

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ”**  
**DIN CHIȘINĂU**  
**FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI PSIHOPELAGOGIE SPECIALĂ**  
**CATEDRA DE PSIHOLOGIE**

**ELENA LOSÎI IULIA RACU**

**ACTIVITATEA PSIHOLOGULUI CU COPIII ȘI ADULȚII**

Chișinău, 2018

**Aprobat de Catedra Psihologie și Senatul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”**

**Coordonatori:**

**Elena Losîi**, conferențiar universitar, doctor în psihologie

**Iulia Racu**, conferențiar universitar, doctor în psihologie

**Recenzenți:**

**Adăscăliță Viorica**, conferențiar universitar, doctor în psihologie, catedra Psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”

**Ștefăneț Diana**, doctor în psihologie, grad didactic superior, I.P. Centrul de Excelență în Economie și Finanțe

**Losîi, Elena, Racu Iulia**

**Activitatea psihologului cu copiii și adulții / Elena Losîi, Iulia Racu** ; Univ. Ped. de Stat "Ion Creangă" din Chișinău, Fac. de Psihologie și Psihopedagogie Specială, Catedra de Psihologie. – Chișinău : S. n., 2018 (Tipogr. UPS "Ion Creangă"). – 183 p. : tab.

Bibliogr.: p. 182-183 (45 tit.). – 100 ex.

ISBN 978-9975-46-381-2.

378.147:159.9(079)

**L 79**

## CUPRINS

<b>NOTĂ EXPLICATIVĂ</b>	5
<b>TESTE ȘI INVENTARE DE PERSONALITATE</b>	10
Chestionarul 16 PF Cattell (Forma C)	10
Inventarul de personalitate Freiburg (Forma HB)	25
Inventarul multifazic de personalitate Minnesota (MMPI – forma scurtă)	32
Chestionarul de tendințe accentuate Schmiescheck	36
<b>TESTE PENTRU EVALUAREA MOTIVAȚIEI</b>	41
Test de studiere a motivației învățării de M. Ghinzburg	41
Chestionar privind motivația școlară	43
Test de examinare a nivelului de automotivare	47
Test de examinare a nivelului de aspirații / a motivației pentru succes T. Ellers	49
<b>TESTE PENTRU EVALUAREA IMAGINII DE SINE</b>	51
Testul „Cât de puternică este imaginea de sine?”	51
Test pentru evaluarea stimei de sine Rosenberg	52
Test de studiere a încrederii în sine (V. Romek)	53
Testul „20 de Eu”	56
Tehnica de studiere a autoaprecierii la preadolescenți Dembo-Rubinstein (variante A. Prihojan)	57
Examinarea nivelului de autoapreciere	58
Test de examinare a încrederii în sine	60
<b>TESTE PENTRU EXAMINAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE</b>	62
Testul pentru inteligență emoțională după R. Bar-on și D. Goleman (adaptat de M. Roco)	62
Test de inteligență emoțională	65
Test de inteligență emoțională	66
Scala de maturitate emoțională Friedman	68
Test de inteligență emoțională pentru adulți după R. Bar-on și D. Goleman (adaptat de M. Roco)	69
<b>TESTE PENTRU EXAMINAREA ABILITĂȚILOR COMUNICATIVE</b>	72
Testul Arta conversației	72
Chestionarul Analiza stilului de comunicare	74
Testul abilităților de comunicare după L. Michelson	76
Chestionar pentru diagnosticarea aptitudinilor comunicative și organizatorice – COS–1 (V. Sineavschii și B. Fedorișin)	81
<b>INVENTARE ȘI TESTE PENTRU EVALUAREA ANXIETĂȚII</b>	85
Scala de manifestare a anxietății la copii	85
Scala de manifestare a anxietății Taylor	88
Inventarul de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură	90
Scala anxietății Prihojan	92
Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips	97
Chestionarul de evaluare a anxietății academice de Alpert – Harber	101

Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck	103
Scala fobiilor pentru copii Ollendick	104
Chestionarul neliniștii Meyer	107
Chestionarul de anxietate „C” – Cattell	108
Scala de timiditate Cheeck-Buss	114
<b>TESTE ȘI INVENTARE DE DIAGNOSTICARE A AGRESIVITĂȚII</b>	115
Ancheta pentru determinarea tipului de agresivitate la școlarii mici	115
Tehnica de studiere a stării de nervozitate și agresivitate	116
Inventarul ostilității A. Buss și A. Darkee	117
Testul „Cum vă comportați în relațiile cu ceilalți?”	120
Testul „Sunteți o persoană autoritară?”	122
Tehnica animalul inexistent	124
Testul privind strategiile comportamentale în conflict Thomas-Kilman	127
<b>TESTE PENTRU EVALUAREA DEPRESIEI</b>	130
Inventarul de depresie Beck	130
Inventarul de depresie Zung	134
Scala de depresie Hamilton	135
<b>TESTE PENTRU EVALUAREA STRESULUI</b>	137
Testul „Determinați-vă nivelul de stres”	137
Scala de percepție a stresului după Levenstein	138
Chestionar pentru evaluarea și controlul stresului	140
Chestionar pentru evaluarea nivelului de stres la adulți	142
Scala evenimentelor stresoare pentru adolescenți și tineri Holmes-Rare	142
Scala evenimentelor stresoare pentru adulți Holmes-Rare	144
Chestionarul COPE (C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub)	145
<b>ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA MOTIVAȚIEI</b>	149
<b>ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE A IMAGINII DE SINE</b>	153
<b>ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE A INTELIGENȚEI EMOTIONALE</b>	156
<b>ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR COMUNICATIVE</b>	161
<b>ACTIVITĂȚI DE DIMINUARE A ANXIETĂȚII</b>	166
<b>ACTIVITĂȚI DE DIMINUARE A AGRESIVITĂȚII</b>	170
<b>ACTIVITĂȚI PENTRU DIMINUAREA DEPRESIEI</b>	175
<b>ACTIVITĂȚI DE DIMINUARE A STRESULUI</b>	177
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	182

## NOTĂ EXPLICATIVĂ

Ghidul de practică este destinat masteranzilor de la programul de studiu *Activitatea psihoeducațională, de consiliere și psihoterapie a psihologului practic* din cadrul Facultății de Psihologie și Psihopedagogie Specială a UPS "Ion Creangă". Stagiul de practică psihologică, desfășurat la anul II de studiu, reprezintă o continuare firească a practicii psihologice desfășurate la ciclul licență, constituind o componentă esențială a procesului de pregătire profesională a psihologului practician.

Programul de master *Activitatea psihoeducațională, de consiliere și psihoterapie a psihologului practic* oferă o pregătire multilaterală (teoretică, atitudinală și practică) a specialiștilor care desfășoară activități de prevenție, remediere, consiliere și psihoterapie cu diferite categorii de clienți. Procesul de pregătire profesională al viitorului specialist psiholog presupune pe de o parte obținerea cunoștințelor teoretice despre particularitățile dezvoltării psihosociale ale copilului și adultului la fiecare etapă de vârstă, pe de altă parte, formarea unor abilități practice de lucru cu copiii și adulții de vârstă diferită, oferindu-i la timp asistența și ajutorul psihologic necesar. Îndeplinind funcții instructive, dezvoltative, educative, practica psihologică constituie o verigă esențială în formarea profesională a masteranzilor.

În sistemul de pregătire profesională psihologică este important ca pe baza actualizării cunoștințelor teoretice și a atitudinii pozitive față de specialitate masteranzii să obțină abilitățile necesare viitorului specialist cum ar fi cele de a utiliza metode variate de psihodiagnoză, de a analiza informația psihologică obținută în urma testărilor și de a formula concluzii și recomandări, de a utiliza diferite forme, metode, pentru conducerea procesului educativ și de dezvoltare al elevilor, de a analiza experiența psihologică și pedagogică, de a organiza activități de cercetare și de a elabora și aplica programe de intervenție psihologică etc.

*Scopul stagiului de practică* este de a oferi posibilitate masteranzilor de la programul *Activitatea psihoeducațională, de consiliere și psihoterapie a psihologului practic* să-și aprofundeze cunoștințele teoretice din domeniul psihologiei și să-și dezvolte competențele de diagnosticare a particularităților individuale ale copiilor și adulților, de consiliere și intervenție psihologică necesară în funcție de problema identificată și de asigurare într-un final a unei adaptări psihosociale și dezvoltare normală a acestora.

În cadrul acestui stagiul de practică masteranzii își vor perfecționa abilitățile necesare viitorului specialist, cum ar fi cele de a studia procesele psihice și personalitatea copiilor și adulților, de a utiliza metode variate de psihodiagnoză, de a analiza informația psihologică obținută în urma testărilor și de a formula concluzii și recomandări, de a utiliza diferite forme, metode de intervenție psihologică, de a analiza experiența psihologică și pedagogică, de a organiza activități de cercetare ș.a.

Misiunea acestei practici este de a forma la masteranzi abilitățile de soluționare a problemelor de natură psihologică prin organizarea orelor de profilaxie, a ședințelor de training, a activităților de consiliere și psihoterapie pe diferite probleme cu diferite categorii de clienți etc.

Ghidul *Activitatea psihologului cu copiii și adulții* constituie un suport metodic și practic pentru realizarea activităților prevăzute în programa practicii. Acest ghid a fost conceput astfel încât să corespundă coordonatelor majore ale Regulamentului privind desfășurarea stagiilor de practică și Programului practicii pentru masteranzii an. II și Regulamentului cu privire la desfășurarea serviciului de asistență psihologică din instituțiile preuniversitare și

direcțiilor și sarcinilor ce revin psihologului școlar (psihodiagnosticul și evaluarea psihologică, psihoprofilaxia, dezvoltarea și remediarea psihologică).

### **Organizarea practicii**

Stagiul de practică din anul II durează cinci săptămâni și se desfășoară în instituția selectată de masterand. Pentru desfășurarea stagiului de practică masteranzii pot opta pentru desfășurarea practicii în liceele orașului Chișinău, în spitale, în organizații obștești, Departamentele de Protecție a Drepturilor Copilului, activitatea cărora presupune acordarea suportului psihologic, social diferitor categorii de beneficiari (copii cu dezabilități, copii dificili, vârstnici ș.a.) și în alte organizații care se ocupă cu acordarea asistenței psihologice.

Practica începe cu o vizită introductivă la locul ales pentru activitate, la care masteranzii fac cunoștință cu instituția, conducerea acesteia, cu psihologul școlar, diriginții claselor din care vor fi selectați elevii pentru activitate, medicul curator, pedagogul metodist etc. De asemenea, la prima vizită masteranzii fac cunoștință cu necesitățile instituției date, cu cerințele și sarcinile pe care le soluționează psihologul, medicul, diriginții și în corespundere cu situația concretă fiecare masterand își precizează obiectivele și sarcinile practicii, direcțiile concrete de activitate, conținutul activităților ce urmează a fi efectuate, ajustându-le pe de o parte la necesitățile și obiectivele organizației în care își va desfășura practica, iar pe de altă parte la programa practicii.

Conducătorii și metodiștii din cadrul instituției vor propune masteranzilor varianta de planificare a sarcinilor și activităților pe durata practicii, și respectiv va fi discutat planul de activitate pe o săptămână și pe fiecare zi în parte.

Pe parcursul practicii masteranzii îndeplinesc zilnicul practicii, în care ei reflectă rezultatele muncii îndeplinite, datele observărilor, își planifică detaliat activitățile și analizează eficiența muncii îndeplinite. Zilnicul urmează să fie prezentat spre evaluare metodistului în fiecare zi. Iar cu psihologul din instituție vor fi discutate rezultatele fiecărei activități și scopurile activității ulterioare.

La sfârșitul practicii se fac totalurile, fiecare masterand prezintă darea de seamă despre activitatea realizată, zilnicul în care va fi reflectată activitatea desfășurată în timpul practicii, materialele folosite și produsele realizate - procese verbale, desene, tabele etc.

### **Finalitățile stagiului de practică psihologică:**

1. Consolidarea și aprofundarea cunoștințelor teoretice obținute în cadrul studierii cursurilor universitare de la facultate.
2. Aprofundarea cunoașterii cu direcțiile de activitate profesională a psihologului, cu actele reglementare a activității lui și cu etica profesională a acestuia.
3. Elaborarea planului individual de activitate raportat la sarcinile stagiului de practică, necesitățile instituției de învățământ sau organizației, în care se desfășoară practica, și la particularitățile de vârstă.
4. Organizarea activităților de psihodiagnostic individual și colectiv folosind metode și tehnici adecvate vârstei și problemei studiate.
5. Formarea deprinderilor de organizare a activităților psihologice cu copii și adulții în funcție de particularitățile de vârstă.
6. Perfecționarea deprinderilor de a face diferite tipuri de observații: asupra manifestării proceselor psihice ale elevilor în cadrul lecției, asupra comportamentului elevilor, relațiilor interpersonale, asupra activității profesorului în cadrul lucrului instructiv-

- educativ; asupra comportamentului adultului la locul de muncă, relațiile lui cu colectivul și cu șefii, asupra modificării dispoziției clientului în cadrul ședințelor de terapie etc.
7. Dezvoltarea priceperilor și deprinderilor de asistență psihologică a elevilor, pedagogilor și părinților.
  8. Dezvoltarea competențelor de analiză psihologică a cauzelor dificultăților clientului, de alcătuire a anamnezei psihologice și elaborarea planului și strategiei de intervenție în vederea depășirii problemelor clientului
  9. Dezvoltarea abilităților de consiliere și psihoterapie a persoanelor cu diferite afecțiuni emoționale, psihosomatice și comportamentale.
  10. Formarea deprinderilor de concepere și realizare a unei cercetări științifice.
  11. Perfecționarea deprinderilor de elaborare și completare a documentației psihologice.

#### **Competențe dezvoltate în cadrul stagiului de practică:**

1. **De cunoaștere și înțelegere.** Masteranzii vor cunoaște: principalele direcții ale serviciului psihologic în instituție de învățământ sau alt tip de organizație și aspectele activității psihologului, metodele de cercetare în dependență de vârsta și problema de natură psihologică a subiecților, cerințele înaintate față de activitatea de psihodiagnostic, componentele unui proces verbal al psihodiagnozei individuale și de grup, elementele de bază ale orei de psihoprofilaxie, specificul și mecanismele de intervenție psihologică ale fiecărui demers terapeutic (gestalt, analiză tranzacțională, terapia cognitiv-comportamentală, existențialistă, artterapia, transpersonală, structurală, sistemică, psihosomatică, psihodrama), planul, etapele și conținutul activității de consiliere psihologică și psihoterapie.
2. **De aplicare.** Masteranzii vor putea: observa și înregistra manifestările comportamentale ale copiilor și adulților în funcție de problema studiată; administra individual și colectiv teste (de studiere a proceselor psihice și personalității) adecvate vârstei subiecților; prelucra și interpreta datele obținute; identifica dificultățile cu care se confruntă copilul sau adultul; formula recomandări pentru diferite categorii de beneficiari; selecta conținutul și metodele adecvate temei și vârstei pentru o oră de profilaxie; selecta exercițiile pentru training; realiza activități de consiliere psihologică; completa documentația psihologică (proces verbal al psihodiagnozei individuale și de grup, fișa de analiză a lecției, zilnicul practicii etc.).
3. **De integrare și transfer.** Masteranzii vor putea identifica tipul de dificultate psihologică cu care se confruntă clientul, elabora o caracteristică psihologică individuală a copilului sau adultului / a colectivului, generalizând datele rezultate din testare, observare, analiza produselor activității, interviu; proiecta și realiza ore de profilaxie selectând conținutul și metodele adecvate temei și vârstei; elabora planul de intervenție pentru persoane cu diferite probleme familiale, comportamentale, relaționale, existențiale, psihosomatice, în situație de criză etc.; proiecta și realiza consiliere psihologică pe problemă; elabora și realiza activități de intervenții psihologice; organiza ședințe terapeutice și utiliza tehnicile terapeutice corespunzătoare tipului de problemă a clientului; prognoza evoluția psihologică a clientului în baza rezultatelor diagnosticului clinic; integra experiența acumulată și trasa obiective pentru autodezvoltare profesională completând raportul despre practica psihologică

#### **Principalele tipuri de activități ce trebuie de realizat în cadrul practicii:**

1. Analiza direcțiilor de lucru a psihologului în sistemul de instruire și educație sau din alte tipuri de organizații.

2. Studierea documentației instituției de învățământ sau organizației (De exemplu, planurile de lucru a școlii și a clasei în care se va desfășura stagiul de practică, fișa de post al psihologului, planul de activitate al psihologului etc.).
3. Participarea la ședințele consiliilor pedagogice din școală cu scopul cunoașterii colectivului de profesori și de a-i informa în legătură cu activitatea efectuată la școală.
4. Asistarea la lecții cu scopul realizării diferitor tipuri de observări (De exemplu, comportamentul și starea emoțională a elevului, stilul de comunicare a profesorului cu elevii dificili etc.).
5. Analiza psihologică a două lecții asistate.
6. Predarea a cel puțin 2 lecții de psihologie cu analiza ulterioară a activității realizate. Sau realizarea a 2 ore de psihoprofilaxie cu copiii sau adulții.
7. Elaborarea planului de consiliere pentru fiecare client și pentru grupul de lucru ce au dificultăți (nereușită școlară, comportament de risc, anxietate mărită, dezadaptare, timiditate, nevrotism, izolare etc.); realizarea a 2 ședințe de consiliere pe săptămână; 1 – 2 ședințe de consiliere de grup.
8. Realizarea ședințelor de consiliere individuale și de grup cu elevi, părinți, profesori.
9. Studierea climatului psihologic în colectivul de muncă și în clasa respectivă.
10. Studierea stilurilor de relații pedagog - elev, părinte - copil, elev - elev, elev – pedagog (în clasa respectivă).
11. Studierea problemelor cu care se confruntă managerii instituției respective și angajații.
12. Evidențierea nivelului de ardere (epuizare) psihologică a cadrului didactic.

