

RAPORT PREGATIT PENTRU

John Sample

VARSTA: 28

GEN: M



BFAQ

Big Five Questionnaire

dezvoltat de CAPRARA, BARBARANELLI & BORGOGNI

Interpretarea acestui raport

Scop

Acest raport se bazează pe răspunsurile tale la BFQ (Big Five Questionnaire). Acesta ajută la o mai bună înțelegere a caracteristicilor tale preferențiale, atitudinale și comportamentale rezultate din structura personalității tale.

Definire

Descrierile din acest raport pornesc de la cea mai actuală teorie în domeniul personalității, "teoria celor cinci factori" (Big Five). Conform acesteia, personalitatea poate fi definită prin cinci trăsături principale:



EXTRAVERSIE



AMICALITATE



CONȘTIINCIOZITATE



DEȘCHIDERE MENTALĂ



STABILITATE EMOTIONALĂ

Fiecare dintre trăsăturile principale (numite în raport scale principale) are în componența două fațete (numite în raport scale secundare). Raportul oferă scoruri pentru cele 5 trăsături/scale principale și 10 fațete/scale secundare.

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

Este important să reții că personalitatea nu te îndreaptă în mod direct spre o anumită ocupație, însă influențează semnificativ modul în care faci lucrurile, precum și tipul de activități pe care le preferi și în care poți fi eficient. Cunoșcându-ți personalitatea vei ști dacă ai dezvoltat trăsăturile necesare pentru un anumit domeniu de activitate, sau dacă trebuie să depui un efort conștient pentru a le dezvolta.

CARE TIN DE TINE

- interesele vocaționale
- trăsăturile de personalitate
- valorile personale
- disponibilitatea de a urma anumite studii și formări necesare calificării în meseria/profesia vizată

CARE TIN DE CONTEXTUL EXTERIOR

- existența de oferte viabile de studii și formări pentru domeniul ales
- existența pe piața muncii a unei nevoi de specialiști în domeniul ales

Utilizare

Subliniem faptul că testul se referă doar la trăsăturile de personalitate. În alegerea unei direcții în cariera aceste rezultate trebuie coroborate cu un număr de alte informații, printre care interese personale, aptitudinea mentală generală (inteligentă), valori personale, disponibilitatea de a urma studiile și formarea necesară calificării în meseria vizată, disponibilitatea ocupațiilor pe piața muncii etc.

ATENȚIE!

Trebuie să iei în considerare aceste rezultate ca reflectând personalitatea ta reală, doar în condițiile în care consideri că ai urmat instrucțiunile și te-ai implicat la maxim în sarcinile pe care le-ai avut de rezolvat.

Deoarece scopul pentru care ai aplicat acest test este facilitarea luării unei decizii majore în viață, recomandăm ca la interpretarea BFQ și în alegerea unui traseu în cariera să consulți opinia unui consilier specializat.

Structura Raportului

1. Profilul BFQ Liniar și Radar

2. Profilul BFQ detaliat

3. Preferințe comportamentale derivate din trăsăturile de personalitate

4. Exemple de Ocupații

5. Recomandări Generale

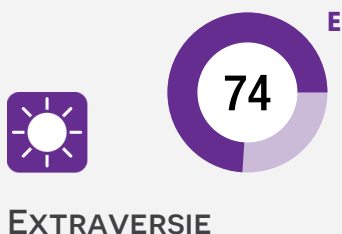
1. PROFILUL BFQ LINIAR SI RADAR

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

SCALE PRIMARE

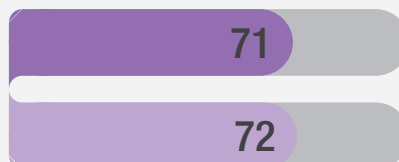
PROFIL LINIAR

SCALE SECUNDARE



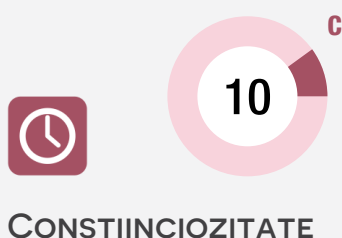
DINAMISM

DOMINANT



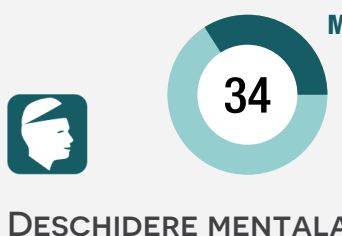
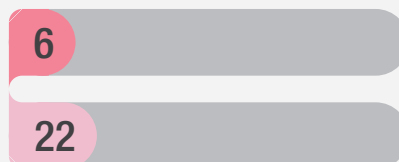
CORDIALITATE

