu se pierd cu firea in fata situatiilor neprevazute sau problematice. Scala identifica si gradul in care persoana reuseste sa isi controleze emotiile si modul in care acesta reuseste sa manifeste comportamente coerente si constante, fara oscilatii datorate starii emotionale.

**0 - 20** Persoana traieste de multe ori stari de anxietate, tensiune si preocupare. Are de multe ori puseuri de nervi, aratandu-se iritata, anxioasa si nelinistita. In majoritatea situatiilor actioneaza sub impulsul momentului, fara a demonstra rationalitate, ceea ce o face sa traiasca regrete profunde post-situatie.

**20 - 40** Persoana acorda atentie si preocupare unor lucruri de importanta redusa. De multe ori, ea nu reuseste sa faca fata situatiilor neprevazute si actioneaza sub impulsul emotiei de moment. Poate fi usor iritabila si imprezibila in reactii. Se enerveaza cu usurinta si este nestatornica in sentimentele pe care le traieste.

**40 - 60** Persoana este destul de capabila sa isi inhibe starile de anxietate si preocupare. De obicei se comporta in mod calm si relaxat, chiar daca uneori poate sa isi arate tensiunea si iritarea. Cateodata are tendinta sa fie impulsiva si imprezibila, insa de cele mai multe ori, mai ales prin exercitiu, reuseste sa isi controleze reactiile.

**60 - 80** Persoana este capabila sa isi controleze in mod eficient propriile temeri. Se preocupa rareori de lucruri lipsite de insemnatate si e capabila sa isi mentina calmul si echilibrul. In general, actioneaza cu maxima rationalitate si foarte rar da curs emotiilor pe care le incearca. Actioneaza doar dupa ce si-a stabilit un plan de actiune precis, nu ii place sa lase lucrurile la voia intamplarii.

**80 - 100** Persoana este capabila sa isi controleze propriile stari de anxietate in orice situatie. Este aproape intotdeauna calma, relaxata si linistita. Arata curaj chiar si situatiile conflictuale sau de pericol si nu se destabilizeaza emotional. Nu se enerveaza si chiar daca o face, in public reuseste sa isi gestioneze in mod eficient emotia asociata.

## SCALE SECUNDARE ALE STABILITATII EMOTIONALE

### CONTROLUL IMPULSURILOR **Ci**



Subscala Ci a fost generata pentru a masura capacitatea de a controla reactiile impulsive, cum ar fi reactiile de iritare, suparare sau anxietate.

**0 - 35** Persoana este impulsiva si reactioneaza sub emotia momentului, fara a sta pe ganduri si fara a analiza atent situatia si consecintele. Se irita usor si isi manifesta nervozitatea sau supararea astfel incat sa fie evidente. Are tendinta de a pune mai tot timpul la indoiala ceea ce spun cei din jur. De multe ori, reactiile sale sunt exagerate sau neobisnuite.

**35 - 70** Desi in general persoana este rabdatoare, exista momente in care ea actioneaza sub impulsul momentului, in special atunci cand situatia este incerta sau neprevazuta. Exista mai multe momente in care actioneaza sub indrumarea ratiunii, dar si momente in care se lasa prada emotiilor si nu reuseste sa-si inhibe pornirile impulsive.

**70 - 100** Persoana este calma si rabdatoare indiferent de situatie. Prefera sa dea dovada de bunavointa si sa fie impaciuitoare. Chiar si in fata situatiilor neplacute sau imprezibile, a incearca sa isi mentina echilibrul si sa nu actioneze sub impulsul momentului. Pretuieste ratiunea si reuseste sa isi inhibe emotiile chiar si atunci cand este criticata sau atacata verbal. Prefera sa cugete, sa evalueze si sa extraga concluzii inainte de a actiona.

### CONTROLUL EMOTIILOR **Ce**



Subscala Ce masoara capacitatea de a evita starile de anxietate sau diversele sentimente disforice de vulnerabilitate, disconfort sau depresie. Subscala Ce identifica persoane care reusesc sa fie echilibrate si stabile si care nu prezinta vulnerabilitate emotionala, chiar daca situatia cu care se confrunta este noua sau dificila.

**0 - 35** Persoana este nemultumita de stilul sau de viata, vulnerabila si nesigura pe sine. Nu stie cum sa reactioneze la situatii, de aceea fie cauta in mod constant sprijinul celor din jur fie actioneaza in mod impulsiv si neadaptat. Este emotiva si poate reactiona in mod neasteptat, manifestand agitatie sau depresie. De cele mai multe ori este nelinistita si preocupata, chiar si in situatiile uzuale.

**35 - 70** Persoana manifesta in functie de situatie, comportamente caracteristice scorurilor mari si scorurilor mici. Starile de optimism si multumire in legatura cu propria viata alterneaza cu stari de nemultumire si pesimism. Manifesta o incredere in sine medie si, desi in general stie cum sa reactioneze si reuseste sa iasa singura din situatiile dificile, exista si momente de in care se bazeaza pe sprijinul celorlalti.