**Portofoliul practicii psihologice trebuie să conțină următoarele materiale:**

1. Planul individual de activitate practică.
2. Zilnicul practicii cu autoanaliza activităților realizate.
3. Analiza documentației organizației.
4. Testele aplicate.
5. Procesele verbale ale psihodiagnosticului individual.
6. Procesele verbale ale psihodiagnosticului de grup.
7. Caracteristicile psihologice ale colectivelor de elevi.
8. Analiza psihologică a două lecții asistate.
9. Conținutul lecțiilor de psihologie predate sau a orelor de psihoprofilaxie.
10. Recomandările adresate pedagogilor în vederea depășirii dificultăților.
11. Planul activităților de consiliere
12. Programul individual de consiliere a fiecărui client.
13. Conținutul programului activității de consiliere de grup și analiza realizării acestuia.
14. Analiza activității de consiliere a fiecărui client.
15. Conținutul activităților de intervenție psihologică realizate.
16. Alte materiale utilizate pe parcursul practicii.
17. Darea de seamă despre activitatea realizată pe parcursul practicii.
18. Confirmare din partea administrației instituției de învățământ sau organizației în care a fost realizată practica cu aprecierea activității de către psiholog / director /director adjunct.

Lucrarea dată este structurată logic pe direcțiile de bază activitate ale psihologului practic:



psihodiagnoză, psihoprofilaxie și intervenție psihologică. Astfel, în lucrare sunt selectate testele care vor putea fi utilizate de către masteranzi pentru a studia trăsăturile de personalitate și caracteriale, abilitățile comunicative, inteligența emoțională, imaginea de sine etc.

Ghidul include prezentarea unui instrumentar complex de teste menite să orienteze și să ușureze activitatea practică realizată de masteranzi. Testele incluse în ghid au fost selectate în funcție de problemele majore de natură psihologică cu care se confruntă copiii și adulții: anxietate, depresie, agresivitate, stres etc. Totodată, în ghid sunt prezentate și teste orientate spre studierea personalității, imaginii de sine, motivației, inteligenței emoționale etc. Multitudinea de teste prezentate vor permite masteranzilor să realizeze un psihodiagnostic complet, profund și riguros a copiilor și adulților.

De asemenea, ghidul conține și activități de intervenție psihologice, orientate spre diminuarea agresivității, anxietății, depresiei etc. Sunt prezentate mostre de ședințe de training orientate spre diminuarea unor probleme comportamentale, cum ar fi: agresivitate, precum și a unor probleme de natură afectivă, cum ar fi anxietatea, depresia etc.

Credem că acest ghid practic va servi drept suport metodologic pentru studenți, masteranzi, dar și pentru psihologii practicieni.

## TESTE ȘI INVENTARE DE PERSONALITATE

### Chestionarul 16 PF Cattell (Forma C)

Chestionarul 16 PF Cattell (Forma C) aplicabil între 12 și 18 ani, conține 105 întrebări. Subiecților li se propune să citească atent fiecare întrebare și să aleagă una din cele trei variante de răspuns, litera (a, b, c) în dreptul numărului întrebării. Nu există răspunsuri „corecte” sau „greșite”, ci doar cele care sunt caracteristice subiecților. Trăsăturile evaluate prin analiză factorială sunt constructe bipolare care încearcă să cuprindă mulțimea de manifestări comportamentale specifice dimensiunii, în mod gradat, de la unul dintre poliile acesteia, caracterizat printr-o maximă exprimare în comportament a unei extreme a dimensiunii spre celălalt-pol caracterizat printr-o maximă exprimare a opusului. Factorii măsurați prin chestionar sunt: Factorul A: Schizotimie vs. ciclotimie; Factorul B: Inteligența; Factorul C: Instabilitate emoțională vs. stabilitate emoțională; Factorul E: Supunere vs. dominantă; Factorul F: Expansivitate vs. nonexpansivitate; Factorul G: Supraeu slab vs. forța supraeului; Factorul H: Thredia vs. parmia; Factorul I: Harria vs. premsia; Factorul L: Alexia vs. protension; Factorul M: Praxernia vs. autia; Factorul N: Naivitate vs. subtilitate; Factorul O: Încredere vs. tendință spre culpabilitate; Factorul Q1: Conservatorism vs. lipsă de respect pentru convenții; Factorul Q2: Dependență de grup vs. independență personală; Factorul Q3: Sentiment de sine slab vs. sentiment de sine puternic; Factorul Q4: Tensiune ergică slabă vs. tensiune ergică ridicată.

**Instrucțiune:** Va trebui să răspundeți la o serie de întrebări referitoare la dvs. Răspunsurile dvs. vor permite să se vadă într-un mod general care sunt reacțiile și interesele dvs. predominante.

Nu exista răspuns „bun” sau „prost” fiecare individ este ceea ce este și există o mare varietate de portrete în domeniul personalității. Pentru ca acest portret al dvs. să fie fidel, răspundeți sincer și cu conștiinciozitate.

Alături de acest caiet vi s-a înmânat și o foaie de răspuns: veți citi întrebările din caiet, iar pe foaie veți trece răspunsurile dvs. Înscriveți de pe acum în partea de sus a foii, în locul prevăzut, informațiile cerute: nume, prenume, vârsta, clasa, liceul, data.

Pentru fiecare întrebare puteți alege unul din cele trei răspunsuri. Dacă răspunsul pe care l-ați ales este „a” marcați cu o cruce sau o linie vizibilă căsuța din stânga, dacă ați ales răspunsul „b” marcați căsuța din mijloc, iar dacă ați ales răspunsul „c”, marcați căsuța din dreapta.

1. Cred, că memoria mea este mai bună acum decât era înainte.
  - a. da
  - a. greu de spus
  - b. nu
2. Aș putea locui singur departe de oameni.
  - b. da
  - c. uneori
  - d. nu
3. Dacă aș zice, că cerul se află „jos” și că iarna e „cald”, l-aș numi pe criminal.
  - a. bandit
  - b. sfânt
  - c. nour
4. Când merg la culcare eu

- a. adorm repede
  - b. mediu
  - c. adorm greu.
5. Dacă aş conduce maşina pe şosea, unde sunt multe alte maşini, aş prefera
- a. să dau drumul înainte mai multor maşini
  - b. nu ştiu
  - c. să depăşesc toate maşinile ce merg înaintea mea
6. În companii permit altora să glumească şi să povestească diferite istorii.
- a. da
  - b. uneori
  - c. nu
7. Important pentru mine ca în tot ce mă înconjoară să nu fie dezordine.
- a. corect
  - b. greu de spus
  - c. incorect
8. Majoritatea oamenilor cu care mă aflu în companie, fără îndoială sunt bucuroşi să mă vadă.
- a. da
  - b. uneori
  - c. nu
9. Mai degrabă m-aş ocupa cu
- c. scrima şi dansuri
  - d. mi-i greu să spun
  - e. luptă şi baschet.
10. Mă amuză, că ceea ce fac oamenii nu seamănă deloc cu ceea ce povestesc apoi despre aceasta.
- a. da
  - b. uneori
  - c. nu
11. Citind despre o întâmplare eu mă interesez de toate amănunţele.
- a. întotdeauna
  - b. uneori
  - c. rar
12. Când prietenii fac glume pe seama mea, de obicei râd împreună cu toţi şi nu mă supăr.
- a. corect
  - b. nu ştiu
  - c. incorect
13. Dacă cineva este brutal cu mine pot uita repede acest fapt.
- a. corect
  - b. nu ştiu
  - c. incorect
14. Îmi place mai mult să inventez noi metode de îndeplinire a unui lucru, decât să mă ghidez de metode cunoscute, verificate.
- a. corect

- b. nu știu
  - c. incorect
15. Când îmi planific ceva prefer să fac acest lucru de sine stătător, fără ajutorul cuiva.
- a. corect
  - b. uneori
  - c. nu
16. Cred că sunt mai puțin sensibil și ușor excitabil decât majoritatea oamenilor.
- a. corect
  - b. îmi vine greu să spun
  - c. incorect
17. Mă enervează oamenii care nu pot lua repede decizii.
- a. corect
  - b. nu știu
  - c. incorect
18. Uneori, chiar dacă pentru puțin timp, îmi apare totuși senzația de iritare față de părinții mei.
- a. da
  - b. nu
  - c. nu știu
19. Mai degrabă a-și destăinui gândurile mele intime.
- a. prietenilor mei cei mai buni
  - b. nu știu
  - c. zilnicului meu
20. Cred că cuvântul contrar după sens opusului cuvântului „imprecis” – este
- a. neglijent
  - b. minuțios
  - c. aproximativ.
21. Întotdeauna am suficientă energie când e nevoie.
- a. da
  - b. greu de spus
  - c. nu
22. Mai mult mă irită oamenii care
- a. cu glumele lor stupide fac oamenii să roșească
  - b. mi-i greu să spun
  - c. îmi creează incomodități întârziind la întâlnirea stabilită.
23. Îmi place mult să invit musafiri și să-i distrez.
- a. corect
  - b. nu știu
  - c. incorect
24. Cred că
- a. nu tot lucrul trebuie de făcut la fel de minuțios
  - b. greu de spus
  - c. orice lucru trebuie făcut minuțios.
25. Întotdeauna trebuie să înfrâng jena.

- a. da
  - b. posibil
  - c. nu
26. Prietenii mai des
- a. se sfătuiesc cu mine
  - b. fac și una și alta în egală măsură
  - c. îmi dau sfaturi.
27. Dacă amicul mă minte în chestii mărunte, mai degrabă prefer să mă prefac că nu am observat.
- a. da
  - b. uneori
  - c. nu
28. Îmi place prietenul
- a. interesele căruia au un caracter de lucru și practic
  - b. nu știu
  - c. care se deosebește prin opinii de viață bine gândite.
29. Nu pot asculta indiferent cum alte persoane spun idei opuse celor în care cred cu fermitate.
- a. corect
  - b. nu știu
  - c. incorect
30. Mă afectează faptele și greșelile mele trecute.
- a. da
  - b. nu știu
  - c. nu
31. Dacă la fel de bine aș putea face și una și alta atunci aș prefera.
- a. să joc șah
  - b. greu de spus
  - c. să joc golf
32. Îmi plac persoanele comunicabile, cei care sunt „companie bună”.
- a. da
  - b. nu știu
  - c. nu
33. Sunt într-atât de atent și pragmatic încât cu mine se întâmplă mai puține surprize neplăcute decât cu alți oameni.
- a. da
  - b. greu de spus
  - c. nu
34. Pot uita de îndatoririle și grijile mele când de asta am nevoie.
- a. da
  - b. uneori
  - c. nu
35. Îmi vine greu să recunosc că n-am dreptate.
- a. da

- b. uneori
  - c. nu
36. La o întreprindere mi-ar fi mai interesant
- a. să lucrez cu mașini și mecanisme, să participi la producția de bază
  - b. greu de spus
  - c. să discut cu oamenii făcând lucruri obștești.
37. Care cuvânt n-are legătură cu altele două
- a. pisica
  - b. aproape
  - c. soare.
38. Ceea ce într-o măsură oarecare îmi distrage atenția
- a. mă irită
  - b. ceva mijlociu
  - c. nu mă deranjează deloc.
39. Dacă aș avea mulți bani atunci eu
- a. m-aș preocupa să nu stârnesc invidia altora față de mine
  - b. nu știu
  - c. aș trăi fără ca să duc lipsa de ceva.
40. Cea mai mare pedeapsă pentru mine este
- a. lucru greu
  - b. nu știu
  - c. să stau închis în singurătate.
41. Oamenii trebuie într-o măsură mai mare decât acum, să ceară respectarea legilor morale.
- a. da
  - b. uneori
  - c. nu
42. Îmi spuneam ca copil fiind eram
- a. liniștit și iubeam să rămân singur
  - b. nu știu
  - c. vioi și alert.
43. Mi-ar plăcea un lucru practic de zi cu zi cu diferite mașini și construcții.
- a. da
  - b. nu
  - c. nu știu
44. Cred că majoritatea martorilor spun adevărul chiar dacă aceste nu e simplu pentru ei.
- a. da
  - b. greu de spus
  - c. nu
45. Uneori nu mă hotărâsc sa-mi traduc ideile în viață, deoarece îmi par irealizabile.
- a. corect
  - b. greu de spus
  - c. incorect
46. Mă stăruie să râd de glume nu atât de tare cum o fac alți oameni.

- a. da
  - b. nu știu
  - c. incorect
47. Eu niciodată nu mă simt atât de nefericit, încât să-mi vină să plâng.
- a. corect
  - b. nu știu
  - c. incorect
48. Ascultând muzica eu primesc plăcere de la
- a. marșuri în interpretarea orchestrei militare
  - b. nu știu
  - c. solo la vioară.
49. Mai degrabă aș prefera să petrec două luni de vară
- a. la țară cu unu doi prieteni de-ai mei
  - b. îmi vine greu să spun
  - c. conducând un grup turistic în tabără.
50. Eforturile cheltuite pentru alcătuirea planului
- a. niciodată nu sunt în plus
  - b. greu de spus
  - c. nu merită.
51. Faptele și cuvintele negândite adresate mie de către prietenii mei nu mă supără și nu mă întristează.
- a. corect
  - b. nu știu
  - c. nu-i corect
52. Când totul îmi reușește consider că aceste lucruri sunt simple.
- a. întotdeauna
  - b. uneori
  - c. rareori
53. Mai degrabă aș prefera să lucrez
- a. în instituție, unde ar trebui să conduc alte persoane și tot timpul să fiu printre ei
  - b. greu de spus
  - c. arhitect, care într-o cameră liniștită își creează proiectele.
54. Casa se referă la mine ca copacul la
- a. pădure
  - b. plantă
  - c. frunză.
55. Ceea ce fac nu-mi reușește.
- a. rar
  - b. uneori
  - c. deseori
56. În majoritatea lucrurilor eu
- a. prefer riscul
  - b. nu știu

- c. prefer să acționez la sigur.
57. Probabil ca mulți oameni consideră că eu prea mult vorbesc
- a. mai degrabă e așa
  - b. nu știu
  - c. cred că nu.
58. Mai mult îmi place omul
- a. cu multă minte chiar dacă nu este de nădejde și stabil
  - b. greu de spus
  - c. capacități medii, dar care poate rezista ispitelor.
59. Iau decizii
- a. mai rapid ca alți oameni
  - b. nu știu
  - c. mai lent ca majoritatea oamenilor.
60. Mă impresionează
- a. măiestria și grația
  - b. greu de spus
  - c. puterea și forța.
61. Eu consider că sunt o persoană deschisă la colaborare.
- a. da
  - b. ceva mediu
  - c. nu
62. Mai mult prefer să discut cu persoane delicate, rafinate, decât cu directe și deschise.
- a. da
  - b. nu știu
  - c. nu
63. Eu prefer
- a. să rezolv singur problemele legate de mine
  - b. îmi vine greu să răspund
  - c. să mă consult cu prietenii mei.
64. Dacă omul nu-mi răspunde deodată după ce i-am spus ceva, atunci simt sau cred că i-am spus vreo prostie.
- a. corect
  - b. nu știu
  - c. incorect
65. În anii de școală primesc mai multe cunoștințe de la
- a. la lecții
  - b. greu de spus
  - c. citind cărți.
66. Evit lucrul obștesc și răspunderea legată de acesta.
- a. corect
  - b. uneori
  - c. incorect



67. Când întrebarea pe care trebuie s-o rezolv e foarte grea și cere de la mine mult efort eu mă stăruiesc
- să mă ocup de altă întrebare
  - îmi vine greu să răspund
  - încă o dată încerc să rezolv această întrebare.
68. Îmi apar emoții puternice neliniștite, furie, explozii de râs, parcă fără nici o cauză.
- da
  - uneori
  - nu
69. Uneori gândesc mai rău ca de obicei.
- corect
  - nu știu
  - incorect
70. Îmi pare bine să fac omului un bine fiind de acord să stabilesc întâlnirea cu el în timpul comod pentru el chiar dacă asta nu-i comod pentru mine.
- da
  - uneori
  - nu
71. Cred că numărul corect, care trebuie să continue șirul 1, 2, 3, 6, 5, va fi
- 10
  - 5
  - 7.
72. Uneori am acuze scurte de vomă și amețeli fără o cauză anumită.
- da
  - nu știu
  - nu
73. Prefer să refuz la comanda mea, decât să creez chelnerului deranj suplimentar.
- da
  - uneori
  - nu
74. Eu trăiesc cu ziua de azi în mai mare măsură, decât alți oameni.
- corect
  - greu de spus
  - incorect
75. La o serată îmi place
- să particip la o discuție interesantă
  - îmi vine greu să răspund
  - să mă uit cum se distrează lumea și pur și simplu să mă odihnesc singur.
76. Îmi expun părerea indiferent de ceea ce persoane pot s-o asculte.
- da
  - uneori
  - nu
77. Dacă aș putea să mă întorc în trecut, aș prefera să mă întâlnesc cu

- a. Columb
  - b. nu știu
  - c. Eminescu.
78. Trebuie să mă abțin de la încercarea de a rezolva problemele altora.
- a. da
  - b. uneori
  - c. nu
79. Lucrând la magazin aș prefera să
- a. aranjez vitrinele
  - b. nu știu
  - c. să fiu casier.
80. Dacă oamenii gândesc rău despre mine, nu încerc să le modific părerea, continuu să mă comport cum cred de cuviință.
- a. da
  - b. greu de spus
  - c. nu
81. Dacă văd că vechiul meu prieten e distant cu mine și mă evită, eu de obicei
- a. deodată gândesc „are dispoziție proastă”
  - b. nu știu
  - c. mă neliniștesc în privința faptei greșite pe care am comis-o.
82. Toate nenorocirile se întâmplă de la oamenii
- a. care încearcă să schimbe totul, deși există metode satisfăcătoare de rezolvare a acestor întrebări
  - b. nu știu
  - c. care resping propunerile noi promițătoare.
83. Eu primesc plăcere povestind noutățile locale.
- a. da
  - b. uneori
  - c. nu
84. Oamenii punctuali exigenți nu se împacă cu mine.
- a. corect
  - b. uneori
  - c. incorect
85. Mi se pare că sunt mai puțin iritat decât majoritatea oamenilor.
- a. corect
  - b. uneori
  - c. incorect
86. Pot mai degrabă să nu iau în considerație pe alți oameni decât ei pe mine.
- a. corect
  - b. uneori
  - c. incorect
87. Se întâmplă ca toată dimineața nu vreau să vorbesc cu nimeni.
- a. deseori

