**ANEXA 3 EVALUAREA POTENȚIALULUI DE AGRESIVITATE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ITEMI: | DA |  | UNEORI |  | NU |
| 1.Te simti vizat(a) direct atunci cand cineva adreseaza reprosuri sau critica ceva, chiar daca mai sunt prezente si alte persoane. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.Ii bruscati adesea pe cei din jurul vostru. |  |  |  |  |  |
| 3.Ti se reproseaza ca esti deosebit de gelos (geloasa). |  |  |  |  |  |
| 4. Crezi ca ai fi capabil(a) sa vatamezi grav eventuali agresori. |  |  |  |  |  |
| 5. Ti se spune adesea ca esti prea impulsiv(a). |  |  |  |  |  |
| 6. Ai obiceiul de a te implica in tot felul de dispute. |  |  |  |  |  |
| 7. Intr-un conflict nu cedezi decat cu mare greutate. |  |  |  |  |  |
| 8. Crezi ca ai aptitudini necesare unui conducator asa incat ceilalti trebuie sa te asculte. |  |  |  |  |  |
| 9. Propriile preferinte au intaietate in raport cu ale celorlalti in orice situatie. |  |  |  |  |  |
| 10. Iti plac actiunile periculoase, chiar violente. |  |  |  |  |  |
| 11. Se spune adesea despre tine ca esti prea incrancenat (a). |  |  |  |  |  |
| 12. Te simti extrem de multumit(a) atunci cand ii vezi pe ceilalti invinsi. |  |  |  |  |  |
| 13. Te enervezi usor, chiar pentru lucruri marunte. |  |  |  |  |  |
| 14. Preferi, in orice situatie, sa fii transant (a),chiar sa „calcati pe ceilalti in picioare”. |  |  |  |  |  |
| 15. Ai numerosi dusmani, dar existenta lor nu are darul decat sa faca viata mai interesanta. |  |  |  |  |  |
| 16. Ridici usor tonul intr-o discutie. |  |  |  |  |  |
| 17. Te iriti usor si treci imediat la atac. |  |  |  |  |  |
| 18. Esti fan a unei echipe sportive si ii aperi „onoarea”in orice situatie. |  |  |  |  |  |
| 19. Nu accepti prea usor critici la adresa ta, reactionand cel mai adesea cu duritate. |  |  |  |  |  |
| 20. Obisnuiesti sa-ti spui spui deschis parerea, chiar daca ii ranesti pe ceilalti. |  |  |  |  |  |
| 21. Nu acorzi prea multa importanta convenientelor si obisnuiesti sa mergi direct la tinta. |  |  |  |  |  |
| 22. Este evident ca in viata nu se obtine nimic fara lupta. |  |  |  |  |  |
| 23. Te consideri, in general, un justitiar(a). |  |  |  |  |  |
| 24. Esti dispus(a), in conflictele in care esti implicat(a), sa impingi lucrurile pana in „panzele albe”. |  |  |  |  |  |
| 25. Uneori iti este teama de propria agresivitate |  |  |  |  |  |
| Total : |  | | | | |

Aplicarea testului de mai sus presupune ca pentru fiecare item sa va declarati acordul sau dezacordul pe o scala de la 1 la 5, unde 1 reprezinta un dezacord total, iar 5 un acord total cu itemul in cauza. Dupa ce ati raspuns la fiecare item, totalizati punctele obtinute si interpretati rezultatul in functie de grila de mai jos

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **25-50 PUNCTE** | **51-75 PUNCTE** | **76-100 PUNCTE** | **101-125 PUNCTE** |
| Esti mai curand o persoana pasnica, multumindu-se cu ceea ce ti se intampla. Te caracterizeaza un calm extrem, evitand sistematic orice forma de violenta sau de utilizare a fortei. Cedezi poate prea usor, chiar si cand lucrurile sunt evident in dezavantajul tau. Pentru unele lucruri merita totusi sa luptam. | Reactionezi uneori violent, dar foarte rar si in forme usoare, mai curand utilizand mijloace verbale. Va place sa fiti lasat in pace, fara insa ca „atacurile” celorlalti sa va deranjeze prea mult. Dispuneti de autocontrol, iar reactiile agresive sunt mai curand rationale, decat impulsuri emotionale. | In general, reusesti sa-ti controlezi agresivitatea, desi exista suficiente situatii cand izbucnesti violent, chiar daca dupa aceea regreti manifestarea in cauza. Recunosti ca ai partea ta de vina pentru relatiile uneori incordate cu cei din jur. Ceva mai multa stapanire de sine ar face mult mai rare starile emotionale negative. | Iti controlezi foarte greu tendinta spre agresivitate, fiind chiar posibil sa nu te intereseze acest aspect. Orice situatie o rezolvi prin apelul la mijloace agresive, asa incat ceilalti te cam evita. Este dificil de trait in preajma ta, astfel incat ar fi indicat sa incerci dezvoltarea autocontrolului. Viata presupune intr-adevar si lupta, dar nu este un razboi generalizat. |