**70 - 100** Este o persoana multumita de modul in care si-a construit si isi traieste viata. Debordeaza de optimism, este echilibrata, stie sa reactioneze ponderat in fata situatiilor cu care se confrunta. Este sigura pe forte proprii, stie sa isi inhibe emotiile puternice. Isi mentine starea de echilibru chiar si atunci cand apar elemente neprevazute. Starea sa de spirit este constanta.

### 3. PREFERINTE COMPORTAMENTALE DERIVATE DIN TRASATURILE DE PERSONALITATE

Preferintele de mai jos sunt cu atat mai accentuate cu cat scorul este situat mai spre extrema. Pentru scorurile cuprinse intre 31 si 69, exista un echilibru intre cele doua tendinte.



#### EXTRAVERSIIE



Comunicare in scris / emailuri  
 Activitati solitare / cu cat mai putini oameni posibil  
 Activitati independente, in care sa fie responsabil(a) doar pentru sine  
 Activitati statice  
 Activitati in care nu e nevoie sa-si manifeste entuziasmul sau alte trairi pozitive puternice  
 Sarcini in care trebuie sa ii asculte pe ceilalti mai degraba decat sa vorbeasca  
 Nevoie redusa de stimulare  
 Activitati in care sa fie subordonat(a) altor persoane



Comunicare orala si vorbit in public  
 Activitati care implica interactiunea cu mai multi oameni/grupuri  
 Activitati de leader, in care ii poate conduce pe ceilalti  
 Activitati in care trebuie sa fie activ(a) fizic  
 Activitati in care este important sa arate trairi pozitive  
 Activitati in care trebuie sa vorbeasca, sa domine o conversatie, mai degraba decat sa asculte  
 Stimulari intense, precum un mediu zgomotos, lumini puternice, gusturi intense  
 Activitati in care poate vorbi mult, negocia, indiferent de consecinte



#### AMICALITATE



Activitati independente / in care este necesara competitia cu alte persoane  
 Sa fie cinic(a), sceptic(a), sa rastalmeceasa adevarul  
 Sa-si apere asertiv propriile interese  
 Sa isi exprime deschis opiniile  
 Sa fie combativ(a), sa nu se teama de gestionarea deschisa a conflictelor  
 Sa i se recunoasca meritele si competentele  
 Prefera sa fie in prim plan  
 Activitati in care este important sa fie incapatanat(a), insensibil(a)



Activitati de echipa / in care este necesara cooperarea cu alte persoane  
 Sa acorde incredere celorlalti, sa fie sincer(a), direct(a)  
 Activitati de ajutorare a celorlalti  
 Sa isi tina opiniile pentru el/ea  
 Sa caute mereu armonia, lipsa conflictelor  
 Nu se simte confortabil cu recunoasterea meritelor si competentelor  
 Prefera sa fie in umbra  
 Activitati in care poate primi recompense emotionale din partea celorlalti



#### CONSTIINCIOZITATE



Activitati spontane si cu reguli putine  
 Multitasking, prefera trecerea rapida de la o activitate la alta  
 Activitati in care nu are nevoie sa acorde atentie detaliilor  
 Activitati simple, care presupun finalizare rapida si obstacole limitate  
 Activitati cu obiectiv si deadline-uri slab definite  
 Activitati in care nu este nevoie de perfectionare continua  
 Activitati in care trebuie sa ia decizii rapide



Activitati care presupun multa organizare si planificare  
 Prefera sa termine o activitate inainte de a trece la alta  
 Activitati in care trebuie sa acorde atentie detaliilor  
 Activitati care presupun munca sustinuta, perseverenta, depasirea unor obstacole importante  
 Activitati cu obiectiv si deadline-uri bine definite  
 Activitati care ii permit sa se perfectioneze in continuu si sa atinga obiective din ce in ce mai inalte  
 Activitati in care poate sa se gandeasca mult inainte de a lua o decizie



#### DESCHIDERE MENTALA



Activitati simple  
 Activitati repetitive, rutiniere  
 Metode cunoscute, traditionale de abordare a sarcinilor  
 Conservatorism, preferinta redusa pentru schimbare  
 Activitati cu o componenta de curiozitate intelectuala limitata  
 Activitati care presupun atentie la detalii si precizie  
 Sa implementeze ideile si planurile altor persoane  
 Informatii la nivel de expert pe o singura arie de interese  
 Concentrare asupra prezentului  
 Activitati practice, concrete, de implementare



Activitati complexe  
 Activitati si experiente variate si noi  
 Metode noi de abordare a sarcinilor, idei noi  
 Preferinta ridicata pentru schimbare, pentru idei, valori, sentimente noi  
 Activitati cu o componenta de curiozitate intelectuala inalta  
 Prefera sa evite detaliile  
 Sa creeze idei si planuri noi  
 Preferinta pentru teorii si concepte din domenii diverse  
 Concentrare asupra viitorului  
 Activitati creative, imaginative, artistice