- b. uneori
  - c. incorect
88. Dacă acele ceasornicului se întâlnesc peste fiecare 65 de minute, măsurate după un ceas fix, atunci acest ceas
- a. rămâne în urmă
  - b. merge repede
  - c. se grăbește
89. Mă plictisesc
- a. deseori
  - b. uneori
  - c. rareori.
90. Oamenii spun că îmi place să fac totul după metoda mea originală.
- a. corect
  - b. uneori
  - c. incorect
91. Consider că trebuie evitate emoțiile de prisos pentru că sunt dăunătoare.
- a. da
  - b. uneori
  - c. nu
92. Acasă în timpul liber eu
- a. vorbesc și mă odihnesc
  - b. îmi vine greu să răspund
  - c. mă ocup cu lucruri interesante pentru mine.
93. Am o atitudine timidă și atentă față de stabilirea relațiilor cu persoane necunoscute.
- a. da
  - b. uneori
  - c. nu
94. Consider că ceea ce oamenii spun prin versuri mai precis ar fi exprimat prin proza.
- a. da
  - b. uneori
  - c. nu
95. Bănuiesc ca oamenii cu care sunt în relații de prietenie pot deveni neprieteni în spatele meu.
- a. da în majoritatea cazurilor
  - b. uneori
  - c. nu, rar
96. Cred că chiar și cele mai dramatice evenimente peste un an nu mai lasă nici o urmă în sufletul meu.
- a. da
  - b. uneori
  - c. nu
97. Cred că ar fi mai interesant să fiu
- a. naturalist, să lucrez cu plantele
  - b. nu știu

- c. agent de asigurări.
98. Sunt supus fricii fără cauză și dezgust față de anumite lucruri, de exemplu, față de unele animale și locuri.
- a. da  
b. uneori  
c. nu
99. Îmi place să reflectez despre aceea cum poate fi îmbunătățită lumea.
- a. da  
b. greu de spus  
c. nu
100. Prefer jocurile
- a. unde trebuie să joci în echipă sau să ai un partener  
b. nu știu  
c. unde fiecare joacă pentru sine.
101. Noaptea visez vise fantastice sau lipsite de sens
- a. da  
b. uneori  
c. nu
102. Dacă rămân acasă singur peste un timp simt neliniștite și frică.
- a. da  
b. uneori  
c. nu
103. Pot prin atitudinea mea prietenească să induc lumea în eroare, deși într-adevăr eu nu îi plac.
- a. da  
b. uneori  
c. nu
104. Care cuvânt nu se referă la atele două
- a. a gândi  
b. a vedea  
c. a auzi.
105. Dacă mama Mariei este sora tatălui lui Alexandru, atunci cine este Alexandru față de tatăl Mariei?
- a. verișor  
b. nepot  
c. unchi

**Foaia de răspuns 16 PF Cattell (Forma C)**

	a	b	c		a	b	c		a	b	c		a	b	c		a	b	c								
1				18				35				52				69				86				103			
2				19				36				53				70				87				104			
3				20				37				54				71				88				105			
4				21				38				55				72				89							

5			22			39			56			73			90			
6			23			40			57			74			91			
7			24			41			58			75			92			
8			25			42			59			76			93			
9			26			43			60			77			94			
10			27			44			61			78			95			
11			28			45			62			79			96			
12			29			46			63			80			97			
13			30			47			64			81			98			
14			31			48			65			82			99			
15			32			49			66			83			100			
16			33			50			67			84			101			
17			34			51			68			85			102			

**Interpretare:** Răspunsurile subiecților sunt calculate după o „cheie” specială. Corespunderea cu răspunsurile „a” și „c” se apreciază cu două puncte, coinciderea cu răspunsul “b” – cu un punct. Suma punctelor pe fiecare grupă de întrebări caracterizează în rezultat semnificația unui factor.

**Cheia pentru interpretare:**

	a	b	c		a	b	c		a	b	c		a	b	c		a	b	c		a	b	c					
1	X	X		18		X	X	35		X	X	52	X	X		69		X	X	86		X	X	103			X	X
2		X	X	19	X	X		36		X	X	53	X	X		70	X	X		87		X	X	104	X			
3		X	X	20			X	37		X	X	54			X	71	X			88			X	105		X		
4	X	X		21	X	X		38		X	X	55	X	X		72		X	X	89		X	X					
5		X	X	22		X	X	39	X	X		56	X	X		73		X	X	90	X	X						
6		X	X	23	X	X		40		X	X	57	X	X		74	X	X		91		X	X					
7	X	X		24		X	X	41	X	X		58		X	X	75	X	X		92		X	X					
8	X	X		25		X	X	42		X	X	59	X	X		76	X	X		93		X	X					
9	X	X		26	X	X		43		X	X	60	X	X		77		X	X	94		X	X					
10	X	X		27		X	X	44		X	X	61		X	X	78	X	X		95	X	X						
11		X	X	28		X	X	45	X	X		62	X	X		79	X	X		96		X	X					
12		X	X	29	X	X		46	X	X		63	X	X		80		X	X	97		X	X					
13		X	X	30	X	X		47		X	X	64	X	X		81		X	X	98	X	X						
14	X	X		31	X	X		48		X	X	65		X	X	82		X	X	99	X	X						
15	X	X		32		X	X	49	X	X		66	X	X		83		X	X	100		X	X					
16	X	X		33	X	X		50	X	X		67		X	X	84		X	X	101		X	X					
17	X	X		34		X	X	51		X	X	68	X	X		85		X	X	102	X	X						

Tabelul nr. 1. Transformarea datelor brute în puncte standard

Factorii	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Scăzute			Medii			Înalte			
A	0-4	5	6	7	8	-	9	10	11	12

<b>B</b>	0-2	-	3	-	4	-	5	6	-	7-8
<b>C</b>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>E</b>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
<b>F</b>	0-1	-	3	4	5	6	7	8	9	10-12
<b>G</b>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>H</b>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>I</b>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>L</b>	0-1	2	-	3	4	-	5	6	7	8-12
<b>M</b>	0-3	-	4	5	6	7	8	9	10	11-12
<b>N</b>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
<b>O</b>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
<b>Q<sub>1</sub></b>	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12
<b>Q<sub>2</sub></b>	0-2	3	-	4	5	6	7	8	9	10-12
<b>Q<sub>3</sub></b>	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12
<b>Q<sub>4</sub></b>	0-1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	11-12
<b>MD</b>	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12

Descrierea factorilor:

**Factorul A: Schizotimie vs. ciclotimie:**

Scorurile joase (între 0 și 3) definesc o persoană caracterizată prin aspecte precum schizotimie, orgoliu, spirit critic, răceală, indiferență, rigiditate, suspiciune, spirit de opoziție.

Scorurile înalte (7 – 10) indică o persoană: ciclotimă, amabilă, prietenoasă, serviabilă, cu interes pentru ceilalți, blândă, încrezătoare, adaptabilă, caldă.

**Factorul B: Inteligența:**

Scorurile scăzute indică o abilitate mentală slabă, care atrage după sine și o moralitate oarecum redusă, tendința de a abandona cu ușurință sarcinile începute, lipsa de interes pentru subiecte intelectuale și lipsa de cultură în general.

Scorurile înalte indică o inteligență vie, conștiinciozitate și perseveranță în rezolvarea sarcinilor sau problemelor, tendința de a fi cultivat și de a gândi în plan abstract, logic.

**Factorul C: Instabilitate emoțională vs. stabilitate emoțională:**

Scorurile scăzute definesc un eu slab, caracterizat prin: emotivitate, imaturitate afectivă, instabilitate, reacții emoționale în fața frustrărilor, inconstanță în atitudini și interese, excitabilitate și hiperreactivitate, lipsa de responsabilitate, tendința de abandon, neliniște, conflictualitate, agitație, risc de accidente. Persoana cu un eu slab tinde să fie ușor contrariată de lucruri și oameni, are sentimente de insatisfacție în familie, școală sau profesie, are dificultăți în a-și păstra calmul sau în a se bucura, se descurajează ușor, prezintă reacții nevrotice generalizate (tulburări psihosomatice: digestive, de somn, sexuale, anxietate, obsesii).

Scorurile înalte definesc un eu puternic, caracterizat prin: stabilitate, maturitate, calm (chiar flegmatic), constanță în interese, adaptabilitate, lipsa conflictelor, tonus psihic (lipsa manifestărilor ușoare ale oboselii).

**Factorul E: Supunere vs. dominanță:**

Scorurile scăzute indică blândețe, o persoană supusă, naturalețe, bunăvoință, o persoană conformistă, ușor de dominat, autosuficientă. Scorurile scăzute se întâlnesc adesea la nevrotici.

Scorurile înalte indică un comportament agresiv, combativ, încăpățânat, sigur pe sine, afirmativ, sever (chiar dur sau ostil), auster, cu gravitate, nonconformist și dornic să capteze atenția. Scorurile ridicate se asociază de asemenea cu comportamentele de tip intelectual din perioada adolescenței.

**Factorul F: Expansivitate vs. nonexpansivitate:**

Scorurile scăzute indică o persoană neexpansivă, moderată, prudentă, taciturnă, introspectivă, cu tendința spre deprimare și reverie, necomunicativă, mulțumită de sine, legată de valori personale, lentă, reflexivă, moderată. Sunt oameni care apar ca visători, își rod unghiile.

Scorurile înalte indică un comportament expansiv, impulsiv, entuziast, vesel, direct, plin de viață, guraliv, expresiv, legat de grup, spontan în reacții. Expansivitatea corelează cu preferința pentru aglomerări urbane și cu vârsta în relațiile de familie (cel mai tânăr tinde spre a fi mai expansiv decât cel mai vârstnic).

**Factorul G: Supraeu slab vs. forța supraeului:**

Scorurile scăzute indică o persoană cu un supraeu slab, lipsită de toleranță la frustrare, schimbătoare, influențabilă, emotivă, caracterizată prin oboseală nervoasă, inconstantă și nesigură, care neglijează obligațiile sociale, cu dezinteres general față de normele morale colective.

Scorurile ridicate indică o persoană cu supraeu puternic, conștiincioasă, perseverentă, responsabilă, ordonată, consecventă, atentă la oamenii și lucrurile din jur, respectuoasă, metodică, cu bună capacitate de concentrare, care reflectă înainte de a vorbi, care preferă compania celor eficienți.

**Factorul H: Thredia vs. parmia:**

Scoruri scăzute indică o un individ cu tendința de a se replia asupra propriei persoane, prudent, rezervat, distant, contemplativ, cu tendința de a apărea acru și rece, dezinteresat de sexul opus, moderat, conștiincios, cu interese limitate, absența interesului pentru domeniul artistic sau afectiv, tendința spre perceperea rapidă a pericolelor.

Scoruri înalte indică sociabilitate, o persoană îndrăzneță, căreia îi place să întâlnească oameni, activă, curajoasă, cu interes pentru sexul opus, impulsivă, frivolă, neliniștită, nu sesizează ușor pericolele, cu interese artistice și puternică rezonanță emoțională. Sunt persoane care se simt libere să participe la activități sociale dar par prolix și insensibile iar în grup tind spre remarci de ordin personal mai degrabă decât privind problema în cauză.

**Factorul I: Harria vs. premsia:**

Scorurile scăzute indică un comportament realist dar dur, o persoană care se bazează pe sine și nu așteaptă foarte multe de la ceilalți, cu spirit practic și inițiativă, relativ insensibil față de ceilalți, matur emoțional, aspru, fără simț artistic, reacționează puțin la aspecte estetice (fără a fi lipsit de gust), nu ia în seamă incomoditățile fizice.

Scorurile înalte indică un individ sensibil la estetic, exigent, nerăbdător, relativ imatur emoțional, care caută ajutorul și simpatia altora, prietenos, blând, indulgent cu sine și ceilalți, dificil de satisfăcut în probleme artistice, introspectiv, imaginativ, cu viață interioară bogată, acționează prin intuiție sensibilă, pe plan social este relativ frivol, dornic să atragă atenția, neliniștit, chiar ipohondru.

**Factorul L: Alexia vs. protension:**

Scorurile joase definesc indivizi caracterizați prin încredere, adaptabilitate, cooperare, absența geloziei sau invidiei, interes față de ceilalți, o gravitate amabilă și plină de spirit. Este un subiect care se acomodează ușor, nu caută rivalitate, se preocupă de oameni, excelează în munca de echipă.

Scorurile înalte prezintă un individ tensionat, neîncrezător, gelos, îndărătnic, suspicios, timid, rigid în relații și gândire, indiferent față de ceilalți, egocentric, interesat mai ales de viața sa interioară decât de oameni. Sunt în genere elemente tensionante în cadrul grupurilor.

**Factorul M: Praxernia vs. autia:**

Scorurile scăzute definește un individ practic și conștiincios, care ține la formă, este capabil să-și păstreze sângele rece, este relativ lipsit de imaginație. În același timp are spirit logic, este expresiv, deschis, cu sânge rece în situații de urgență. Este o persoană preocupată de a face lucrurile „cum trebuie”, care acordă importanță aspectelor practice, nu acționează hazardat, este atentă la detalii.

Scorurile înalte definesc un tip neconvențional excentric, imaginativ, boem, mai puțin preocupat de conștiinciozitate, cu aspect exterior calm, cu izbucniri emoționale isterice ocazionale. Este un imaginativ centrat pe instanțele interioare, puțin preocupat de contingente, original, ignoră realitățile cotidiene, își urmează calea proprie, este dotat cu imaginație creatoare, preocupat de marile idei, dezinteresat de valorile materiale, motivațiile interne îl pun uneori în posturi ciudate acompaniate de reacții emoționale violente, este conștient de propria personalitate și poate ignora activitățile colective.

**Factorul N: Naivitate vs. subtilitate:**

Scorurile joase indică un individ direct în comportament, naiv, sentimental, natural, uneori stângaci și neîndemânat, se interesează de alții și este ușor de satisfăcut. Este o persoană care prezintă lipsă de afectare, naturalețe și spontaneitate, uneori o anumită bruschețe a reacțiilor.

Scorurile înalte indică un individ perspicace, lucid în opinii, cu un mod de a fi rafinat și subtil, rece, indiferent față de ceilalți, dificil de satisfăcut. Este un subiect politic, experimentat, subtil, modern, cu spirit analitic, cu alură intelectuală și o viziune nesentimentală asupra lucrurilor și vieții, uneori aproape cinic.

**Factorul O: Încredere vs. tendință spre culpabilitate:**

Scorurile joase indică un comportament calm, cu încredere în sine, liniștit, senin, rezistent la stres, eficient, viguros, uneori brutal, fără fobii, care se angajează în genere în activități simple.

Scorurile înalte (polul culpabilitate) indică lipsa de securitate, un mod anxios, depresiv, agitat de a se raporta la existență, fără încredere în ceilalți, bănuitor, cu sentimente de culpabilitate. Factorul poate fi definit ca tendință depresivă, sensibilitate emoțională, depreciere de sine sau chiar nevrotism. Persoana obosește repede în situații excitant, se descurajează ușor, face față cu greu exigențelor cotidiene, este plină de remușcări și deprimată în relațiile interpersonale. La copiii cu scoruri ridicate apare un sentiment de solitudine și insuficiență.

**Factorul Q1: Conservatorism vs. lipsă de respect pentru convenții:**

Scoruri joase indică un mod relativ necritic de acceptare a normelor iar scorurile înalte un comportament deschis spre nou, inovator, critic, cu o pregnantă orientare spre analiză.



### **Factorul Q2: Dependență de grup vs. independență personală:**

Scorurile scăzute definesc o persoană care merge odată cu grupul, caută aprobarea socială, urmează moda. Scorurile scăzute corelează cu profesii din sfera cercetării, cadrelor de conducere și decizie, scorul scăzut indicând în genere persoane care gândesc mult prin ele însele.

Scorurile ridicate definesc o persoană rațională, capabilă să decidă singură. Sunt indivizi care trăiesc insatisfacții legate de integrarea în grup, fac remarci care adesea sunt soluții iar grupurile au tendința să-i refuze.

### **Factorul Q3: Sentiment de sine slab vs. sentiment de sine puternic:**

Scorurile scăzute indică un individ cu emotivitate necontrolată, care se aseamănă cu factorul D. În comportament se manifestă prin lipsa de control. Notele scăzute sunt asociate cu delinvența juvenilă.

Scorurile înalte indică disciplină de sine, autoexigență, o voință dezvoltată. Copilul cu Q3 ridicat prezintă un bun autocontrol, încearcă să aplice și să aprobe normele etice acceptate, dorește să facă bine, are considerație pentru ceilalți, este prevăzător și dispus să-și controleze exprimarea emoțiilor.

### **Factorul Q4: Tensiune ergică slabă vs. tensiune ergică ridicată:**

Scorurile scăzute indică un mod destins, calm, nonșalant, satisfăcut de a trăi.

Scorurile înalte indică un individ încordat, tensionat, excitabil și cu sentimente de frustrare. Q4 înalt caracterizează un comportament neliniștit fără motiv, încordat, iritabil, agitat.

## **Inventarul de personalitate Freiburg (Forma HB)**

Inventarul de personalitate Freiburg este elaborat de J. Fahrenberg, H. Selg și R. Hampel și este construit prin combinarea unui sistem psihologic clasic cu unul extras din nosologia psihiatrică. Se poate utiliza atât în domeniul clinic, cât și în cel neclinic. Forma HB a chestionarului conține 114 itemi și se administrează în grup sau individual (fără limită de timp) persoanelor cu nivel educațional și dezvoltare intelectuală medie, capabile să surprindă semnificația itemilor. Itemii chestionarului sunt grupați în nouă scale, la care, pentru a obține o imagine mai completă a personalității celui investigat, autorii au mai adăugat încă 3 scale. Chestionarul se administrează persoanelor cu nivel educațional și dezvoltare intelectuală medie, capabile să surprindă semnificația itemilor.

Conținutul întrebărilor chestionarului se referă la stări și comportamente, la atitudini, obiceiuri și acuze corporale. Conținutul FPI-ului are la bază studiul factorial al itemilor.

**Instrucțiune:** „În ce urmează veți găsi o serie de afirmații asupra anumitor feluri de comportament, atitudini și interese. Puteți răspunde la aceste afirmații prin „Da” sau „Nu”. Notați răspunsul Dvs. la fiecare din ele în foaia de răspunsuri punând semnul „x” în locul prevăzut pentru aceasta (Formularul 1). Nu există răspunsuri „bune” sau răspunsuri „proaste”. Răspundeți așa cum se potrivește cel mai bine felului Dvs. de a fi. Nu reflectați timp îndelungat asupra unei afirmații ci dați răspunsul ce vă vine spontan. Bineînțeles, nu pot fi prevăzute toate particularitățile comportamentale etc. Poate de aceea unele afirmații nu se vor potrivi Dvs. Totuși, în toate cazurile găsiți alternativa care pare să fie cea mai apropiată de Dvs. și puneți semnul „x” în locul „Da” sau „Nu”.