COOPERARE



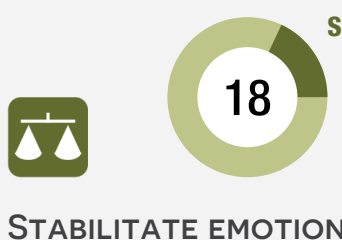
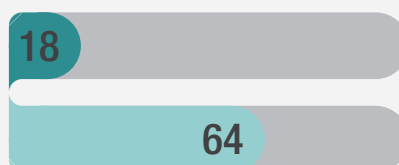
METICULOZITATE

PERSEVERENTA



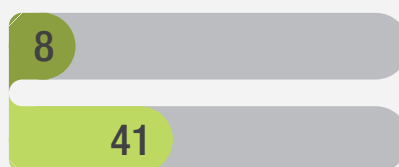
DESCHIDERE
SPRE CULTURA

DESCHIDERE
SPRE EXPERIENTA

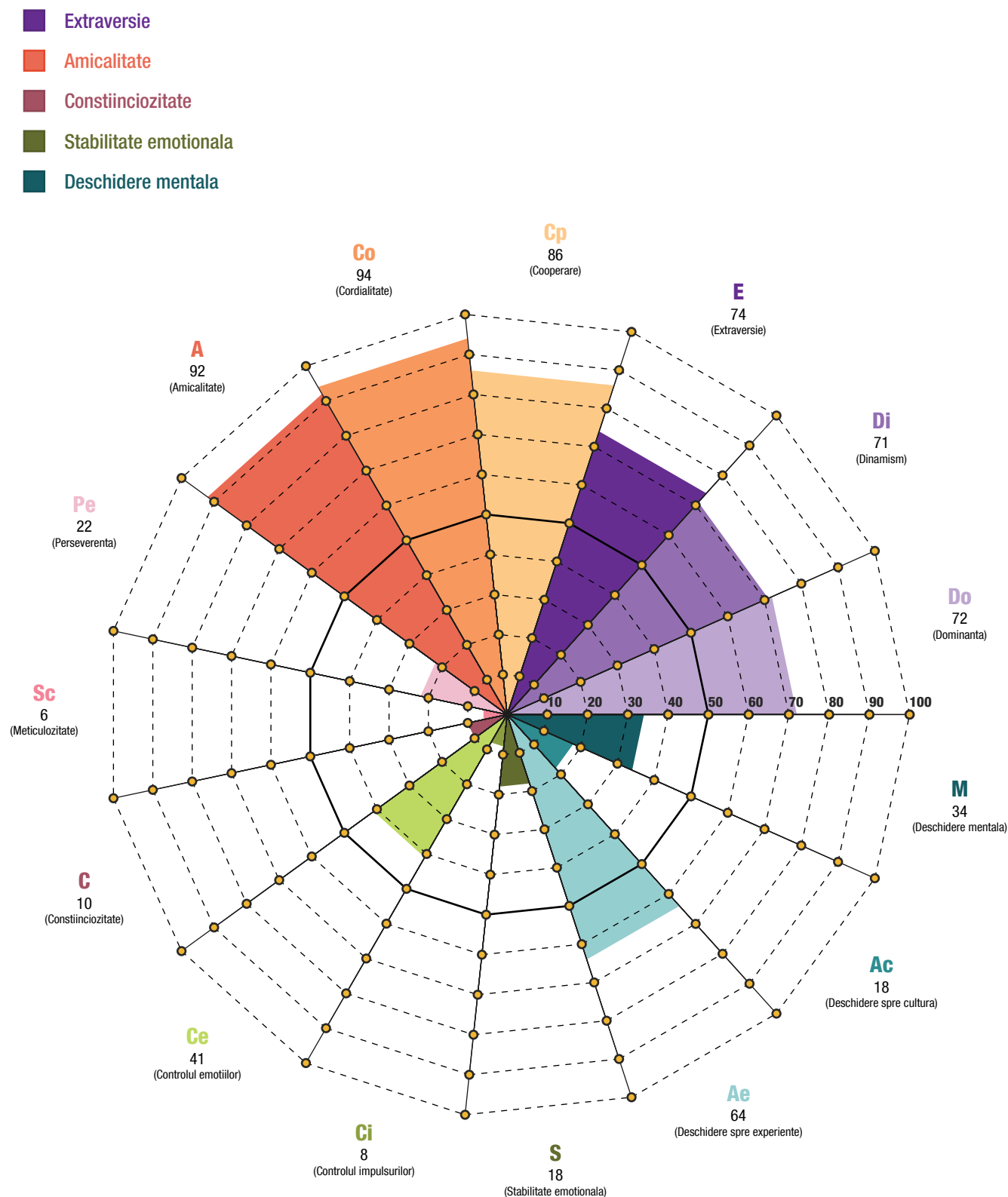


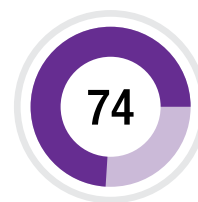
CONTROLUL
IMPULSURILOR

CONTROLUL
EMOTIILOR



PROFIL LINIAR



**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 vorbareata. 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 vorbareata 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.

