

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE

I TIPI UNO saranno per lo più d'accordo con le seguenti affermazioni:

1. Mi sforzo di correggere i miei errori
2. Sono spesso infastidito dal fatto che le cose non vanno come dovrebbero andare
3. Odio perdere tempo
4. Spesso mi rimprovero per non aver fatto meglio
5. Spesso la minima imperfezione può rovinare tutto
6. Faccio fatica a rilassarmi e a essere allegro
7. Critico spesso sia me stesso che gli altri
8. Mi sento obbligato ad essere onesto
9. Talvolta percepisco in me stesso un certo puritanesimo
10. Mi sembra di preoccuparmi più di quanto facciano gli altri
11. Avere ragione è importante per me
12. Spesso ho la sensazione che bisogna affrettarsi perché ho poco tempo e c'è ancora molto da fare
13. Sento il bisogno di mostrarmi responsabile
14. Sono o potrei essere una persona scrupolosa
15. Mi identifico facilmente con chi lotta contro il male
16. Mi dà fastidio tutto ciò che è ingiusto
17. Mi sento obbligato a migliorare me stesso e ciò che sto facendo
18. Sento che per essere amato e apprezzato dagli altri devo essere perfetto
19. Spesso mi sento deluso perché sento che né io né gli altri siamo come dovremmo essere (io non sono ok, tu non sei ok)
20. Tendo a vedere la realtà in termini di giusto e sbagliato, buono e cattivo

tipi DUE saranno d'accordo con le seguenti affermazioni

1. Molte persone dipendono dal mio aiuto e dalla mia generosità
2. Provo più orgoglio nel servire gli altri che in qualsiasi altra cosa
3. Ho bisogno di sentirmi importante per gli altri. Mi piace che la gente abbia bisogno di me
4. Molte persone mi considerano un buon amico
5. Faccio regolarmente dei complimenti agli altri
6. Mi piace soccorrere le persone quando le vedo in difficoltà
7. Ne abbiano voglia o no mi sento obbligato ad aiutare gli altri
8. Le persone spesso ricorrono a me per ricevere conforto e consiglio
9. Spesso mi sento oppresso dal fatto che gli altri dipendano da me
10. Non sento di avere così tanti bisogni
11. Talvolta ho l'impressione che gli altri non mi apprezzino veramente per ciò che ho fatto per loro
12. Mi piace essere amico delle persone
13. A volte mi sento vittima degli altri, come se fossi solo usato da loro
14. Amare ed essere amato sono le cose più importanti nella vita
15. Le questioni emotive sono importanti per me
16. Sento di meritare una posizione privilegiata nella vita degli altri per tutto quello che ho fatto per loro
17. Considero me stesso una persona "di grande aiuto" per gli altri
18. Dedico spesso il mio tempo libero ad aiutare gli altri
19. Comunico con i miei amici più spesso di quanto essi lo facciano con me
20. Mi piace prendermi cura degli altri

I tipi TRE saranno d'accordo con le seguenti affermazioni

1. Mi piace lavorare a pieno ritmo
2. Mi piace lavorare in gruppo e posso esserne un elemento valido
3. Mi identifico con la precisione e la professionalità
4. È per me naturale essere in grado di organizzare e portare a termine le varie questioni
5. "Successo" è per me una parola molto importante
6. Mi piace avere obiettivi ben definiti e verificare i miei progressi
7. Mi piacciono le tabelle di marcia, i giudizi e le altre indicazioni su come sto procedendo
8. Offrire un'immagine vincente è molto importante per me
9. Le altre persone mi invidiano per i risultati che ottengo
10. Prendere decisioni non è un problema per me
11. Per avere successo, a volte bisogna rinunciare in parte ai propri principi
12. Nel rievocare il passato tendo a ricordare ciò che ho fatto bene piuttosto che ciò che mi è riuscito male
13. Non sopporto che mi si dica che ciò che sto facendo non sia fatto bene
14. Generalmente preferisco essere coinvolto nella fase iniziale di un'operazione piuttosto che in una fase successiva
15. Posso essere molto abile nel curare l'aspetto pubblicitario di un progetto
16. Posso talmente identificarmi con il mio lavoro o con il mio ruolo da dimenticare chi sono veramente
17. Credo che le apparenze siano importanti
18. Sento di dover ottenere tanti risultati positivi prima che gli altri si accorgano di me
19. Tendo ad essere un tipo arrivista che vuol farsi valere
20. Ciò che conta è la prima impressione