1. Am citit indicațiile și sunt gata să răspund sincer la fiecare întrebare.
2. Seara prefer să mă distrez într-o companie veselă.
3. Dacă vreau să fac cunoștință cu cineva, îmi vine greu să găesc tema de conversație potrivită.
4. Am frecvente dureri de cap.
5. Uneori simt bătăile inimii până sus în gât.
6. Îmi pierd repede calmul dar mă liniștesc tot atât de repede.
7. Uneori râd la o glumă indecentă.
8. Dacă vreau să știu ceva, caut mai curând într-o carte decât să întreb pe cineva.
9. Prefer să nu intru în odaie, dacă nu sunt sigur că apariția mea va trece pe neobservate.
10. Pot să mă înfurii atât de tare încât să sparg spre exemplu vesela.
11. Mă simt jenat dacă lumea mă observă pe stradă sau într-un magazin.
12. Simt deseori o lovitură sau o pulsare evidentă în artere.
13. Dacă cineva mi-a făcut o nedreptate, îi doresc o pedeapsă usturătoare.
14. Cred că trebuie să se răsplătească răul cu binele, și eu acționez în același sens.
15. Îmi vine ușor amețeala și văd negru înaintea ochilor dacă mă ridic brusc din poziția culcată.
16. Vizez peste zi mai mult decât este bine pentru mine.
17. Cu oamenii care se poartă mai prietenos decât mă aștept, sunt prudent.
18. Dacă trebuie să recurg la forța fizică pentru a apăra dreptul meu, așa fac.
19. Pot să aduc repede veselia într-o companie plicticoasă.
20. Mă fâstăcesc ușor.
21. Nu mă supăr dacă alții critică ceva legat de persoana mea sau de munca mea.
22. Chiar pe vreme caldă simt frecvent mâinile și picioarele reci.
23. În relațiile cu alți oameni sunt neîndemânatic.
24. Mă simt de multe ori, fără temei, destul de nenorocit.
25. Uneori n-am nici o dorință să-mi găesc vre-o ocupație.
26. Simt de multe ori o respirație insuficientă, fără să fi săvârșit o muncă grea.
27. Am comis erori în viață.
28. Am de multe ori sentimentul că alții râd de mine.
29. Îmi fac plăcere sarcinile care cer acțiune rapidă.
30. Dacă privesc înapoi la câte am întâmpinat nu sunt cu totul mulțumit de soarta mea.
31. Frecvent îmi lipsește pofta de mâncare.
32. În copilărie mi-a făcut plăcere, dacă alți copii erau pedepsiți de părinți sau de profesori.
33. De obicei pot să mă hotărâsc repede și iau hotărâri bune.
34. Nu spun totdeauna adevărul.
35. Urmăresc cu plăcere cum cineva caută ieșire din încurcătură.
36. Un cal care nu trage bine trebuie să simtă biciul.
37. În privința trecutului nu-mi fac probleme.
38. Nu pot găsi motiv imediat ca să bat pe cineva.
39. Aproape în fiecare săptămână întâlnesc pe cineva pe care nu pot să-l suport.

40. Uneori îmi pare că nu sunt bun de nimic.
41. Permanent mă aflu într-o încordat și mi-e greu să mă relaxez.
42. Am frecvent greață și balonări.
43. Dacă cineva a făcut rău prietenului meu sunt alături de el pentru a plăti cu aceeași monedă.
44. De multe ori am întârziat la o întâlnire sau la serviciu.
45. Sincer vorbind am chinuit deja multe animale.
46. Dacă în mod neașteptat întâlnesc un prieten vechi, îmi vine să mă arunc cu plăcere în brațele lui.
47. În situații enervante sau de teamă mi se usucă în gură și-mi tremură mâinile.
48. Câte odată sunt posomorât fără a ști cu adevărat de ce.
49. Când merg să mă culc, adorm, de regulă, în câteva minute.
50. Îmi face plăcere să indic asupra greșelilor altora.
51. Uneori mă laud.
52. Am participat activ la organizarea unui cerc sau a unui grup.
53. Privesc deseori în altă parte a străzii pentru a evita întâlniri cu cineva.
54. Din când în când „mă fac mare” (fac pe grozavul).
55. Sunt o fire vioaie.
56. Mă îndoiesc câte odată dacă oamenii cu care vorbesc sunt interesați într-adevăr de ceea ce spun eu.
57. Am câte odată pete roșii pe gât sau pe față.
58. Când sunt într-adevăr furios sunt capabil de a lovi pe cineva.
59. Dacă cineva mă tratează urât, nu mă enervează acest lucru și nu mă supăr.
60. Îmi vine greu să le reproșez cunoscuților mei.
61. Mă enervează uneori eventualitatea de a avea ghinion
62. Nu pot să sufăr pe fiecare din cei care-i cunosc.
63. De multe ori am gânduri de care ar trebui să mă rușinez.
64. Nu știu de ce, dar câte odată aș vrea să distrug ceva (să fac ceva țândări).
65. Mă liniștește deseori vestea că oamenilor antipatici mie le merge rău.
66. Mâinile și picioarele mele sunt deseori agitate.
67. Eu prefer mai mult o seară în care urmez un „Hobby”, decât să fiu într-o companie veselă.
68. Comportarea mea e de cele mai multe ori mai bună în societate decât acasă.
69. Îmi scapă deseori observații, aprecieri pe care ar fi fost mai bine să nu le spun.
70. Nu-mi place să fiu în centrul atenției.
71. Am puțini cunoscuți buni.
72. Observ adesea o mișcare involuntară a ochilor mei, o tresărire a feței sau umerilor.
73. După o petrecere am adesea dorința să supăr în vreun fel pe alți oameni.
74. Dacă te gândești la întreaga suferință de pe pământ, într-adevăr poți să dorești să nu te fi născut.
75. Cine mă insultă și-a făcut rost de o palmă.
76. Dacă sunt furios spun lucruri necuviincioase.

77. Îmi place să adresez o întrebare sau să răspund la ea în așa mod ca interlocutorul meu să se fâstâcească.
78. De multe ori amân ceva ce ar trebui făcut imediat.
79. Nu este felul meu să spun glume și anecdote.
80. Greutățile zilnice îmi tulbură adesea liniștea.
81. În țara unor întâmplări fac ușor emoții și am neliniște corporală.
82. Fac parte, din păcate, din categoria celor care se înfurie ușor.
83. Îmi vine greu să vorbesc sau să explic în fața unui grup mare de oameni.
84. Dispoziția, toanele mele se schimbă frecvent.
85. Obosesc mai repede decât cei mai mulți dintre oameni.
86. Dacă mă supăr sau mă necăjesc foarte tare se resimte în întreg organismul.
87. Sunt adesea incomodat de gânduri inutile care îmi trec frecvent prin cap.
88. Cu adevărat familia și cunoscuții mei mă înțeleg cu greu.
89. Organismul meu are nevoie de mai mult de 8 ore de somn pentru a se reface cum trebuie.
90. Rostesc adesea amenințări la care nu gândesc deloc serios.
91. De cele mai multe ori privesc cu încredere în viitor.
92. Îmi bat joc cu plăcere de alți oameni.
93. Sunt deseori motiv al dispoziției proaste pentru alți oameni.
94. Am aproape întotdeauna un răspuns adecvat situației.
95. Chiar dacă cineva mă scoate din sărite mă liniștesc de cele mai multe ori repede.
96. Fiind copil exprimam interes față de teme interzise.
97. Uneori îmi place să jignesc oamenii pe care îi iubesc.
98. Îmi fierbe sângele dacă mă păcălește cineva.
99. Adesea mă mustră conștiința. (Am înclinație către o mare conștiinciozitate).
100. Adesea mă pierd în gândurile mele.
101. Uneori simt bucuria la paguba altora.
102. Adesea mă necăjesc prea repede din cauza altora.
103. Vorbesc câte odată despre lucruri din care eu nu înțeleg nimic.
104. Mă simt deseori ca un „butoi de pulbere” gata să explodez.
105. Mă simt deseori obosit, extenuat.
106. Îmi face atâta plăcere să mă întrețin cu alți oameni încât folosesc orice ocazie să vorbesc deschis și cu un străin.
107. Spre regret adesea apreciez prea repede pe alți oameni.
108. Dimineața, după ce mă scol, sunt într-o dispoziție bună care mă face să cânt sau să fluier.
109. La hotărâri mă simt însă nesigur chiar după un timp de gândire lungă.
110. Înclin ca la o dispută să vorbesc mai tare ca de obicei.
111. Trec destul de ușor peste decepții.
112. Îmi mușc deseori buzele sau îmi rod unghiile degetelor.
113. Mă simt cel mai fericit atunci când sunt singur.
114. Câte odată îmi este într-adevăr dor de o emoție.

Formularul 1

Nr. Da Nu	Nr. Da Nu	Nr. Da Nu	Nr. Da Nu	Nr. Da Nu	Nr. Da Nu
1	20	39	58	77	96
2	21	40	59	78	97
3	22	41	60	79	98
4	23	42	61	80	99
5	24	43	62	81	100
6	25	44	63	82	101
7	26	45	64	83	102
8	27	46	65	84	103
9	28	47	66	85	104
10	29	48	67	86	105
11	30	49	68	87	106
12	31	50	69	88	107
13	32	51	70	89	108
14	33	52	71	90	109
15	34	53	72	91	110
16	35	54	73	92	111
17	36	55	74	93	112
18	37	56	75	94	113
19	38	57	76	95	114

**Interpretare:** Analiza se realizează în două etape. Mai întâi se urmăresc răspunsurile la item-uri potrivit scalelor FPI 1 – FPI 12, aflându-se valorile brute individuale (Fiecare răspuns al subiectului ce corespunde cu cel al scalelor de mai jos se egalează cu 1 punct).

**Scala FPI 1 – Nervozitate** (17 itemi): Da: 4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105, Nu: 49.

**Scala FPI 2 – Agresivitate** (13 itemi): Da: 32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 99, 103, 112, 114, Nu: 99.

**Scala GPI 3 – Depresie** (14 itemi): Da: 16, 24, 27, 28, 30, 40, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100, Nu – .

**Scala FPI 4 – Emotivitate** (11 itemi): Da: 6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110, Nu: –.

**Scala FPI 5 – Sociabilitate** (15 itemi): Da: 2, 19, 46, 52, 55, 94, 106, Nu: 3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113.

**Scala FPI 6 – Caracter calm** (10 itemi): Da: 14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111. Nu: –.

**Scala FPI 7 – Dominare** (10 itemi): Da: 13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98, Nu: –.

**Scala FPI 8 – Inhibiție** (10 itemi): Da: 9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109, Nu: 33.

**Scala FPI 9 – Fire deschisă (sinceritate)** (13 itemi): Da: 7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101, Nu: –.

**Scala FPI 10 – Extraversiune – Introversiune** (12 itemi): Da: 2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110, Nu: 20, 87.

**Scala FPI 11 – Labilitate emoțională** (14 itemi): Da: 24, 25, 40, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113, Nu: 4, 59.

**Scala FPI 12 – Masculinitate – Feminitate** (15 itemi): Da: 18, 29, 33, 50, 52, 58, 65, 91, 104, Nu: 16, 20, 31, 47, 84.

La etapa a doua, din rațiuni practice și a dependenței anumitor scale FPI de particularități de sex și vârstă, se recomandă ca valorile brute FPI individuale să fie transformate în valori standard FPI conform tabelului ce urmează.

Tabelul nr. 2. Transformarea valorilor brute în valori standard

Valoare brută	Valorile standard după scale											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	3	7	8	8	5	5	7	4
8	7	8	7	8	4	9	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	-	-	-	8	9	8	8

12	8	9	9	-	7	-	-	-	9	9	9	9
13	9	9	9	-	8	-	-	-	9	-	9	9
14	9	-	9	-	9	-	-	-	-	-	9	9
15	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
16	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Descrierea scalelor:

Scala 1 (Nervozitate). **Valoarea mare** de testare indică disconfortul psiho-somatic (tulburări de somn, dureri și stări generale proaste, oboseală cu fenomene de epuizare, neliniște, instabilitate), stări de iritație afectivă însoțite de tulburări vegetative și musculare intense. **Valoarea mică** prezintă tulburări psiho-somatice minore, rezonanță afectivă scăzută.

Scala 2 (Agresivitate spontană). **Valoarea mare** de testare indică un comportament impulsiv, sadic. În relațiile cu oamenii subiectul face glume grosolane sau lipsite de sens, se bucură de răul altuia. Este nestăpânit, neliniștit, manifestă nevoia de schimbări, setea de aventură, tendința spre exaltare. Reprezintă tabloul imaturității emoționale. **Valoarea mică** prezintă tendința de agresiune spontană minimă, stăpânire de sine, comportare stabilă.

Scala 3 (Depresie). **Valoarea mare** de testare indică fluctuantă mare în dispoziții, prevalând însă stările depresive, tensionate, pesimiste. Subiectul este în general prost-dispus, nemulțumit, epuizat, iritabil, anxios, cu sentimentul unui pericol nedefinit, cu complexe de inferioritate adânc înrădăcinate. Are veșnic probleme, sentimentul de culpă, își face singur reproșuri. **Valoarea mică** indică o dispoziție echilibrată, un raport emoțional bun cu ceilalți. Subiectul este relaxat, optimist, cu puține griji.

Scala 4 (Emotivitate). **Valoarea mare** de testare prezintă stări de instabilitate emoțională, iritabilitate, tensiune. Subiectul este nerăbdător, neliniștit, tulburat chiar de dificultăți banale. Devine furios, apoi agresiv, amenințător, cu acțiuni de afect sau chiar afecte violente. **Valoarea mică** indică stări de impulsivitate redusă. Subiectul este calm, flegmatic, stăpânit emoțional, răbdător.

Scala 5. (Sociabilitate). **Valoarea mare** de testare indică un subiect sociabil, activ, vorbăreț și prompt la replică, care leagă repede prietenii și are cerc mare de cunoștințe. **Valoarea mică** indică un subiect cu dorința de contact redusă (care se mulțumește cu propria persoană), cu un cerc redus de cunoștințe. Persoana este distantă, ciudată, puțin întreprinzătoare, taciturnă.

Scala 6 (Caracter calm). **Valoarea mare** de testare indică subiectul care are încredere în sine, nu poate fi enervat ușor, nu se abate din drumul său, este răbdător, optimist, energic. **Valoarea mică** indică subiectul iritabil, decepționat, supărăcios, succesibil, descurajat, pesimist.

Scala 7 (dominare). **Valoarea mare** de testare indică acte de agresiune reactiv fizice, verbale sau imaginare; tendințe spre o gândire autoritar-conformistă; agresivitate în limita formelor lor conviețuitoare de conviețuire în societate. **Valoarea mică** indică tactul, toleranța, atitudinea ponderată.

Scala 8 (Inhibiție). *Valoarea mare* de testare indică timiditate, inhibare în contact cu alte persoane, incapacitate de contact, neliniște, tremurături, paloare sau roșeață, tulburări digestive. *Valoarea mică* indică dezinvoltură, încredere în propriile puteri, disponibilitate pentru o acțiune, abnegație.

Scala 9 (Fire deschisă). *Valoarea mare* de testare indică spiritul autocritic, atitudinea dezinvoltă, capacitatea de a recunoaște mici slăbiciuni și defecte pe care le are, probabil, fiecare. *Valoarea mică* indică disimularea micilor slăbiciuni și defecte, dorința de a produce o impresie bună, lipsa de sinceritate și spirit autocritic, atitudine de automulțumire.

Scala 10 (Extraversiune – introversiune). *Valoarea mare* indică sociabilitate, nevoia de contact, degajare, voiciune, impulsivitate, nestăpânire. *Valoarea mică* indică nesociabilitate, calm, rezervă, constanță, stăpânire, pasivitate.

Scala 11 (Labilitate emoțională). *Valoarea mare* de testare indică indispoziție sau dispoziție labilă, tristețe, iritabilitate, violență, agitație, meditații inutile, sentiment de vinovăție, apatie, dificultăți de contact. *Valoarea mică* indică o dispoziție stabilă și echilibrată, degajare, calm, stăpânire de sine, siguranță de sine, capacitate de concentrare.

Scala 12 (Masculinitate – Feminitate). *Valoarea mare* de testare indică activismul în anumite situații, optimism, caracter întreprinzător, dispoziție echilibrată, puține neplăceri fizice, fără tulburări psiho-somatice generale. *Valoarea mică* indică o atitudine de rezervă ușoară, neîncredere abătută, descurajare ușoară, neîncredere în sine, neplăceri fizice și tulburări psiho-somatice generale. În special pulsul neregulat, amețeli, mâini și picioare reci, genunchi moi la emoții, sensibilitate la schimbările atmosferice.

### **Inventarul multifazic de personalitate Minnesota (MMPI – forma scurtă)**

Inventarul multifazic de personalitate Minnesota (MMPI) a fost elaborat în 1939 la Universitatea Minnesota de S. R. Hathaway și J. C. McKinley și situează personalitatea subiectului în raport cu cea patologică în diverse domenii obișnuite, opinii, atitudini, sănătate, afectivitate, comportament, etc. Actualmente este unul din cele mai utilizate teste clinice de personalitate. Varianta scurtă a chestionarului cuprinde 71 de itemi prezentați într-o formă individuală, pe care subiectul trebuie să-i claseze în dependență de cum îi estimează ca fiind adevărat sau falși.

Inventarul permite evaluarea subiecților după 11 scale dintre care trei scale sunt de validitate:

**Scala L** – evaluează sinceritatea subiectului;

**Scala F** – evaluează exactitatea / veridicitatea răspunsurilor;

**Scala K** – evaluează tendințele defensive subtile ale subiectului și permite atenuarea distorsiunilor cauzate de acestea.

Scalele testului:

**Ipohondrie (HS)** – evaluează intensitatea preocupărilor de sănătate cu manifestări de suferință corporal vagi și fără bază organic;

**Depresie (D)** – evaluează profunzimea simptomelor depressive;

**Isterie (HY)** – evaluează gradul de asemănare a subiectului cu pacienții care manifestă simptome de isterie: paralizie, crampe, tulburări gastrice;



**Devianța psihopatică (PD)** – măsoară proximitatea cu care subiecții manifestă puține emoții și sunt indiferenți față de alții;

**Paranoia (PA)** – investighează gradul de suspiciune cu sentimente de persecuție vizavi de altul;

**Psihastenia (PT)** – evaluează gradul de asemănare cu persoanele care au fobii și conduite compulsive;

**Schizofrenia (SC)** – evaluează proximitatea cu subiecții rupți de realitate cu gânduri și comportamente stranii;

**Hipomania (MA)** – evaluează gradul de hiperactivitate fizică sau mentală.

**Instrucțiune:** Citiți afirmațiile de mai jos. Dacă afirmația este adevărată pentru dvs., marcați în coloana Adevărat, dacă afirmația este falsă pentru dvs., marcați în coloana Fals.

