

PERSONALITATE ȘI STRES

Pentru fiecare din **afirmațiile** de mai jos, *arată ce te caracterizează*, bifând **căsuța corespunzătoare acestuia**:

1. Niciodată nu am timp să fac ce-mi doresc.
2. Dacă aș fi la volan aș face tot posibilul de a merge mai lent și de a încerca să nu mă enervez
3. Nu mă pot baza pe deciziile luate impulsiv fără a cântări argumentele pro și contra
4. Devin repede iritat de cineva care explică ceva fără a ajunge la ideea principală.
5. Pentru mine este dificil să-mi arăt emoțiile și cu atât mai mult de a le exprima prin cuvinte.
6. Este vital pentru mine să cultiv spațiul propriu și sigur.
7. Cateodata visez la răzbunare pentru toate nedreptățile suferite până acum.
8. Nu pot accepta să-mi pierd pur și simplu timpul.
9. Sunt bucuros când oamenii râd, chiar și dacă râd pe seama mea.
10. Dacă aș conduce o mașină nu aș intra în panică, ba dimpotrivă m-aș forța să stau liniștit.
11. Pentru mine, o zi fără mici plăceri sau trăiri pozitive, este o zi trăită fără sens.
12. Dacă cineva mă insultă, nu mă las bătut și discuția nu se termina până când nu am eu ultimul cuvânt.
13. Presupun că noile cunoștințe vor deveni prietenii mei.
14. Dacă unul din proiectele mele suferă un eșec, mă simt atât de umilit/ă încât nu las situația să decurgă de la sine sub nici un pretext.
15. Dacă trebuie să acționez urgent, mereu îmi las un moment să cântăresc pro și contra.
16. Nu mă pot împăca cu gândul că pot deveni pensionar într-o zi și nu voi mai munci.
17. Urăsc să fac mai multe lucruri în același timp, fiindcă știu că nu sunt capabil/ă să fac măcar unul pentru satisfacția proprie.
18. Cariera și banii sunt intermediile pentru a fi fericit/ă, dar nu consider că ar trebui să devină priorități.
19. Cateodata sunt deranjat/ă la sfârșitul zilei de o anxietate pe care ar trebui să o uit rapid.
20. Întâmpin greutăți la școală, cauzate de teama că ai mei colegi m-ar putea lovi pe la spate sau ignora.
21. Grijiile de rutină sunt inevitabile. Încerc să le privesc în perspectiva pentru a le putea ignora.
22. Nu știu cum să spun NU și în final tot eu sufăr.
23. Unii oameni sunt înnașcuți pentru a conduce, alții să fie conduși,- așa este viața. Eu sunt din categoria liderilor.
24. Când colegii mei râd, primul gând este acela că ei râd de mine și aceasta nu mă face să mă simt prea bine.
25. Competițiile scot la iveală ce-i mai bun din mine.
26. Dacă eșuez la un proiect la școală nu mă simt distrus, ci cred că o să știu data viitoare cum să mânuiesc mai bine lucrurile.
27. Sunt enervat/ă când nu știu de ce colegii râd.
28. Urăsc să atrag atenția asupra propriei mele persoane.
29. Dacă mi s-ar acorda mai multe responsabilități, aș demonstra ce merit cu adevărat.
30. Găsesc mai multă satisfacție în *a primi* decât în *a da*.
31. Roșesc ușor.
32. Dacă sunt forțat/ă să mă odihnesc, în curând devin de neliniștit.
33. Urăsc să fiu în concurența cu cineva fiindcă sunt sigur/ă că voi pierde.
34. Deseori lucrez/învăț până în ultimul minut înainte de a pleca de acasă fiindcă aceasta mă face să mă simt / să acționez mai bine.

Nume :

FOAIE DE RASPUNS:

Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da
1.		8.		15.		22.		29.	
2.		9.		16.		23.		30.	
3.		10.		17.		24.		31.	
4.		11.		18.		25.		32.	
5.		12.		19.		26.		33.	
6.		13.		20.		27.		34.	
7.		14.		21.		28.			