I tipi QUATTRO saranno d'accordo con le seguenti affermazioni

1. La maggior parte delle persone non apprezza la reale bellezza della vita
2. Provo una nostalgia quasi compulsiva per il mio passato
3. Cerco di apparire disinvolto e naturale
4. Sono sempre stato attratto dal simbolismo
5. Le persone non hanno sentimenti profondi come i miei
6. Le altre persone spesso non hanno la capacità di capire come mi sento
7. Mi piace fare le cose bene e con classe
8. L'ambiente che mi circonda è molto importante per me
9. Mi piace molto il teatro e sogno di essere sulla scena
10. Le maniere e il buon gusto sono importanti per me
11. Non mi piace pensare a me stesso come una persona ordinaria
12. Penso spesso alla sofferenza, alla perdita e alla morte
13. Talvolta penso che la mia normale reazione emotiva da sola non sia sufficiente
14. Ho l'impressione di assimilare piuttosto facilmente la maggior parte dei sentimenti di un gruppo, al punto da non capire spesso dove i miei sentimenti finiscono e dove quelli degli altri iniziano
15. Mi sembra di essere colpito, alla fine di una relazione, più di quanto lo siano gli altri
16. Mi identifico con l'immagine del "clown tragico", che sorride anche se è triste
17. Sono stato accusato di essere una persona distaccata
18. Sento di oscillare tra alti e bassi: o sono molto allegro o sono molto triste. Non mi sento realmente vivo se sono nel mezzo
19. La gente mi accusa di essere troppo drammatico, ma in realtà non capisce come mi sento
20. Le arti e le espressioni artistiche sono molto importanti per me come mezzo per incanalare le mie emozioni

I tipi CINQUE saranno d'accordo con le seguenti affermazioni

1. Tendo a non mostrare i miei sentimenti
2. Tengo stretto ciò che ho e accumulo le informazioni che potrebbero essermi utili nel futuro
3. Non so sostenere bene le conversazioni formali
4. Mi piace sintetizzare e mettere insieme idee differenti
5. Non riesco a parlare quando sono a disagio e quando qualcuno mi chiede come mi sento in quel momento
6. Ho bisogno di più tempo e spazio per la mia vita privata
7. Ho la tendenza a far prendere l'iniziativa agli altri
8. Di solito mi rilasso e osservo le altre persone piuttosto che farmi coinvolgere
9. Ho la tendenza ad essere un solitario
10. Mi sembra di essere più silenzioso della maggior parte della gente. Gli altri mi chiedono spesso a cosa sto pensando
11. Se sorge una questione preferisco prima analizzarla da solo e poi discuterla con gli altri
12. Farmi valere mi risulta molto difficile
13. Cerco di risolvere i miei problemi pensando
14. Mi piace mettere le cose in prospettiva, per osservarle e capirle tutte. Se tralascio qualcosa poi mi accuso di semplicismo e ingenuità
15. Tendo ad essere avaro in tutto ciò che riguarda il mio tempo, il mio denaro e me stesso
16. Non mi piace spendere troppo per le cose che non hanno valore
17. Ho difficoltà a prendere e a chiedere ciò di cui ho bisogno
18. Quando sono contrariato con me stesso o con gli altri, penso a me e agli altri come degli "stupidi, idioti, scemi..."
19. Ho un tono di voce molto basso e spesso la gente mi chiede di parlare più forte...ciò mi infastidisce
20. Tendo a prendere più che a dare

I tipi SEI saranno d'accordo con le seguenti affermazioni

1. Sono fundamentalmente una persona moderata
2. La fedeltà verso il gruppo è molto importante per me
3. Mi risulta molto difficile oppormi a ciò che comanda l'autorità
4. Prima di prendere una decisione, mi informo bene per avere la certezza di essere preparato
5. Impiego molto tempo a prendere una decisione perché ho bisogno di analizzare approfonditamente le varie opzioni
6. Spesso mi chiedo se ho abbastanza coraggio per fare ciò che deve essere fatto
7. Sono spesso tormentato dal dubbio
8. Mi piace sentirmi molto sicuro prima di agire
9. Senza leggi rigide è difficile stabilire ciò che le persone devono fare
10. Spesso ho la tendenza ad agire spinto da un senso del dovere e dalla responsabilità
11. Mi piace avere dei limiti entro cui operare
12. Mi sembra di avvertire più degli altri i pericoli e le minacce
13. Ho la tendenza a prendere posizioni e a preoccuparmi delle posizioni prese dagli altri
14. Tendo ad essere attento e sensibile alle contraddizioni
15. Preferisco programmare piuttosto che improvvisare le cose
16. Spesso giudico gli altri in base al fatto che rappresentino o no una minaccia per me
17. La "prudenza" è una qualità molto importante per me
18. Mi sembra di star sempre combattendo o sfidando le mie paure
19. Credo di preoccuparmi più degli altri di difendere me stesso e la mia posizione
20. Spesso immagino me stesso nella *posizione o ruolo dell'eroe*