Nr.	Întrebare	Adevărat	Fals
1	Mănânc cu pofta.		
2	Mă trezesc proaspăt (ă) și odihnit (ă) în cele mai multe dimineți.		
3	Viața mea zilnică e plină de lucruri care mă interesează.		
4	Lucrez foarte tensionat.		
5	Din când în când mă gândesc la lucruri rele despre care nu vorbesc.		
6	Sunt rareori constipat (ă).		
7	Câteodată am fost foarte pornit (ă) să plec de acasă.		
8	Câteodată nu mă pot abține să râd sau să plâng.		
9	Stomacul îmi dă de furcă de câteva ori pe săptămână (grețuri, vomă).		
10	Nimeni nu pare să mă înțeleagă.		
11	Uneori îmi vine să înjur.		
12	În fiecare săptămâna am coșmaruri.		
13	Mi-e greu să fiu atentă la un lucru pe care vreau sau trebuie sa-l fac.		
14	Mi s-a întâmplat lucruri neobișnuite și stranii.		
15	Dacă cei din jur ar fi avut ceva cu mine, aș fi avut mult mai mult succes.		
16	În copilărie mai șterpeleam câte ceva.		
17	Am avut zile, săptămâni sau chiar luni, când nu mi-am putut vedea de treburi, fiindcă nu mă puteam porni.		
18	Am somnul agitat și tulburat.		
19	Când sunt cu alții, aud tot felul de lucruri ciudate care mă tulbură.		
20	Majoritatea celor care mă cunosc mă plac.		
21	Am fost deseori în situația de a primi ordine de la unii mai proști sau mai puțin pricepuți decât mine.		
22	Majoritatea oamenilor sunt mai satisfăcuți de viața lor decât mine.		
23	Mulți oameni supraestimează durerile și necazurile sale, pentru a fi compătimiți și ajutați de alții.		
24	Uneori mă supăr.		
25	Sunt sigur (ă) că îmi lipsește încrederea în mine.		
26	Nu am necazuri decât neînsemnate sau deloc cu mușchii, cum ar fi		

	cârceii sau tresăriri.		
27	Mă simt mai tot timpul de parcă aş fi făcut ceva greşit sau rău.		
28	De obicei sunt satisfăcut (ă) de soarta mea.		
29	Unii oameni se dau atât de şefi, încât îmi vine să fac lucrurile exact pe dos, chiar dacă ştiu că ce-mi cer ei este îndreptăţit.		
30	Cineva are ceva cu mine.		
31	Cei mai mulţi vor folosi vreun mijloc necinstit pentru a obţine un câştig sau avantaj decât să se lipsească de ele.		
32	Am mult de furcă cu stomacul.		
33	Câteodată am dispoziţie proastă sau îmi ies uşor din fire şi nu pot înţelege de ce.		
34	Câteodată gândesc mai repede decât pot să exprim în cuvinte.		
35	Cred că viaţa mea de acasă este tot atât de plăcută ca şi a majorităţii oamenilor pe care îi cunosc.		
36	Câteodată mă simt fără rost.		
37	În ultimii ani, mă simt bine mai tot timpul.		
38	Am avut perioade în care am făcut ceva fără a-mi putea aminti apoi ce.		
39	Cred că am fost adeseori pedepsit (ă) pe nedrept.		
40	Niciodată nu m-am simţit mai bine ca acum.		
41	Nu-mi pasă de ceea ce cred alţii despre mine.		
42	Memoria pare să-mi fie bună.		
43	Îmi este greu să vorbesc cu cineva abia cunoscut.		
44	Mă simt slăbit tot timpul.		
45	Foarte rar mă doare capul.		
46	Uneori am avut greutăţi cu menţinerea echilibrului în timpul mersului.		
47	Nu-mi plac toţi oamenii pe care îi cunosc.		
48	Sunt persoane care încearcă să-mi fure ideile şi gândurile mele.		
49	Cred că păcatele mele sunt de neiertat.		
50	Aş dori să nu fiu atât de timid (ă).		
51	Deseori constat că sunt îngrijorat (ă) de ceva.		
52	Adeseori părinţii mei nu au fost de acord cu genul de oameni care mă înconjurau.		
53	Câteodată bârfesc câte puţin.		
54	Câteodată simt că pot lua decizii cu o deosebit de mare uşurinţă.		
55	Uneori se întâmplă să-mi bată inima cu putere şi am senzaţia că nu am aer.		
56	Mă înfurii repede şi îmi trece tot atât de uşor.		
57	Am perioade de un atât de mare neastâmpăr, încât nu pot sta locului.		
58	Părinţii mei şi familia îmi găsesc mult mai multe cusururi decât am.		
59	Pe nimeni nu-l interesează, în mod special, soarta mea.		

60	Nu-i condamn pe oameni care profit de cei care nu știu a se feri de profitori.		
61	Uneori sunt plin (ă) de energie.		
62	În ultimul timp mi-a scăzut vederea.		
63	Deseori îmi sună sau îmi bâzâie ceva în urechi.		
64	Am avut situații în viața mea (poate numai una singură) când am simțit că sunt sub influența hipnozei.		
65	Am perioade când mă simt deosebit de vesel (ă), fără vreun motiv anume.		
66	Chiar și când mă aflu în societate, mă simt mai tot timpul singur (ă).		
67	Cred că aproape oricine ar minți spre a ieși dintr-o încurcătură.		
68	Sunt mult mai sensibil decât majoritatea oamenilor.		
69	Uneori capul meu lucrează mai încet (greu) ca de obicei.		
70	Deseori m-am dezamăgit în oameni.		
71	Am băut (alcool) mult în viața mea.		

**Interpretare:** Se sumează punctele pentru fiecare scală în parte conform cheii testului.

**Cheia pentru interpretare:**

**Scala L:**

„Fals”: 5, 11, 24, 47, 53

**Scala F:**

„Adevărat”: 9, 12, 15, 19, 48, 49, 58, 64, 71

„Fals”: 20, 61

**Scala K:**

„Fals”: 11, 23, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 43, 51, 56, 61, 65, 67, 69, 70

**Scala 1:**

„Adevărat”: 9, 18, 26, 32, 44, 46, 55, 62, 63

„Fals”: 1, 2, 6, 37, 45

**Scala 2:**

„Adevărat”: 4, 9, 13, 17, 18, 22, 25, 36, 44, 60

„Fals”: 1, 3, 6, 11, 28, 37, 40, 42, 61, 65

**Scala 3:**

„Adevărat”: 9, 13, 18, 26, 44, 46, 55, 57, 62

„Fals”: 1, 2, 3, 11, 23, 28, 29, 31, 33, 35, 37, 40, 41, 43, 45, 50, 56,

**Scala 4:**

„Adevărat”: 7, 10, 13, 14, 15, 16, 22, 27, 52, 58, 71

„Fals”: 3, 28, 34, 35, 41, 43, 50, 65

**Scala 5:**

„Adevărat”: 5, 8, 10, 15, 30, 39, 63, 64, 66, 68

„Fals”: 28, 29, 31, 67

**Scala 6:**

„Adevărat”: 5, 8, 13, 17, 22, 25, 27, 36, 44, 51, 57, 66, 68

„Fals”: 2, 3, 42

**Scala 7:**

„Adevărat”: 5, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 26, 30, 38, 39, 42, 46, 57, 63, 64, 66

„Fals”: 3

**Scala 8:**

„Adevărat”: 4, 7, 8, 21, 29, 34, 38, 39, 54, 57, 60

„Fals”: 43

**Chestionarul de tendințe accentuate Schmiescheck**

Chestionarul de tendințe accentuate Schmiescheck a fost elaborat de H. Schmiescheck la Universitatea Humboldt în 1970 pentru a evalua dimensiunile accentuate ale personalității. În limba română chestionarul a fost tradus de I. Nestor în 1975.

Chestionarul este format din 88 itemi, repartizați pe 10 scale care corespund la 10 tipuri de trăsături accentuate ale personalității: scala I, demonstrativitate (12 itemi); scala II, hiperexactitate (12 itemi); scala III, hiperperseverență (12 itemi); scala a IV-a, lipsa de stăpânire, control (8 itemi); scala V, hipertimie (8 itemi); scala a VI-a, distimie (8 itemi); scala a VII-a, ciclotimie (8 itemi); scala a VIII-a, exaltare (4 itemi); scala a IX-a, anxietate (8 itemi); scala a X-a, emotivitate (8 itemi).

Timpul de lucru este liber și, de obicei, variază între 30 și 60 minute.

**Instrucțiune:** Citiți cu atenție, fiecare întrebare și răspundeți bifând cu un „x” pe „Da” sau pe „Nu” în foaia de răspuns pe care ați primit-o.

**Formularul 1**

1. În general sunteți un om vioi și fără griji?
2. Sunteți sensibil la jigniri?
3. Vă dau uneori repede lacrimile?
4. După ce ați terminat cu bine o treabă oarecare, vi se întâmplă, totuși, să vă îndoiiți că ați făcut bine și nu aveți liniște până nu vă convingeți încă o dată?
5. În copilărie ați fost atât de îndrăzneți ca și ceilalți de o vârstă cu Dvs.?
6. Dispoziția Dvs. este schimbătoare – de la mare bucurie la mare deprimare?
7. De obicei, într-o reuniune amicală, sunteți în centrul atenției celorlalți?
8. Sunt zile în care, fără motiv aparent, sunteți îmbufnat și iritatie, încă este mai bine să nu vi se adreseze nimeni?
9. Credeți că sunteți o persoană serioasă?
10. Sunteți în stare să vă entuziasmați puternic?
11. Sunteți foarte întreprinzător?
12. Uitați ușor când cineva v-a jignit?
13. Sunteți foarte milos?
14. Atunci când puneți o scrisoare la cutie, obișnuiți să controlați cu mâna, dacă scrisoarea a intrat cu adevărat?
15. Aveți ambiția, ca la locul de muncă, să faceți parte din cei mai buni?
16. Vă este frică (sau v-a fost, când erați copil) de furtună și de câini?
17. Cred despre Dvs. unii oameni, că sunteți un pic pedant?
18. Dispoziția Dvs. depinde de întâmplările prin care treceți?
19. Sunteți totdeauna agreeat, simpatizant de către cunoscuții Dvs.?

20. Aveți, uneori, stări de neliniște și de tensiune (încordare) puternică?
21. De obicei vă simțiți apăsător de ceva, deprimat?
22. Ați avut până acum crize de plâns sau crize nervoase (șoc)?
23. Vă vine greu să stați pe scaun timp mai îndelungat?
24. Când cineva v-a făcut o nedreptate, luptați energic pentru interesele Dvs.?
25. Sunteți în stare să tăiați un animal?
26. Vă supără faptul că, acasă, perdeaua sau fața de masă sunt puțin cam strâmbe și le îndreptați imediat?
27. Când erați copil, vă era frică să rămâneți seara singur în casă?
28. Vi se schimbă des dispoziția fără motiv?
29. În activitatea Dvs. profesională, sunteți totdeauna cel mai capabil?
30. Vă înfuriați repede?
31. Puteți fi, câte odată, cu adevărat exuberant, voios?
32. Puteți uneori să trăiți un sentiment de fericire deplină?
33. Cum credeți ați putea deveni un animator într-un spectacol umoristic?
34. De obicei, spuneți oamenilor în mod deschis părerea Dvs.?
35. Vă impresionează dacă vedeți sânge?
36. Vă place o activitate cu mai mare răspundere personală?
37. Sunteți înclinat să interveniți pentru oamenii cărora li s-a făcut o nedreptate?
38. Vă este teamă să vă duceți într-o pivniță, cameră întunecoasă?
39. Preferați activitățile care trebuie făcute încet și foarte exact celor care pot fi făcute repede și fără migală?
40. Sunteți o persoană foarte sociabilă?
41. La școală vă plăcea (vă place) să recitați poezii?
42. Ați fugit vreodată de acasă, când erați copil?
43. Vi se pare grea viața?
44. Vi s-a întâmplat să fiți atât de tulburat de conflicte sau supărat, încât v-a fost imposibil să vă mai duceți la lucru?
45. S-ar putea spune despre Dvs. că, în general, nu vă pierdeți prea repede buna dispoziție atunci când aveți un insucces (nu vă reușește ceva)?
46. Dacă v-a jignit cineva faceți primul pas spre împăcare?
47. Vă plac animalele?
48. Vă întoarceți din drum ca să vă convingeți că acasă sau la locul de muncă totul este în regulă și că nimic nu se poate întâmpla?
49. Sunteți câteodată chinat de o frică nelămurită că Dvs. sau rudelor Dvs. li s-ar putea întâmpla ceva rău?
50. Credeți că dispoziția Dvs. depinde de starea vremii?
51. V-ar displace cumva să vă urcați pe o scară și să vorbiți în fața publicului?
52. Când cineva vă necăjește de tot și cu intenție, ați fi în stare să vă ieșiți din fire și să vă încăierăți?
53. Vă plac mult petrecerile?
54. Vă simțiți adânc descurajat când aveți decepții?
55. Vă place o muncă unde Dvs. trebuie să organizați mult?

56. În mod obișnuit urmăriți cu tărie scopul pe care vi l-ați propus, chiar dacă întâmpinați rezistență?
57. Poate să vă influențeze într-atât un film tragic încât să vă dea lacrimile?
58. Vi se întâmplă să adormiți cu greutate, pentru că vă gândiți la problemele zilei sau a viitorului?
59. Ca școlar ați suflat colegilor sau i-ați lăsat să copieze după Dvs.?
60. V-ar displace să treceți prin cimitir în întuneric?
61. Vă îngrijiți în mod deosebit ca, acasă, la Dvs., fiecare lucru să aibă un loc al lui?
62. Vi se întâmplă dimineața să vă sculați prost dispus și apăsător, stare care să dureze câteva ore?
63. Puteți să vă adaptați ușor la situațiile noi?
64. Aveți uneori dureri de cap?
65. Râdeți des?
66. Față de oameni pe care nu aveți considerație, vă puteți purta foarte prietenos, încât ei să nu observe adevărata Dvs. părere despre ei?
67. Sunteți o persoană vioaie, plină de viață?
68. Suferiți mult din pricina nedreptății?
69. Sunteți un categoric prieten al naturii?
70. Aveți obiceiul ca, atunci când plecați de acasă sau mergeți la culcare, să controlați totdeauna starea unor lucruri (de pildă, dacă gazul este închis, aparatele electrice sunt scoase din priză, ușile sunt încuiate etc.)?
71. Sunteți serios?
72. Vi se poate schimba dispoziția în urma consumării alcoolului?
73. Colaborați sau ați colaborat cu plăcere, în tinerețea Dvs., la cercuri teatrale de amatori?
74. Vă este câte odată foarte dor de depărtări?
75. În mod obișnuit, priviți viitorul cu pesimism?
76. Vi se poate schimba atât de puternic dispoziția, încât să aveți uneori un mare sentiment de bucurie, pentru ca apoi să cădeți într-o stare de amărăciune?
77. Vă vine ușor să creați buna dispoziție într-o societate, reuniune?
78. De obicei, rămâneți multă vreme supărată?
79. Sunteți foarte puternic impresionat de suferința altor oameni?
80. În mod obișnuit, în caietele de școală scrieți încă o dată o pagină, dacă se întâmplă să faceți o pată de cerneală?
81. Se poate spune că, în general, cu oamenii sunteți mai mult prudent și bănuitor decât încrezător?
82. Aveți des vise cu spaime?
83. Sunteți deseori terorizat de gândul că, fiind pe peronul unei gări, vă puteți arunca înaintea trenului împotriva voinței Dvs.?
84. În mod obișnuit, deveniți vesel într-un loc plăcut?
85. În general, vă debarasați ușor de problemele apăsătoare și nu vă mai gândiți la ele?
86. Când consumați alcool deveniți, de obicei, impulsiv?
87. În discuții sunteți mai degrabă zgârcit la vorbă, decât vorbăreț?

88. Atunci când trebuie să colaborați la o reprezentație teatrală, ați putea să vă însușiți atât de bine rolul, încât pe scenă să uitați complet că sunteți altul?

Formularul 2

Nr.	Da	Nu
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		

Nr.	Da	Nu
30.		
1.		
2.		
3.		
34.		
35.		
36.		
37.		
38.		
39.		
40.		
41.		
42.		
43.		
44.		
45.		
46.		
47.		
48.		
49.		
50.		
51.		
52.		
53.		
54.		
55.		
56.		
57.		
58.		

Nr.	Da	Nu
59.		
60.		
61.		
62.		
63.		
64.		
65.		
66.		
67.		
68.		
69.		
70.		
71.		
72.		
73.		
74.		
75.		
76.		
77.		
78.		
79.		
80.		
81.		
82.		
83.		
84.		
85.		
86.		
87.		
88.		

**Interpretare:** Interpretarea se efectuează în două etape. Mai întâi se urmăresc răspunsurile la întrebări pentru fiecare dintre cele 10 grupe de trăsături (I-X), conform cheii prezentate mai jos, aflându-se, astfel, valorile brute individuale.

**1. Grupa I-a Demonstrativ**

„Da”: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

„Nu”: 51.

**2. Grupa II-a Hiperexact**

„Da”: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

„Nu”: 36.

### 3. Grupa III-a Hiperperseverent

„Da”: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

„Nu”: 12, 46, 59.

### 4. Grupa IV-a Nestăpânit

„Da”: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

„Nu”: -

### 5. Grupa V-a Hipertim

„Da”: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

„Nu”: -

### 6. Grupa VI-a Distimie

„Da”: 9, 21, 43, 75, 87.

„Nu”: 31, 53, 65.

### 7. Grupa VII-a Ciclotim

„Da”: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

„Nu”: -

### 8. Grupa VIII-a Exaltat

„Da”: 10, 32, 54, 76.

„Nu”: -

### 9. Grupa IX-a Anxios

„Da”: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

„Nu”: 5

### 10. Grupa X-a Emotiv

„Da”: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

„Nu”: 25.