COTAREA RASPUNSURILOR

Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da
1.	A	8.	A	15.	B	22.	C	29.	A
2.	B	9.	B	16.	A	23.	A	30.	B
3.	C	10.	C	17.	C	24.	C	31.	C
4.	A	11.	B	18.	B	25.	A	32.	A
5.	C	12.	A	19.	C	26.	B	33.	C
6.	B	13.	B	20.	A	27.	A	34.	A
7.	C	14.	C	21.	B	28.	C		

Adunati punctele corespunzatoare celor trei litere:

Total **A**=_____ Total **B**=_____ Total **C**=_____

Nume :

FOAIE DE RĂSPUNS:

Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da
1.		8.		15.		22.		29.	
2.		9.		16.		23.		30.	
3.		10.		17.		24.		31.	
4.		11.		18.		25.		32.	
5.		12.		19.		26.		33.	
6.		13.		20.		27.		34.	
7.		14.		21.		28.			

COTAREA RĂSPUNSURILOR

Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da
1.	A	8.	A	15.	B	22.	C	29.	A
2.	B	9.	B	16.	A	23.	A	30.	B
3.	C	10.	C	17.	C	24.	C	31.	C
4.	A	11.	B	18.	B	25.	A	32.	A
5.	C	12.	A	19.	C	26.	B	33.	C
6.	B	13.	B	20.	A	27.	A	34.	A
7.	C	14.	C	21.	B	28.	C		

Adunati punctele corespunzatoare celor trei litere:

Total **A**=_____ Total **B**=_____ Total **C**=_____

Nume :

FOAIE DE RASPUNS:

Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da
1.		8.		15.		22.		29.	
2.		9.		16.		23.		30.	
3.		10.		17.		24.		31.	
4.		11.		18.		25.		32.	
5.		12.		19.		26.		33.	
6.		13.		20.		27.		34.	
7.		14.		21.		28.			

COTAREA RASPUNSURILOR

Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da
1.	A	8.	A	15.	B	22.	C	29.	A
2.	B	9.	B	16.	A	23.	A	30.	B
3.	C	10.	C	17.	C	24.	C	31.	C
4.	A	11.	B	18.	B	25.	A	32.	A
5.	C	12.	A	19.	C	26.	B	33.	C
6.	B	13.	B	20.	A	27.	A	34.	A
7.	C	14.	C	21.	B	28.	C		

Adunati punctele corespunzatoare celor trei litere:

Total **A**=_____ Total **B**=_____ Total **C**=_____

Nume :

FOAIE DE RASPUNS:

Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da
1.		8.		15.		22.		29.	
2.		9.		16.		23.		30.	
3.		10.		17.		24.		31.	
4.		11.		18.		25.		32.	
5.		12.		19.		26.		33.	
6.		13.		20.		27.		34.	
7.		14.		21.		28.			

COTAREA RASPUNSURILOR

Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da	Afir-mat	da
1.	A	8.	A	15.	B	22.	C	29.	A
2.	B	9.	B	16.	A	23.	A	30.	B
3.	C	10.	C	17.	C	24.	C	31.	C
4.	A	11.	B	18.	B	25.	A	32.	A
5.	C	12.	A	19.	C	26.	B	33.	C
6.	B	13.	B	20.	A	27.	A	34.	A
7.	C	14.	C	21.	B	28.	C		

Adunati punctele corespunzatoare celor trei litere:

Total **A**=_____ Total **B**=_____ Total **C**=_____

INTERPRETAREA REZULTATELOR:

MAJORITATEA DE A – TIPUL A

Ești o persoană nerăbdătoare, hiperactivă și mereu în grabă. Agenda ta e completată în permanență cu evenimente care te pun pe fugă toată ziua. Pentru tine, un incident minor se poate transforma într-o dramă. În acele momente, e mai bine ca nimeni să nu-ți stea în cale. Ești o persoană perfecționistă cu ceilalți, dar și cu tine însuși/însăși.