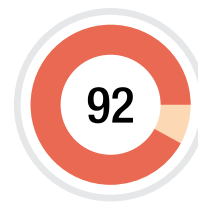
Do

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 fortele 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.

Cp

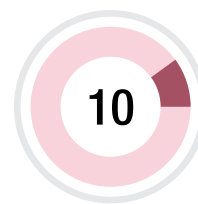
Subscala Cp evidentiaza acele persoane care dau dovada de o sensibilitate generala si atentie fata de cei din jur. De asemenea, subscala identifica capacitatea persoanelor de a stii cum sa vina in intampinarea nevoilor celorlalti.

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 detalii 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 jumătate 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

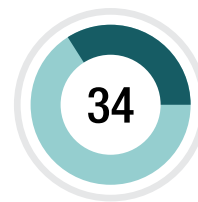


Subscala Pe a fost creata cu scopul de a identifica persoanele bataioase, incapatanate in actiuni si care nu se dau batute pana cand sarcina nu a fost dusa la bun sfarsit. Ele reusesc, de fiecare data, sa gaseasca motivatia necesara si resursele solicitate pentru a nu lasa munca efectuata superficial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

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.

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.

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 marea pe ceea ce este conventional, daca situatia o cere.

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.

SCALE SECUNDARE ALE DESCHIDERII MENTALE**DESCHIDERE SPRE CULTURA Ac****18%**

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, arile 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**64%**

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

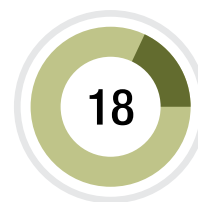
Persoana cauta in permanenta sa mentina actuala stare a lucrurilor si face in asa fel incat sa nu schimbe nimic din rutina dobandita. Mai degraba conservatoare si atasata de traditie, tinde sa fie foarte refractara in a imbratisa noua ordine a lucrurilor. Situatiile nonconformiste ii pot trezi sentimente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

8 %

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 imprezvizibile, 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

41 %

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.



EXTRAVERSIE



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 rastalmaceasca 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 interes
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.



EXTRAVERSIE



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

Supervizor
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

În procesul de orientare vocatională, testul de personalitate este administrat de obicei după testul de interese de vocaționale, pentru a vedea ce anume din aria preferată de ocupații este susținut de trăsăturile de personalitate. Deși personalitatea nu te îndreaptă direct spre o anumită ocupație, influențează foarte mult modul în care abordezi diverse activități, precum și activitățile pe care le preferi și în care poți eficient, de aceea este de preferat să alegi o meserie compatibilă cu profilul tău.

Trăsăturile de personalitate sunt în general stabile în timp. Deși tendința umană este spre continuă evoluție și, mai ales la o vârstă fragedă, trăsăturile de personalitate se pot nuanța, nu trebuie să ne bazăm pe acest lucru. Este recomandat să aflăm care sunt comportamentele în care vom obține cele mai bune performanțe, cu ajutorul personalității pe care o avem sau, dacă decidem să nu ținem cont de acestea, să ne pregătim pentru eforturi mult mai mari în cazul în care dorim să ne alegem o meserie care solicită trăsături de personalitate pe care nu le avem. De exemplu, există anumite meserii pentru care este recomandată o persoană extravertă. Pentru a lua un exemplu, cu greu ne-am imagina un reprezentant medical (persoana care promovează și vinde produse medicale persoanelor și companiilor specializate) introvert. Acest lucru nu înseamnă faptul că nu putem întâlni o astfel de persoană, ci faptul că o persoană introvertă este posibil să fie mai puțin performantă în respectiva meserie și clar mai puțin satisfăcută, pentru că tendința sa naturală este de a fi retrasă și a lucra individual, aspecte care nu fac parte din cerințele meseriei de reprezentant medical. Este evident faptul că efortul sau pentru a fi performantă în această meserie va fi mult mai mare decât a unei persoane extraverte în mod natural.

De asemenea, mai trebuie ținut cont și de nivelul trăsăturilor, nu doar de direcție lor pe scară. De exemplu, o persoană cu scorul la Extraversie foarte puțin sub medie este posibil să se poată adapta într-un mediu ușor extravert, însă un scor situat la centila 30 reprezintă o contraindicație clară pentru un astfel de mediu.

Recomandăm apelarea la un consilier specializat pentru o decizie informată în legătură cu viitoarea carieră și pentru investigarea ariilor care pot constitui subiectul dezvoltării.