La etapa a doua în tabelul nr. 3 se notează valorile brute pentru fiecare grupă pentru fiecare grupă (I-X) . Aceste valori se multiplică prin coeficientul stabilit pentru fiecare grupă în parte, obținându-se astfel un rezultat care poate varia de la 0 la 24. Cu cât acest rezultat este mai mare (adică se apropie de 24), cu atât este mai mare și gradul de semnificație a trăsăturii respective, marcându-se astfel direcția de „accentuare” a personalității.

Tabelul nr. 3. Sinteza rezultatelor

Grupa	Nr. de întrebări	Valorile brute	Coeficientul de înmulțire	Rezultat	Procentaj
I	12		2		
II	12		2		
III	12		2		
IV	8		3		
V	8		3		
VI	8		3		
VII	8		3		
VIII	4		6		
IX	8		3		
X	8		3		



Coeficientul ajută și la compararea cantitativă a rezultatelor, întrucât, prin înmulțirea efectuată, se obțin valori standard comparative. Valoarea 24 indică un procentaj simptomatic de 100%; valoarea 18 indică 75%; valoarea 12 indică 50%; valoarea 6 indică 25%. Cu referire la interpretarea rezultatelor, autorul chestionarului avansează ideea că se poate vorbi de a „accentuare” în cazul numărului de răspunsuri semnificative trece de 50%.

Personalitățile „accentuate” nu sunt patologice. Ele se caracterizează prin evidențierea unor trăsături pregnante de caracter.

Descrierea accentuărilor după K. Leonhard:

**Tipul demonstrativ:** egocentrism, teatralism și demonstrativitate comportamentală, autoapreciere neadecvată.

**Tipul hiperexact.** Punctualitate, acuratețe și pedantism exagerat.

**Tipul hiperperseverent:** sensibilitate la obide, la supărări, spirit răzbunător, implicare emoțională de lungă durată în tot ce i se întâmplă.

**Tipul nestăpânit:** impulsivitate sporită, control scăzut asupra imboldurilor și tentațiilor.

**Tipul hipertim:** dispoziție preponderent bună, spirit întreprinzător, activism înalt.

**Tipul distimic:** deprimare accentuată, centrarea atenției asupra aspectelor sumbre ale vieții, inhibiție ideomotoră.

**Tipul ciclotimic:** alternare a fazelor hipertimice și distimice.

**Tipul exaltat:** trăirea intensivă, uneori nemotivată, a stărilor de bucurie, fericire, satisfacție și alternarea frecventă a acestora cu stările de tristețe și disperat.

**Tipul anxios:** predispunere spre fobie, timiditate și anxietate exagerată.

**Tipul emotiv:** sensibilitate, profunzime și finețe a trăirilor spirituale.

## TESTE PENTRU EVALUAREA MOTIVAȚIEI

### Test de studiere a motivației învățării de M. Ghinzburg

Testul de studiere a motivației învățării este elaborat de M. Ghinzburg. Testul conține 4 itemi cu 7 variante de răspuns pentru fiecare item. Testul evidențiază următoarele motive: motivul extern, motivul ludic, obținerea notei, motivul poziției / statut, motivul social și motivul școlar.

**Instrucțiune:** „Citiți cu atenție următoarele propoziții neterminate și variantele de răspuns propuse. Alegeți câte 3 variante de răspunsuri, care corespund cel mai mult realității. Alegerile încercuiți-le”.

1. Mă strădui să învăț mai bine pentru ...

- a) a lua o notă bună;
- b) clasa noastră să fie cea mai bună;
- c) să pot ajuta oamenii;
- d) să pot câștiga mulți bani în viitor;
- e) să fiu respectat și apreciat de către prieteni;
- f) să mă laude și iubească profesorii;
- g) să mă laude părinții;
- h) să-mi fie procurate lucruri frumoase;
- i) să nu fiu pedepsit;
- j) să cunosc mai multe.

2. Eu nu pot învăța mai bine, deoarece ...

- a) am activități mult mai interesante;
  - b) se poate de a avea reușită slabă, dar de a câștiga bine în viitor;
  - c) acasă nu am condiții pentru a învăța;
  - d) la școală sunt adesea certat;
  - e) pur și simplu, nu vreau să învăț;
  - e) nu pot să mă impun să învăț;
  - g) îmi este greu să însușesc materialul predat;
  - h) nu reușesc să îndeplinesc sarcinile la fel de repede ca colegii de clasă.
3. Când primesc note bune, cel mai mult îmi place faptul că...
- a) cunosc foarte bine materia studiată;
  - b) prietenii mei vor fi mândri de mine;
  - c) voi fi considerat un elev bun;
  - d) mama va fi mulțumită;
  - e) profesorul va fi mulțumit;
  - e) părinții îmi vor cumpăra lucruri frumoase;
  - g) nu voi fi pedepsit;
  - h) nu voi fi codașul clasei.
4. Când primesc note rele, cel mai mult îmi displace faptul că:
- a) nu cunosc bine materia studiată;
  - b) voi fi considerat un elev rău;
  - c) voi fi luat în derâdere de prieteni;
  - d) mama va fi supărată;
  - e) profesorul va fi nemulțumit;
  - f) va suferi imaginea clasei;
  - g) voi fi pedepsit acasă;
  - h) nu-mi vor cumpăra lucruri frumoase.

**Interpretare:** Fiecare variantă de răspuns are un punctaj anumit în dependență de motivul care îl reprezintă (tabelul nr. 4):

Motivul extern – 0 puncte

Motivul ludic – 1 punct

Obținerea notei – 2 puncte

Motivul poziției/statut – 3 puncte

Motivul social – 4 puncte

Motivul școlar – 5 puncte.

Tabelul nr. 4. Cheia pentru interpretarea testului

Variante de răspuns	Cantitatea de puncte la fiecare propoziție			
	1	2	3	4
a)	2	3	5	5
b)	3	3	3	2
c)	4	0	3	3
d)	4	4	3	3
e)	3	1	3	3

f)	3	3	0	3
g)	3	5	0	4
h)	0	3	4	0
i)	0	–	–	0
k)	5	–	–	–

Punctajul se sumează și se determină nivelul general al motivației școlare după tabelul nr.

5.

Tabelul nr. 5. Nivelele motivației școlare

Nivelele motivației	Suma de punctaj al nivelului general al motivației
I	41–48
II	33–40
III	25–32
IV	15–24
V	5–14

Sunt evidențiate următoarele nivele generale ale motivației școlare:

I – nivel foarte înalt al motivației școlare,

II – nivel înalt al motivației școlare;

III – nivel mediu al motivației școlare;

IV – nivel mai jos de mediu al motivației învățării.

V – nivel scăzut al motivației școlare.

### Chestionar privind motivația școlară

Chestionarul privind motivația școlară conține 60 de itemi cu 5 variante posibile de răspuns pentru fiecare din acestea: a: acord complet, b: acord parțial, c: și-și, nesigur, d: dezacord parțial și e: dezacord complet. Chestionarul poate fi aplicat la elevi cu vârsta cuprinsă între 10-18 ani.

**Instrucțiune:** Pentru fiecare din următoarele afirmații alege varianta de răspuns care se potrivește cel mai bine cu felul tău.

a: acord complet

b: acord parțial

c: și-și, nesigur

d: dezacord parțial

e: dezacord complet

Nr.	Afirmația	a	b	c	d	e
1.	Îmi place să le povestesc părinților ce s-a întâmplat la școală.					
2.	Cei mai mulți profesori sunt totdeauna corecți cu toți elevii.					
3.	Pentru mine este mai important să fiu amabil cu colegii decât să concurez cu ei.					
4.	Când mă cufund într-o activitate, părinții mei nu mă deranjează.					
5.	Cele învățate la școală îmi trezesc deseori așa de mult interesul,					

	încât vreau să studiez subiectul și mai târziu.					
6.	+Școala este plictisitoare.					
7.	Mi-e rușine chiar și față de mine însumi, dacă nu obțin rezultate bune la școală.					
8.	Pentru mine este foarte important ca profesorii mei să știe că pot avea încredere în mine.					
9.	+Pedepsele de la școală sunt totdeauna nedrepte.					
10.	Adulții cer prea mult de la copii / tineri și dau prea puțin ajutor în schimb.					
11.	Mă face fericit să simt că părinții mei se bucură când obțin rezultate bune la școală.					
12.	M-aș simți rău dacă mi-aș dezamăgi profesorul.					
13.	Mă bucur când îmi pot ajuta colegii în munca școlară.					
14.	+Nu îmi place să lucrez singur la sarcinile școlare.					
15.	+Obişnuiesc să amân efectuarea temelor de acasă până în ultimul moment.					
16.	+Cele mai multe ore sunt plictisitoare.					
17.	Dacă am comis ceva, mai bine o recunosc decât să încerc să o ascund.					
18.	+Mi-ar plăcea mai mult școala dacă profesorii ne-ar lăsa ca fiecare să facă ce vrea.					
19.	Este mai bine să mi se corecteze greșelile decât să se treacă cu vederea.					
20.	Profesorii nu sunt mulțumiți de ceea ce fac nici când mă străduiesc mult.					
21.	+Părinții mei nu sunt cu adevărat interesați de ceea ce mi se întâmplă la școală.					
22.	Sunt foarte puțini acei profesori pe care să-i pot admira.					
23.	Mă simt bine când colegii văd că lucrez bine.					
24.	+Nu te poți aștepta de la copii să le vină idei bune, de la sine.					
25.	La școală învățăm multe lucruri de care ne vom folosi în viață.					
26.	În timpul meu liber, încerc să aflu lucruri care mă interesează.					

27.	Când mi se dă o sarcină, încerc să o realizez cât de bine pot.					
28.	Regulile școlare sunt, în general, corecte și raționale, încerc totdeauna să le respect.					
29.	Dacă am făcut ceva rău, sunt totdeauna gata să suport consecințele.					
30.	Mi-e greu să suport presiunea pe care profesorii o exercită asupra mea.					
31.	Mă pot baza pe sprijinul și încurajarea părinților în ce privește munca școlară.					
32.	+Cei mai mulți profesori nu se obolesc să ne explice foarte clar lucrurile.					
33.	+Nu mă interesează ce gândesc alții despre mine.					
34.	Părinții mei acordă totdeauna importanță opiniei mele.					
35.	+Lucrurile pe care le învățăm la școală nu o să-mi fie de mare folos.					
36.	Mă învioriez când începem să învățăm despre lucruri noi.					
37.	+Totdeauna găsesc pretexte când nu am temele făcute.					
38.	+Dacă munca școlară este grea, în general încetez să mai depun efort.					
39.	+Totdeauna trebuie să-mi caut justificări, scuze.					
40.	Părinții îmi cer prea mult și exercită prea mare presiune asupra mea.					
41.	+Adulții nu prea încearcă să înțeleagă sentimentele copiilor.					
42.	+De multe ori, profesorul este de vină că intri în bucluc la școală.					
43.	+Mi se pare că celorlalți le este destul de greu să se înțeleagă cu mine.					
44.	Îmi place să-mi dau seama singur cum trebuie făcut ceva.					
45.	+Dacă sarcina este grea îmi pierd repede interesul.					
46.	Consider că multe ore sunt foarte interesante.					
47.	Când sunt rugat să fac ceva, o și fac întotdeauna, se poate baza pe mine.					

48.	Totdeauna mă străduiesc să fac bine ce mi se dă la școală.					
49.	Sunt totdeauna gata să-mi asum răspunderea pentru ce am făcut, indiferent de consecințe.					
50.	Părinții mei au cerințe ireale privind performanțele mele școlare.					
51.	Când obțin rezultate bune la școală, părinții își exprimă totdeauna mulțumirea față de mine.					
52.	Relația dintre elevi în această școală este bună.					
53.	Cei mai mulți profesori încearcă să-i ajute pe elevi cât de mult pot.					
54.	+Se așteaptă de la mine în prea multe lucruri să-mi dau seama și să rezolv singur problema.					
55.	Nu-mi pasă că trebuie să muncesc din greu, dacă pot învăța lucruri importante.					
56.	Consider că munca școlară este interesantă					
57.	Totdeauna mă străduiesc să corespund așteptărilor / încrederii părinților mei.					
58.	+Numai oamenilor slabi le plac regulile și ordinea.					
59.	Remușcarea este mai chinuitoare decât pedeapsa severă.					
60.	Adulții așteaptă totdeauna prea mult de la copii / tine.					

**Interpretare:** La cele mai multe afirmații, a=5p, b=4p, c=3p, d=2p, e=1p. La afirmațiile marcate cu +, evaluarea se face invers: a=1p, b=2p, c=3p, d=4p, e=5p.

Fiecare afirmație a cărui număr se termină cu aceeași cifră (1, 11, 21, 31 etc.) aparține de același factor.

#### FACTORI AFECTIVI / SOCIALI

M1 – AFECTIVITATE: nevoia de îngrijire și căldură afectivă

M2 – IDENTIFICARE: nevoia de acceptare, mai ales din partea educatorilor / profesorilor

M3 – AFILIERE: nevoia de apartenență la cei de aceeași vârstă

#### FACTORI COGNITIVI / DE INTERES

M4 – INDEPENDENȚĂ: nevoia de urmare a propriului drum

M5 – COMPETENȚĂ: nevoia de cunoaștere, de achiziționare de cunoștințe

M6 – INTERES: nevoia de participare la activități interesante, plăcute

#### FACTORI MORALI / DE PERFORMANTA

M7 – CONȘTIINȚĂ: nevoia de încredere, apreciere și autoapreciere

M8 – CONFORMISM: nevoia de a urma valori, reguli

M9 – RESPONSABILITATE: nevoia de autointegrare, comportament și personalitate morală

M10 – PRESIUNE: se referă la sentimentul că profesorii cer prea mult, ceea ce nu se poate realiza, și nu sunt înțelegători; acest sentiment nu are valoare de motivare

FACTORI AFECTIVI 50,46

FACTORI COGNITIVI 48,98

FACTORI MORALI 42,92

FACTORI VALORI MEDII BĂIEȚI

VALORI MEDII FETE

M1 – AFECTIVITATE 18,1 19,0

M2 – IDENTIFICARE 13,4 14,0

M3 – AFILIERE 16,8 18,0

M4 – INDEPENDENȚĂ 17,0 16,8

M5 – COMPETENȚĂ 16,2

M6 – INTERES 15,1 15,7

M7 – CONȘTIINȚĂ 17,3 18,9

M8 – CONFORMISM 15,6 16,8

M9 – RESPONSABILITATE 17,9 18,7

M10 – PRESIUNE 13,8 13,6

### Test de examinare a nivelului de automotivare

Testul de examinare a nivelului de automotivare conține 12 enunțuri. Pentru fiecare enunț sunt posibile una dintre cele 5 variante de răspuns: deloc, foarte rar, 50 / 50 din cazuri, adesea și foarte des.

**Instrucțiune:** Pentru fiecare alegeți – fără a vă gândi prea mult – varianta de răspuns care vă caracterizează în majoritatea cazurilor și în cea mai mare măsură.

Nr.	Enunțurile	Deloc	Foarte rar	50/50 din cazuri	Adesea	Foarte des
1.	Sunt adesea nesigur de abilitatea/capacitatea mea de a atinge obiectivele stabilite.	5	4	3	2	1
2.	Când lucrez pentru propriile obiective, depun efort maxim.	1	2	3	4	5
3.	Obişnuiesc să îmi stabilesc obiective pentru a obține o viziune clară asupra vieții și activității.	1	2	3	4	5
4.	Gândesc pozitiv atunci când îmi stabilesc obiectivele de lucru/viață, mă asigur că îmi acoperă nevoile de învățare și nu numai.	1	2	3	4	5
5.	Mă recompensez (sau blamez) pentru a rămâne concentrat. De ex., dacă termin o sarcină la timp, iau o pauza de	1	2	3	4	5

	distracție, mă răsfaț cumpărându-mi ceva gustos etc.					
6.	Cred că voi avea succes, dacă muncesc din greu și îmi folosesc abilitățile.	1	2	3	4	5
7.	Mă îngrijorează termenele-limită, îmi produc stres, anxietate.	5	4	3	2	1
8.	Când intervine un eveniment neașteptat, am tendința de a „lăsa totul baltă” și a-mi stabili o nouă țintă.	5	4	3	2	1
9.	Cea mai mare satisfacție la finalizarea cu succes a unei sarcini este sentimentul că mi-am făcut bine treaba.	1	2	3	4	5
10.	Mă manifest în lucrul/învățare la minimum, atât cât să nu las loc pentru comentarii profesorului sau colegilor,	5	4	3	2	1
11.	Tind să mă îngrijorez când nu îmi ating obiectivele și deseori mă concentrez asupra cauzelor din care se întâmplă aceasta.	5	4	3	2	1
12.	Îmi conturez imaginea unui viitor plin de succese înainte de a-mi stabili un nou obiectiv.	1	2	3	4	5

**Interpretare:** Calculați rezultatul final prin adunarea cifrelor corespunzătoare variantei de răspuns bifate la fiecare enunț. Rezultatul final este interpretat după cum urmează:

**11– 27 puncte** – permiți temerilor, neîncrederii să intervină în calea ta spre realizarea cu succes a obiectivelor/scopurilor urmărite. Probabil ai trecut/trăit situații în care obiectivele urmărite nu le-ai realizat și aceasta te demotivează. Lucrează asupra încrederii în tine. Însușește strategii de motivare.

**28 – 43 puncte** – te descurci suficient de bine la capitolul automotivare. Deși ai putea face mai mult. Cu un mic efort ai putea să îți multiplici și eficientizezi factorii de automotivare.

**44 – 60 puncte** – obții tot ceea ce îți pui în plan și nu lași nimic să-ți stea în cale. Faci un efort conștiincios de a te motiva și acorzi suficient timp pentru a-ți stabili scopurile/obiectivele și felul în care le vei atinge. Tragi și inspire altele persoane cu succesul tău. Ai o atitudine favorabilă automotivării.

#### **Test de examinare a nivelului de aspirații / a motivației pentru succes T. Ellers**

Testul ce urmează examinează nivelul de aspirații sau motivația spre succes. Testul a fost elaborat și propus de T. Ellers. Autorul testului consideră că persoanele care dau dovadă de nivel ridicat de motivație spre succes, sunt mai puțin predispuse la risc comparativ cu cei cu nivel scăzut de motivație spre succes. Testul conține 41 afirmații, cu 2 variante posibile de răspuns „Da” sau „Nu”.