Ai probleme în ceea ce privește încrederea în celelalte persoane, deoarece te consideri de neînlocuit. Ești politic/ oasă și plăcut/ă atât timp cât nimeni și nimic nu sta în calea scopurilor tale. Faci parte/ poți face parte cu succes din categoria societății înalte și competente. Mai mult decât atât cauți aceste medii care îți pot valorifica potențialul de lider. De altfel singuratatea ți se pare o povară greu de îndurat. De multe ori retragerea mai îndelungată din orice formă de activitate / muncă ți se pare tragică.

Poți fi ușor copleșit/ă de stres prin puternice "valuri" de adrenalină, care pot afecta inima și vasele sangvine dacă aceasta se repetă într-o perioadă îndelungată, ducând la apariția tensiunii arteriale înalte. Stilul tău de viață intens este adeseori acompaniat de colesterol și schimbări radicale ale structurilor fizice. Posibil să fii fumătoare sau să simți deja un început de gastrită.

Sugestii: Acordă-ți mai mult timp liber. Având în vedere că tu ai munca "infiltrate" în structura ta de personalitate îți va veni mai

MAJORITATEA DE B – TIPUL B

Ești o persoană care are o personalitate bine balansată, foarte calmă și cu capacitate de autocontrol de invidiat. Ai un respect mare atât pentru cei din jurul tău, cât și pentru propria ta persoană. Nu ești mânat de ambiția de a demonstra celor din jur ceva, și de aceea trăiești în armonie cu aceștia și suferi de mai puțin stres.

De obicei ai o sănătate bine pusă la punct. Fiindcă reușești să te stăpânești cu succes, reușești să-ți controlezi și secreția de hormoni și în consecință suferi mai puțin. Teoretic, ai garanția cea mai bună către o viață cât mai lungă!

Sugestii: Nu este nevoie pentru retragere și meditație. Este îndeajuns să fii atent în fiecare zi, să înveți cum să te controlezi cât mai bine când apar micile incidente ale vieții. Ține-o tot așa!

MAJORITATEA DE C – TIPUL C

Ești o persoană introvertită, de multe ori incapabilă să-ți exprimi sentimentele. Ca rezultat al necomunicării stării tale de spirit, ceilalți nu reușesc să te înțeleagă, iar tu îți "asumi" rolul de <<neîubit/ă>>, stând cât mai departe de ei.

La școală sau în familie, te porți exact în opoziție cu tipul A: urăști competiția și provocările, nu-ți plac comparațiile cu alte persoane, preferi mai mult să stai decât să te implici sau să improvizezi.

Datorită neîncrederii în tine și a considerării greșite că ideile tale nu sunt de obicei la înălțime, preferi ca tu însuși/însăși să-ți fii cel mai bun prieten/a. Deși ti-ai dori și tu mai multă popularitate, ti-e teama să treci peste barierele tale interioare și de aceea de multe ori te simți sfasiat/a între două extreme: dorința de afirmare și teama de ridicol.

Ești predispus/a la excese prin care să te descarci de frustrări (mancare, alcool, tutun, droguri, sexualitate). Conflictele tale interioare te fac vulnerabil la stres. Deși simți presiunea atacului stresului, de multe ori nu reușești să ieși o poziție care să te scoată din această stare, deși ești conștient/a că îți face rău. Atitudinea ta negativă te poate conduce spre o încetinire a sistemului imunitar, spre o presiune arterială joasă și alte variate boli.

Dacă indivizii primesc pedepse constante fără posibilitatea de afirmare, răzbunare sau descărcare, corpul secreta un număr mare de hormoni numiți cortisol, ducând astfel la apariția multor maladii, printre care și depresia.

Tipul C fals: Sunt persoane de tip A care, într-o anumită conjunctură, i-ar dezavantaja dacă și-ar arăta latura autoritară, adoptă un comportament mimat de tip B. Când se află relaxat, alături de persoane cunoscute, adevărata personalitate stresată iese la suprafață (ex: poate fi bland, cuminte la școală și dezlanțuit acasă sau printre prieteni)

Sugestii: Învăța să ai mai multă încredere în tine și să te respecti mai mult. Învăța să spui: "Eu", "Mie", "Nu", dar și