I tipi SETTE saranno d'accordo con le seguenti affermazioni

1. Mi sembra di essere meno sospettoso circa le persone e le loro motivazioni di quanto non lo siano gli altri
2. Ci sono poche cose nella vita che considero sgradevoli
3. Le cose riescono sempre per il meglio
4. Desidererei che le persone prendessero le cose più spensieratamente
5. Mi piace che le altre persone mi considerino felice
6. Di solito vedo il lato positivo delle cose ed eludo quello negative
7. Mi piacciono quasi tutte le persone che incontro
8. Mi piace raccontare storie
9. Mi piace pensare a me stesso come una persona schietta e allegra
10. Le persone dicono che spesso sono io a rallegrare il gruppo
11. Mi piace considerare le implicazioni cosmiche degli eventi, l'importanza universale di tutto ciò che succede
12. La mia teoria è: se poco è buono, di più è meglio
13. Non credo sia giusto essere triste troppo a lungo
14. Mi piace rendere le cose "belle"
15. Mi piace "assaporare" la vita
16. Ho la tendenza ad essere molto entusiasta circa il futuro
17. Mi piace allietare le persone
18. Evito quasi sempre di farmi coinvolgere in situazioni veramente "pesanti"
19. Tendo a passare da una cosa all'altra piuttosto che approfondirne una sola
20. Ho avuto un'infanzia felice

I tipi OTTO saranno d'accordo con le seguenti affermazioni

1. Sono molto abile a difendere e a lottare per ciò che desidero
2. Individuo rapidamente i punti deboli degli altri e li attacco se vengo provocato
3. Trovo facile esprimere la mia insoddisfazione sulle cose
4. Non ho paura di affrontare le altre persone, infatti, le affronto
5. Mi piace esercitare il potere
6. Mi rendo conto di chi ha potere in un gruppo
7. Sono una persona aggressiva, che si fa valere
8. So come ottenere che le cose siano fatte
9. Ho problemi ad accettare e a mostrare il mio lato tenero, gentile, debole, il mio lato "femminile"
10. Mi annoio facilmente e mi piace stare in movimento
11. La giustizia e l'ingiustizia sono questioni chiave per me
12. Proteggo le persone che stanno sotto la mia autorità e giurisdizione
13. Mi considero una persona "senza troppe pretese"
14. Di solito non mi interessa l'introspezione e l'autoanalisi
15. Mi considero una persona anticonformista
16. Non mi piace essere messo con le spalle al muro
17. Non mi piace che mi venga detto che devo adattarmi
18. Mi considero un grande lavoratore
19. Ho problemi a lasciare che le cose seguano il loro corso
20. Penso che siano gli altri a crearsi dei problemi

I tipi NOVE saranno d'accordo con le seguenti affermazioni

1. La maggior parte delle persone si agitano troppo di fronte alle cose
2. La maggiorparte delle cose della vita non vale un'arrabbiatura
3. Sono quasi sempre calmo e tranquillo
4. Mi piace avere il tempo per non fare nulla
5. Sono una persona estremamente accomodante
6. Mi risulta difficile ricordarmi dell'ultima volta che ho avuto problemi a dormire
7. Sebbene esistano delle differenze la maggior parte delle persone mi sembrano piuttosto simili
8. Di solito non mi entusiasmo troppo per le cose
9. Non c'è nulla di così urgente che non possa attendere fino a domani
10. Ho bisogno di stimoli esterni per agire
11. Odio sprecare la mia energia e non desidero lavorare più del necessario
12. Il mio atteggiamento è: "non permetterò ad alcuno di innervosirmi"
13. Posso essere un arbitro imparziale poiché considero tutte le parti uguali
14. Odio essere turbato
15. Generalmente seguo la linea di minor resistenza
16. Sono orgoglioso di essere una persona equilibrata
17. Ho la tendenza a sdrammatizzare le cose al fine di tranquillizzare gli altri
18. Non mi considero così importante
19. Ho problemi ad ascoltare e a fare attenzione
20. Sono d'accordo con la seguente affermazione: "perché stare in piedi quando ci si può sedere, e perché stare seduti quando ci si può sdraiare?"