**Instrucțiune:** Urmează 41 de enunțuri. Citiți-le cu atenție și alegeți – fără a vă gândi prea mult – varianta de răspuns care vă caracterizează modul de a gândi și a acționa / reacționa (bifați „Da” sau „Nu”).

Nr.	Enunțul	Da	Nu
1.	Când există o alegere dintre două alternative, este mai bine să o faci mai repede, decât să amâni pentru un anumit timp.		
2.	Mă enervez ușor când observ că nu pot îndeplini sarcina cu o reușită de 100%.		
3.	Când lucrez, las impresia că de asta depinde totul/că am mizat totul pe asta.		
4.	Când apare o situație de problemă, eu, în majoritatea cazurilor, iau o hotărâre printre ultimii.		
5.	Când 2 zile la rând nu am nici o treabă, îmi pierd liniștea.		
6.	În unele zile, succesele mele sunt mai jos de nivelul mediu.		
7.	Față de mine însumi sunt mai sever, mai riguros decât față de alții.		
8.	Eu sunt mai binevoitor decât alții.		
9.	Când refuz să îndeplinesc o sarcină grea, mai târziu mă condamn cu severitate, deoarece eu știu că aș fi reușit să o rezolv cu succes.		
10.	În procesul activității eu am nevoie de pauze scurte pentru odihna.		
11.	Perseverența nu este una din calitățile mele de bază.		
12.	Performanțele mele în activitate nu sunt întotdeauna la fel / identice.		
13.	Pe mine mă atrage mai mult o altă activitate decât cea în care sunt implicat nemijlocit.		
14.	Musturarea mă stimulează mai mult decât lauda.		
15.	Eu știu că sunt considerat de colegii mei drept o persoană de treabă.		
16.	Obstacolele mă fac să fiu mai hotărât.		
17.	Este ușor să-mi provoci ambiția.		
18.	Când lucrez fără inspirație, aceasta se observă.		
19.	Când îndeplinesc un lucru, eu nu mizez pe ajutorul altora.		
20.	Uneori eu amân lucruri pe care ar fi trebuit să le fac acum.		
21.	Trebuie să mizezi doar pe tine însuși.		
22.	În viață sunt puține lucruri mai importante decât banii.		
23.	Întotdeauna când trebuie să îndeplinesc, o sarcină importantă, eu nu mă mai gândesc la nimic altceva.		
24.	Eu sunt mai puțin ambițios decât mulți alții.		
25.	La sfârșitul vacanței, eu mă bucur că voi reveni în curând la studii.		
26.	Când sunt predispus spre activitate, eu o îndeplinesc cu mult mai bine decât alții.		
27.	Îmi este mai ușor să comunic cu persoane care pot lucra cu îndârjire, abnegație.		
28.	Când nu am de lucru, eu nu mă simt în apele mele.		
29.	Mie îmi revine să îndeplinesc sarcini responsabile mai des decât altora.		

30.	Când trebuie să iau o hotărâre, eu mă strădui să o fac cât mai bine.		
31.	Prietenii consideră uneori că sunt leneș.		
32.	Succesele mele, în oarecare măsură, depind de colegii mei.		
33.	Nu are nici un sens să te opui voinței șefului.		
34.	Uneori nu știi ce activitate va trebui să îndeplinești.		
35.	Când ceva nu merge, eu devin nerăbdător.		
36.	Eu, de obicei, acord puțină atenție realizărilor mele.		
37.	Când lucrez împreună cu alții, munca mea este mai rezultativă decât a celorlalți.		
38.	Multe din lucrurile pe care le încep, nu le duc până la sfârșit		
39.	Eu invidiez persoanele care nu sunt încărcate cu activități.		
40.	Eu nu invidiez persoanele care tind spre putere și statut.		
41.	Când sunt încrezut că merg pe calea cea dreaptă, pentru a demonstra că am dreptate, eu pot recurge chiar la măsuri extreme.		

**Interpretare:** Se acordă câte 1 punct pentru 1 „Da” la enunțurile: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 27, 28, 30, 32, 37, 41.

Se acordă 1 punct pentru „Nu” la enunțurile: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Răspunsurile la enunțurile: 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 nu se iau în calcul.

Punctajul final se raportează la:

De la **1 – 10 puncte:** motivație scăzută pentru succes;

De la **11 – 16 puncte:** nivel mediu de motivație spre succes;

De la **17 – 20 puncte:** nivel înalt moderat de motivație spre succes;

Peste **21 de puncte** – nivel prea înalt de motivație spre succes.

Cercetările demonstrează că persoanele orientate moderat spre succes preferă un nivel mediu de risc. Persoanele care au frică de eșecuri preferă un nivel scăzut sau, dimpotrivă, prea înalt de risc. Cu cât este mai înaltă motivația persoanei spre succes, spre atingerea scopului, cu atât este mai jos nivelul de asumare a riscului. Motivația spre succes influențează și speranța de a reuși: în cazul unei motivații puternice de succes, speranța de reușită este mai modestă decât în cazul unei motivații scăzute spre succes.

În același timp, persoanele motivate spre succes și cu speranțe maxi de reușită, înclină să evite riscul mare.

Acele persoane care sunt puternic motivate spre succes și au un nivel înalt de asumare a riscului, nimeresc mai rar în situații de eșec decât persoanele care își asumă un nivel înalt de risc, dar și un nivel înalt de evitare a eșecului (apărare). Și invers, când omul are o motivație puternică de evitare a eșecurilor (apărare), acest fapt devine un obstacol în calea motivației spre succes - atingere a scopului.

## TESTE PENTRU EVALUAREA IMAGINII DE SINE

### Testul „Cât de puternică este imaginea de sine?”

Testul „Cât de puternică este imaginea de sine?” a fost elaborat de N. Mitrofan și are ca scop identificarea cât de puternică este imaginea de sine. Testul se poate aplica individual și colectiv. Chestionarul conține 40 de întrebări pentru care sunt posibile variantele de răspuns „Da” sau „Nu”. Testul se poate aplica individual și colectiv.

**Instrucțiune:** Alege varianta de răspuns care se potrivește mai bine cu felul tău de a fi și a te simți.

Nr.	Propoziția	Da	Nu
1.	O dată ce ați luat o decizie, de obicei aveți încredere să o mențineți, chiar dacă rezultatul nu va fi cel scontat?		
2.	Dacă ați fi avut nevoie să mergeți la toaletă în timpul unei mese oficiale, ați fi preferat să așteptați până la terminarea mesei decât să părăsiți sala în timpul derulării dinedului?		
3.	Dacă doriți să cumpărați lenjerie de corp, preferați să comandați prin poștă decât să vă duceți într-un magazin?		
4.	Credeți că sunteți iubit de alții?		
5.	Dacă ați fi servit necorespunzător într-un magazin, ați avea curajul să vă plângeți patronului respectivului magazin?		
6.	Detestați să priviți fotografii ale dvs.?		
7.	Vă supărați dacă oamenii vă critică?		
8.	Aveți tendința să vă păstrați opiniile pentru dvs.?		
9.	Considerați că este greu de crezut că oamenii sunt sinceri atunci când spun lucruri frumoase despre dvs.?		
10.	Sunteți mulțumit de aspectul dvs.?		
11.	Credeți că sunteți la fel de capabil ca majoritatea oamenilor?		
12.	Dacă ați fi la o petrecere și ați descoperi că sunteți îmbrăcat într-o ținută obișnuită, în timp ce ceilalți poartă haine elegante, v-ați simți teribil de jenat?		
13.	De obicei, vă simțiți inferior celor pe care îi întâlniți?		
14.	Credeți că majoritatea oamenilor vă plac?		
15.	V-ați descrie ca pe o persoană încântătoare?		
16.	Aveți simțul umorului?		
17.	Faceți bine tot ceea ce faceți?		
18.	Aveți bun gust la îmbrăcăminte?		
19.	Vă puteți stăpâni în cazul unei crize de nervi?		
20.	Lucrați bine cu alți oameni?		
21.	V-ați descrie ca pe o persoană normală (obișnuită)?		
22.	Vă doriți adesea să arătați ca altcineva?		
23.	Sunteți în mod frecvent invidios pe alții datorită complimentelor ce le primesc?		
24.	De obicei, evitați să faceți lucruri care i-ar putea supăra pe alții chiar dacă sunt lucruri pe care ați dori într-adevăr să le faceți?		

25.	Întotdeauna vă îmbrăcați pentru a face plăcere celorlalți?		
26.	Vă petreceți mult timp făcând lucruri de care nu vă bucurați?		
27.	Îi lăsați pe alții să vă dirijeze în vreun fel viața?		
28.	Credeți că aveți mai multă tărie decât slăbiciune?		
29.	Se întâmplă în mod regulat să cereți scuze altora?		
30.	Vă faceți multe griji dacă se întâmplă ca accidental să îi supărați pe alții?		
31.	Adesea v-ați dorit să aveți mai mult talent?		
32.	În mod regulat simțiți nevoia să cereți sfatul altora?		
33.	Întotdeauna așteptați ca alții să spargă gheața la petreceri?		
34.	Vă uitați în oglindă mai mult de trei ori pe zi?		
35.	Aveți o personalitate puternică?		
36.	Sunteți un bun lider?		
37.	Aveți o memorie bună?		
38.	Sunteți o persoană atractivă pentru cei de sex opus?		
39.	Vă descurcați cu banii?		
40.	Întotdeauna cereți opinia altora înainte să vă cumpărați diverse articole de îmbrăcăminte?		

**Interpretare:** Se acordă câte 1 punct pentru fiecare răspuns „da”. Se sumează numărul punctelor. Nivelul imaginii de sine poate fi situat la unul din cele trei nivele:

#### Nivele imaginii de sine

puncte	nivele
<b>până la 11</b>	imagine de sine slab conturată
<b>12 – 24</b>	imagine de sine bine conturată
<b>25 – 40</b>	imagine de sine puternic conturată

#### Test pentru evaluarea stimei de sine Rosenberg

Test pentru evaluarea stimei de sine Rosenberg a fost elaborat de M. Rosenberg și evaluează nivelul stimei de sine. Proba conține 10 itemi, fiecare item fiind evaluat de subiect pe o scală de la 1 la 4 (1 – absolut de acord ; 4 – dezacord total).

**Instrucțiune:** Citiți cu atenție afirmațiile și alegeți varianta care vi se potrivește cel mai bine.

Afirmația	Absolut de acord	De acord	Dezacord	Dezacord total
1. În general sunt mulțumit(ă) de mine				
2. Câteodată mă gândesc că nu valorez nimic				
3. Cred că am o serie de calități bune				
4. Sunt capabil(ă) să fac lucrurile la fel de bine ca ceilalți				
5. Simt că nu am în mine prea multe de care să fiu mândru(ă)				
6. Câteodată mă simt realmente inutil(ă)				

7. Mă gândesc că sunt un om de valoare, cel puțin la fel ca alte persoane				
8. Mi-ar plăcea să pot avea mai mult respect față de mine însumi				
9. Ținând cont de toate, am tendința să cred că sunt un (o) ratat(ă)				
10. Am o părere pozitivă despre mine				

**Interpretare:** Punctajul care se acordă pentru fiecare item variază între 1 și 4 puncte. Se calculează punctajul conform următoarelor indicații:

Pentru întrebările 1, 3, 4, 7, 10:

- dacă ați răspuns „absolut de acord”, aveți 4 puncte
- dacă ați răspuns „de acord”, aveți 3 puncte
- dacă ați răspuns „dezacord”, aveți 2 puncte
- dacă ați răspuns „dezacord total”, aveți 1 punct

Pentru întrebările 2, 5, 6, 8, 9:

- dacă ați răspuns „absolut de acord”, aveți 1 punct
- dacă ați răspuns „de acord”, aveți 2 puncte
- dacă ați răspuns „dezacord”, aveți 3 puncte
- dacă ați răspuns „dezacord total”, aveți 4 puncte

Apoi se face suma tuturor punctelor. Un scor cuprins **între 10 și 16** indică o stimă de sine scăzută, **între 17 și 33** – stimă de sine medie, **între 34 și 40** – stimă de sine înaltă.

### Test de studiere a încrederii în sine (V. Romek)

Testul de studiere a încrederii în sine (V. Romek) a fost elaborat de V. Romek și determină nivelul încrederii în forțele proprii, abilitatea de a avea curaj în plan social și capacitatea de a întreține relații interpersonale. Testul poate fi aplicat atât individual cât și colectiv de la 14 ani.

**Instrucțiune:** „Vă propunem un test alcătuit din 30 de itemi, pentru a vă face o prima imagine despre disponibilitatea Dvs. de a avea încredere în forțele proprii și care studiază capacitatea de a întreține relații interpersonale adecvate. Alegeți din cele trei variante de răspunsuri doar una, care reflectă în cea mai mare măsură propria părere în raport cu afirmațiile prezentate mai jos”:

A – adevărat (A)

B – mie greu sa spun (G) / uneori (U)

C – fals (F)

Străduiți-vă cât mai rar să utilizați enunțurile din coloana B (nu mai des decât o dată la 3 – 4 întrebări).

Nr.	Afirmații	Răspunsuri		
		A	B	C
1.	Chiar dacă nu am dispoziție, am grijă să nu îi indispen pe ceilalți.	A	G	F
2.	În prezența unei persoane autoritare (de exemplu directorul școlii) mă sfiesc ușor.	A	G	F

3.	Sunt o persoană destul de independentă.	A	G	F
4.	Atunci când apare o contradicție între mine și o persoană apropiată, prefer să cedez pentru a evita conflictul.	A	U	F
5.	Dacă în timpul lecției învățătorul se apropie de banca mea, mă simt incomod.	A	U	F
6.	Foarte ușor îmi aleg strategia comportamentală, care îmi oferă cele mai mari posibilități de a obține ceea ce mi-am propus ca scop.	A	G	F
7.	Circumstanțele sunt mai puternice decât mine, ceea ce mă face să refuz mai multe lucruri.	A	U	F
8.	Mă incomodez, când mi se propune ajutor.	A	G	F
9.	Pot spune că, în general, eu îmi dirijez soarta.	A	G	F
10.	Îmi este dificil să comunic altora despre propriile sentimente, trăiri.	A	G	F
11.	Sunt impus să lupt cu propria timiditate.	A	U	F
12.	Sunt mult lucruri cu care mă pot mândri.	A	G	F
13.	Sunt nevoit să-mi ascund propriile sentimente, trăiri.	A	G	F
14.	Dacă în timpul discuției apare o pauză, atunci mă simt incomod.	A	ceva de mijloc	neapărat găsesc ce să spun
15.	Iau repede decizii, fără a medita mult „pro” sau „contra”.	A	ceva de mijloc	neapărat găsesc ce să spun
16.	Reușesc să determin pe cineva să o execute anumită sarcină.	F	G	A
17.	Când mă confrunt cu careva probleme școlare, mă sfiesc să mă adresez dirigintei sau altei persoane competente.	A	G	F
18.	Sunt sigur că se poate miza pe mine în cele mai dificile situații.	A	G	F
19.	Dacă am nevoie de prietenul meu, îl sun chiar și la miezul nopții.	A	U	F
20.	Nu am curajul să sun la careva instituții oficiale.	A	G	F
21.	De regulă, îmi ating scopurile.	F	G	A
22.	Îmi este foarte greu să inițiez discuții cu persoane necunoscute.	A	G	A
23.	Dacă o rudă sau o persoană apropiată mă enervează, atunci eu prefer ...	să ascund aceasta	ceva de mijloc	să o anunț despre aceasta
24.	Am aptitudini și suficientă energie pentru a realiza ceea ce	A	G	F

	îmi planific.			
25.	Evit să spun lucruri care ar putea jigni pe cineva.	A	G	F
26.	Dacă cineva mă privește în timp ce fac ceva, atunci ...	aceasta mă distrage	ceva de mijloc	nu atrage atenția
27.	Mă simt inferior altora.	U	foarte rar	nu atrag atenția
28.	Am grijă să nu deranjez prietenii cu problemele mele.	A	G	F
29.	Mă intimidiez atunci când mi se fac complimente.	U	U	foarte rar
30.	Aș putea spune că eu mă respect.	A	A	F

**Interpretare:** Se acordă punctaj în funcție de varianta aleasă conform cheii testului. Valoarea brută a fiecărei scale se calculează prin adunarea punctajului la toate întrebările corespunzătoare scalelor.

Tabelul nr. 6. Cheia pentru test

Nr.	Scala	Nr. întrebării	Punctajul pentru varianta aleasă		
			A	B	C
1.	Încrederea în sine (ÎS)				
		3	3	2	1
		6	3	2	1
		9	3	2	1
		12	3	2	1
		15	3	2	1
		18	3	2	1
		21	1	2	3
		24	3	2	1
27	1	2	3		
2.	Curajul social (CS)	30	3	2	1
		2	1	2	3
		5	3	2	1
		81	1	2	3
		14	1	2	3
		12	1	2	3
		23	1	2	3
		26	1	2	3
3.	Inițierea contactelor sociale (ÎCS)	29	1	2	3
		1	1	2	3
		4	1	2	3
		7	1	2	3
		10	1	2	3
		13	1	2	3
		16	1	2	3

		19	3	2	1
		22	1	2	3
		25	1	2	3
		28	1	2	3

Pentru a transforma valorile brute în valori standard se utilizează tabelul de mai jos. Indicii 1, 2, 3, 4 corespund nivelului scăzut; indicii 5, 6, 7 – nivelului mediu; indicii 8, 9, 10 – nivelului înalt.

Tabelul nr. 7. Valorile standard pentru test

Scala	Valori standard (nivelul)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Încrederea în sine	10-13	14-15	16-17	18-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29	30
Curajul social	10-13	14-15	16-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27	29-29	30
Inițierea contactelor sociale	10-12	12-13	15-16	17	18-20	21-23	24	25-26	27-28	29-30

### Testul „20 de Eu”

Testul „20 de Eu” este o variantă a testului T.S.T. (Twenty Statements Test). Subiecților li se propune să completeze fraza începută cu „Eu ...”. Răspunsurile se analizează în conformitate cu 5 parametri: calitatea autoprezentării, caracteristicile fizice (categoria A), caracteristicile cu referință la statutul și rolul social (categoria B), atributele psihice, relații despre stările interne (categoria C) și identificările filosofice (categoria D).