#### STABILITATE EMOTIONALA



Situatii cu un grad redus de stres si incertitudine  
 Sarcini cu deadline-uri largi, in care nu trebuie sa aiba un timp de reactie rapid  
 Activitati care presupun sa identifice motive de ingrijorare cat mai de timpuriu



Situatii care presupun un grad mare de stres si incertitudine  
 Situatii de criza, care trebuie realizate rapid, cu calm

## 4. EXEMPLE DE OCUPATII

Ocupatiile de mai jos sunt doar exemple. Ele semnifica faptul ca cele mai multe dintre persoanele cu respectivele ocupatii obtin respectivul scor.



### EXTRAVERSIIE



Cercetator  
 Specialist IT  
 Contabil  
 Bibliotecar  
 Inginer  
 Scriitor  
 Functionar public  
 Tehnician de laborator

Avocat pledant  
 Actor  
 Manager  
 Leader  
 Reprezentant de vanzari  
 Trainer  
 Agent de turism  
 Reprezentant serviciu clienti



### AMICALITATE



Antreprenor  
 Negociator  
 Avocat pledant  
 Agent imobiliar  
 Ofiter de politie

Asistent social  
 Reprezentant relatii cu clientii  
 Secretariat  
 Asistenta medicala  
 Psiholog  
 Consilier educational  
 Profesor scoala generala



### CONSTIINCIOZITATE



Specialist in cercetare  
 Leader  
 Trainer  
 Creatie publicitara  
 Artist  
 Muzician

Supervisor  
 Sef de echipa  
 Contabil  
 Gestionar  
 Tehnoredactor



### DESCHIDERE MENTALA



Gestionar  
 Tehnician  
 Depanator  
 Manager de calitate  
 Pilot  
 Sofer  
 Functionar

Specialist in finante  
 Specialist in marketing  
 Medic generalist  
 Artist  
 Compozitor  
 Grafician  
 Arhitect



### STABILITATE EMOTIONALA



Reprezentant relatii cu clientii  
 Asistent social  
 Specialist in sporturi de contact  
 Asistent medical  
 Profesor

Pilot  
 Chirurg  
 Leader  
 Reprezentant de vanzari  
 Pompier  
 Manager  
 Ofiter de politie



## 5.RECOMANDARI GENERALE

In procesul de orientare vocationala, testul de personalitate este administrat de obicei dupa testul de interese de vocationale, pentru a vedea ce anume din aria preferata de ocupatii este sustinut de trasaturile de personalitate. Desi personalitatea nu te indreapta direct spre o anumita ocupatie, influenteaza foarte mult modul in care abordezi diverse activitati, precum si activitatile pe care le preferi si in care poti eficient, de aceea este de preferat sa alegi o meserii compatibila cu profilul tau.

Trasaturile de personalitate sunt in general stabile in timp. Desi tendinta umana este spre continua evolutie si, mai ales la o varsta frageda, trasaturile de personalitate se pot nuanta, nu trebuie sa ne bazam pe acest lucru. Este recomandat sa aflam care sunt comportamentele in care vom obtine cele mai bune performante, cu ajutorul personalitatii pe care o avem sau, daca decidem sa nu tinem cont de acestea, sa ne pregatim pentru eforturi mult mai mari in cazul in care dorim sa ne alegem o meserie care solicita trasaturi de personalitate pe care nu le avem. De exemplu, exista anumite meserii pentru care este recomandata o persoana extraverta. Pentru a lua un exemplu, cu greu ne-am imagina un reprezentant medical (persoana care promoveaza si vinde produse medicale persoanelor si companiilor specializate) introvert. Acest lucru nu inseamna faptul ca nu putem intalni o astfel de persoana, ci faptul ca o persoana intro-verta este posibil sa fie mai putin performanta in respectiva meserie si clar mai putin satisfacuta, pentru ca tendinta sa naturala este de a fi retrasa si a lucra individual, aspecte care nu fac parte din cerintele meseriei de reprezentant medical. Este evident faptul ca efortul sau pentru a fi performanta in aceasta meserie va fi mult mai mare decat a unei persoane extraverte in mod natural.

De asemenea, mai trebuie tinut cont si de nivelul trasaturilor, nu doar de directie lor pe scala. De exemplu, o persoana cu scorul la Extraversie foarte putin sub medie este posibil sa se poata adapta intr-un mediu usor extravert, insa un scor situat la centila 30 reprezinta o contraindicație clara pentru un astfel de mediu.

Recomandam apelarea la un consilier specializat pentru o decizie informata in legatura cu viitoarea cariera si pentru investigarea ariilor care pot constitui subiectul dezvoltarii.