**Instrucțiune:** Completează fraza începută cu „Eu ...”.

Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt  
 Eu sunt



Eu sunt  
Eu sunt  
Eu sunt

**Interpretare:** Răspunsurile se analizează în conformitate cu parametrii:

În conformitate cu numărul de atribute asociate sinelui, este stabilită calitatea autoprezentării: 4 – 8 caracteristici – persoane marcate de neîncredere în forțele proprii, cu o gândire rigidă, stereotipizată sau insistând asupra rezolvărilor banale, fără a căuta potențialul creativ de care dispun; ori externali, care nu caută explicații la ceea ce li se întâmplă în sine, ci în exterior; 9 – 17 – se confruntă cu dificultăți în aprecierea de sine din anumite considerente sociale sau chiar psihologice (autocunoaștere moderată, insuficiență de vocabular etc.); 18 – 20 – un nivel înalt al autoprezentării.

Numărul de atribute din categoria A – caracteristici fizice – pun în evidență calitatea „Eu-lui” fizic, dilatarea (5 și mai multe) exprimând egocentrism și narcisism sau anumite complexe fizice, lipsa acestora – renunțare la aprecierile fizicului.

Numărul de caracteristici din categoria B – cu referință la statutul și rolul social – exprimă „Eu-l” social, optimală fiind reflectarea a 4 și mai multe asemenea calități, fapt ce denotă o bună relaționare cu ceilalți, un spirit activ și apartenență socială labilă. Mai puțin de 3 caracteristici indică deficiențe de integrare în grup.

În categoria C se includ atribute psihice, relatări despre stările interne, exprimând proiectiv tendința cunoașterii de sine, dar în condiții de identificare a unui număr mai mare de 7 – 8 calități se manifestă efectul unei tensiuni psihice, al nesiguranței, dificultăților de adaptare. Mai mult de 9 – denotă sporirea tensiunilor nevrotice. Lipsa sau relatarea redusă a acestor calități indică indiferență în raport cu sinele psihic sau renunțarea la o cunoaștere de sine adecvată.

Categoria D se referă la identificări filosofice, dezvăluind sau un spirit liberat, autonom, sau o adaptare dificilă la mediul social imediat și o proiectare în lumea imaginarului, ruptă de realitate. Dacă numărul acestor calități este mare, se poate vorbi despre stări interne tensionate și o ineficiență a raporturilor sociale.

### **Tehnica de studiere a autoaprecierii la preadolescenți Dembo-Rubinstein (varianta A. Prihojan)**

Tehnica se bazează pe estimarea directă a nivelului real/actual al autoaprecierii unui șir de calități personale ale elevilor cum ar fi: sănătatea, intelectul, caracterul, autoritatea în fața semenilor, mâinile dibace, capacitățile comunicative, înfățișarea, încrederea în sine, precum și a nivelului dezvoltării acestor calități la care elevul ar fi satisfăcut de sine (nivelul aspirațiilor).

Modul de aplicare: Pe o foaie de hârtie se desenează 7 linii de 10 cm lungime. Fiecărei linii îi corespunde una din caracteristicile care trebuie apreciate: sănătatea, intelectul, caracterul, autoritatea în fața semenilor, mâinile dibace, capacitățile comunicative, înfățișarea și încrederea în sine.

**Instrucțiune:** Fiecare om își apreciază capacitățile, posibilitățile, caracterul, etc. Nivelul de dezvoltare, de manifestare a unor calități individuale poate fi convențional comparat cu o linie, un punct al ei simbolizând cele mai scăzute valori, iar altul cele mai înalte. Pe această foaie vedeți 7 linii de același fel. Notează cu semnul „+” un punct de pe fiecare linie, apreciind

manifestarea acestor calități în structura personalității tale. Apoi cu semnul „x” notează nivelul dorit de tine în manifestarea acestor calități (ce îți dorești?)

**Interpretare:** Fiecare scală (linie) are 10 cm (100 mm).

Distanțele de la 0 la „+” indică nivelul autoaprecierii;

de la 0 la „x” indică nivelul de aspirații;

de la „+” la „x” indică diferența dintre autoapreciere și aspirații (dacă aspirațiile sunt mai mici decât autoaprecierea, ele se evaluează cu semnul „-”).

În vederea unei aprecieri calitative, se calculează nivelul autoaprecierii la fiecare scală în parte și se corelează rezultatele de mai jos.

Scorurile pentru autoapreciere:

între **0 și 45 puncte** denotă o autoapreciere scăzută;

între **45 și 59 puncte** – autoapreciere medie;

între **60 și 74 puncte** – autoapreciere înaltă;

între **75 și 100 puncte** – autoapreciere foarte înaltă.

Scorurile pentru aspirații cuprind:

între **0 – 60 puncte** – nivel redus de aspirații;

între **61 și 89 puncte** – nivelul optimal de aspirații;

între **90 și 100 puncte** – nivel foarte înalt de aspirații.

### **Examinarea nivelului de autoapreciere**

Testul Examinarea nivelului de autoapreciere este compus din 10 itemi cu 2 sau 3 variante de răspuns pentru fiecare din acestea și evidențiază nivelul de autoapreciere.

**Instrucțiune:** Testul se compune din mai multe întrebări și situații. Alegeți răspunsul/varianta de rezolvare care credeți că vă caracterizează cel mai bine sau în cea mai mare măsură.

1. Cât de des vă chinuie gândurile ca nu ar fi trebuit să spuneți sau faceți ceva?
  - a) foarte des – 3 puncte
  - b) uneori – 3 puncte
2. Când conversați cu o persoană ilustră și spirituală, dvs.:
  - a) veți încerca să-l depășiți în manifestarea spiritualității – 5 puncte
  - b) nu veți intra în concurență, îi veți recunoaște meritele și veți ieși din discuție – 1 punct
3. Alegeți una din opinii care vă caracterizează cel mai bine:
  - a) ceea ce multora le pare un noroc, este de fapt rezultat al unei munci asidue – 5 puncte
  - b) succesele uneori depind de o conjunctură fericită – 1 puncte
  - c) într-o situație complicată contează cel mai mult nu asiduitatea și tenacitatea, dar persoana care te-ar putea aprecia și susține – 3 puncte
4. Vi s-a arătat o caricatură făcută la adresa dvs. Dvs.:
  - a) râdeți bucurându-vă că aveți originalitate – 3 puncte
  - b) căutați ceva amuzant în autorul caricaturii și îl luați peste picior – 4 puncte
  - c) vă ofențați, dar nu lăsați să se vadă acest lucru – 1 puncte
5. Întotdeauna vă grăbiți, sunteți în criză de timp sau vă angajați în sarcini care depășesc posibilitățile unei persoane?

- a) da – 1 punct
  - b) nu – 5 puncte
  - c) nu știu – 3 puncte
6. Alegi un parfum cadou pentru prieten/ă. Cumpărați:
- a) parfumul care vă place personal dvs. – 5 puncte
  - b) parfumul care credeți că îi va plăcea prietenului / ei 0 – 3 puncte
  - c) parfumul reclama căruia ați urmărit-o la TV – 1 punct
7. Preferați să vă imaginați diferite situații, în care vă comportați complet invers decât în viața reală?
- a) da – 1 punct
  - b) nu – 5 puncte
  - c) nu știu – 3 puncte
8. Vă deranjează când colegii dvs. (în special mai tineri) obțin rezultate mai bune decât dvs.?
- a) da – 1 punct
  - b) nu – 5 puncte
  - c) câteodată 3 puncte
9. Vă face plăcere să contraziceți o altă persoană?
- a) da – 5 puncte
  - b) nu – 1 punct
  - c) nu știu – 3 puncte
10. Închideți ochii și imaginați-vă 3 culori:
- a) albastru – 1 punct
  - b) galben – 3 puncte
  - c) roșu – 5 puncte

**Interpretare:** Calculați scorul final prin totalizarea punctelor corespunzătoare alegerilor făcute.

**10 – 23 puncte.** Probabil nu sunteți mulțumit de sine. Vă frământă îndoieli și aveți rezerve față de înfățișare, aptitudini, potențial. Nu exagerați! Imperfecțiunile pot fi transformate și compensate cu un surplus efort și voință.

**24 – 37 puncte.** Trăiți în armonie cu sine. Vă cunoașteți și aveți încredere în sine. Aveți abilitatea prețioasă de a găsi ieșire din situații dificile de ordin personal și interpersonal. Formula care vă definește: „mulțumită/ă de sine, mulțumită de alții”. Aveți o autoapreciere normală, sănătoasă. Știți cum să vă auto-susțineți, să vă multiplicați forțele pe cont propriu, u din contul altora.

**38 – 50 puncte.** Sunteți mulțumit și încrezut în sine. Aveți o necesitate puternică de a-i domina pe ceilalți, preferați să vă accentuați Eul propriu, să scoateți în evidență propria opinie. Vă este indiferent ce se vorbește despre dvs., dar aveți tendința de a-i critica pe alții. Cu cât mai multe puncte acumulați, cu atât vă caracterizează mai mult fraza „vă iubiți pe dvs., dar nu îi iubiți pe alții”. Aveți o meteahnă: vă luați prea în serios și nu acceptați nici o opinie critică.

### Test de examinare a încrederii în sine

Testul de examinare a încrederii în sine este elaborat de A. Neculau și constă din 14 întrebări la care subiectul selectează un răspuns dintre cele 3 – 4 variante răspuns. Testul poate fi aplicat individual și colectiv.

Instrucțiune: Alegeți varianta care se potrivește cel mai bine cu dvs.

1. Cum definiți insuccesul?

- (a) O incapacitate de sesizare a ocaziilor favorabile.
- (b) O forță adversă, de nedepășit.
- (c) Un hazard nefericit „mâna sortii”: insuccesul trebuie acceptat cu resemnare.

2. Vorbiți în public și vă pierdeți șirul ideilor. Ce faceți?

- (a) Îmi pierd cumpătul.
- (b) Îmi cer scuze, mă bâlbâi, îmi caut notițele.
- (c) Cu puțin umor, depășesc momentul.

3. Sunteți invitat la o reuniune unde nu cunoașteți pe nimeni și unde participanții se cunosc destul de puțin între ei. Cum procedați?

- (a) Adopt o atitudine de observare și așteptare.
- (b) Mă atașez unui mic grup.
- (c) Mă implic și susțin o conversație inițiată de altcineva.
- (d) Părăsesc reuniunea

4. Sunteți la restaurant și vi se aduce un fel de mâncare pe care nu l-ați comandat. Cum reacționați?

- (a) Nu spun nimic.
- (b) Cu amabilitate atrag atenția ospătarului, dar accept ce mi s-a adus.
- (c) Calm, îl rog pe ospătar să-mi aducă ceia ce am comandat.

5. În cursul unei expuneri, atunci când răspundeți la o lecție, la un seminar, vă deranjează auditoriul care vă urmărește în tăcere?

- (a) Da, mă simt stingherit.
- (b) Nu prea agreez situația.
- (c) Nu mă deranjează, ba dimpotrivă: pot evalua astfel impactul spuselor mele.

6. Un coleg vorbește despre dvs. destul de puțin elogios, reacționați?

- (a) Îi cer imediat explicații.
- (b) Încerc să înțeleg ce mi se reproșează.
- (c) Accept situația, în fond nu pot să plac tuturor.
- (d) Mă simt foarte jignit.

7. La orice discuție mai aprinsă vă simțiți stânjenit?

- (a) Da, suport greu situațiile conflictuale.
- (b) Nu, mă lasă indiferent.
- (c) Dimpotrivă, mă stimulează.

8. Puteți să întrerupeți un interlocutor prea vorbăreț?

- (a) Nu, mi se pare prea neplăcut acest gest.
- (b) O fac uneori, dar este neplăcut.
- (c) O fac destul de frecvent și cu multă ușurință.

9. Sunteți, ca de obicei, optimist cu privire la viitorul dvs.?

(a) Da, viața oferă suficiente soluții pentru a fi optimist.

(b) Nu, sunt mai degrabă o fire neliniștită, pesimistă.

10. Sunteți în rînd la ghișeu și se înaintează foarte încet. Ce faceți?

(a) Citesc un cotidian preferat.

(b) Intru în conversație cu un vecin.

(c) Le spun celorlalți cât de incapabili sunt funcționarii de la ghișeu.

(d) Cer să vină șeful.

11. În colectivul dvs., majoritatea nu este de acord cu o propunere pe care o faceți. Cum procedați?

(a) Renunț la propunere.

(b) Încerc să conving unul – doi colegi să-mi susțină propunerea.

(c) Persist în opinia mea.

(d) Îmi adaptez propunerea.

12. Sunteți în vizită la un prieten și întâlniți o persoană importantă. Îi vorbiți acesteia despre dvs. și activitatea dvs.?

(a) Da, nu ratez această ocazie.

(b) Nu, nu cred că este cazul.

(c) Da, dacă persoana îmi este simpatică.

13. Cum ați proceda, dacă ar apărea un conflict între două persoane asupra cărora aveți autoritate?

(a) I-aș chema pe amândoi la mine și aș stabili cine este vinovatul.

(b) Aș discuta cu fiecare în parte.

(c) Aș aștepta ca situația să se rezolve de la sine.

14. În cadrul unei serate mai plicticoase, încercați să o mai animați, să creați o atmosferă mai plăcută.

(a) Da, adesea procedez astfel.

(b) Uneori am făcut acest lucru.

(c) Nu, nu fac asta.

**Interpretare:** Scorul final se obține prin însumarea punctelor obținute la cei 14 itemi conform grilei de cotare. Punctajul minim obținut este de sub 36 de puncte, ceea ce semnifică o încredere scăzută în forțele proprii, între 36-50 de puncte este suficientă încredere în sine, peste 50 de puncte încrederea în forțele proprii este înaltă.

Tabelul nr. 8. Grila de cotare

Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
(a)	5	1	2	1	1	3	1	1	6	1	1	5	5	4
(b)	1	2	5	2	2	1	4	2	1	3	3	1	3	2
(b)	2	5	5	4	4	5	5	5	-	5	5	2	1	1
(d)	-	-	1	-	-	1	-	-	-	5	2	-	-	-

**Sub 36 puncte.** Încrederea dvs. în forțele proprii este extrem de scăzută. Vă lăsați foarte ușor impresionat de ceilalți, considerați că ei sunt mai competenți, mai inteligenți. Faceți un efort și depășiți-vă complexe, defectele dvs. Nu sunt mari, dar puneți-vă în valoare calitățile! Pentru început, propuneți-vă spre realizare obiective mai facile, o dată cu primele succese, ridicați ștacheta.

**Între 36 și 50 de puncte.** Aveți suficientă încredere în sine pentru a fi eficient, dar fără a vă „strivi” colaboratorii, colegii, cu personalitatea dvs. dominantă. Sunteți un individ flexibil, accesibil opiniilor și nu respingeți ideea de reconsiderare a unor probleme: acest lucru vi se pare normal și benefic. Sunteți persoană ideală pentru lucru în echipă.

**Peste 50 de puncte.** Nu treceți neobservat în nici o situație! Știți să vă afirmați personalitatea și să vă valorificați opiniile în orice condiții. Vă descurcați cu ușurință situației sociale, pentru că nimic nu vă inhibă. Atenție însă! Prea multă încredere în sine se poate transforma ușor în orgoliu, ceea ce ar putea dăuna capacității dvs. de adaptare și relațiilor cu ceilalți: aceștia vă vor evita și încet-încet veți rămâne singur.

În plan funcțional, dacă persistați să nu luați în considerație opiniile și informațiile celor din jur, vă veți confrunta cu mari dificultăți. Meditați la fraza: „nimeni nu are întotdeauna și în totalitate dreptate!”.

## TESTE PENTRU EXAMINAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

### Testul pentru inteligență emoțională după R. Bar-on și D. Goleman (adaptat de M. Roco)

**Testul pentru inteligență emoțională după R. Bar-on și D. Goleman (adaptat de M. Roco).** Cele 10 întrebări ale testului pentru inteligență emoțională adoptat de M. Roco prezintă o serie de situații în care se poate afla un copil. Se are în vedere, pe de o parte, transpunerea individului în situația respectivă, iar pe de altă parte, alegerea uneia dintre cele 4 variante de răspuns date, care prezintă unele modalități concrete de a reacționa în situațiile imaginate.

**Instrucțiune:** Alege răspunsul care descrie cel mai bine reacția ta la următoarele scenarii. Răspunde pe baza a ceea ce ai fi vrut să faci în realitate, nu cum crezi tu că trebuie să fie răspunsul.

**1. Imaginează-ți că ești la ora de curs și dintr-o dată pământul începe să se cutremure foarte puternic, cu un zgomot înspăimântător. Ce faci?**

- Continui să stai liniștit în bancă și să citești lecția din manual, dând puțină atenție evenimentului, așteptând ca acesta să înceteze curând;
- Devii plin de grijă față de pericol urmărind învățătorul și ascuți cu atenție instrucțiunile date de acesta;
- Câte puțin din a) și b);
- N-am observat nimic.

**2. Ești în curtea școlii în timpul recreației. Unul dintre colegii tăi nu este acceptat în jocul celorlalți și începe să plângă. Ce faci?**

- Nu te bagi, îl lași în pace;
- Vorbești cu el și încerci să-l ajuți pe coleg;
- Te duci la el (ea) și îi spui să nu mai plângă;
- Îi dai o bomboană sau altceva care să-l facă să uite.

**3. Imaginează-ți că te afli la mijlocul ultimului semestru și speri să obții un premiu, dar ai descoperit că nu ai calificativul dorit la o materie, ci unul mai mic decât cel la care te așteptai. Ce faci?**

- Îți faci un plan special pentru a îmbunătăți calificativul, hotărându-te cum să-ți urmezi planul;
- Te hotărăști să înveți mai bine anul următor;

c) Îți spui că nu te interesează materia respectivă și te concentrezi asupra altor discipline unde calificativele tale sunt și pot fi mai mari;

d) Mergi la învățător și încerci să discuți cu el în scopul obținerii unui calificativ mai bun.

**4. Consideră că în lipsa învățătorului ești elevul responsabil cu disciplina în clasă. În urma unor acte de indisciplină zece elevi au fost deja avertizați cu scăderea calificativului la purtare și ești descurajat din cauza acestei situații. Ce faci?**

a) Notezi numele elevilor indisciplinați și predai lista învățătorului a doua zi;

b) Consideri că nu-ți poți asuma această responsabilitate;

c) Încerci să discuți cu elevii propunând soluții pentru păstrarea disciplinei și pentru îndreptarea situației create;

d) Dorești să devii responsabil cu altceva.

**5. Ești anunțat că de mâine o să aveți un coleg rom/țigan. Surprinzi pe cineva spunând cuvinte urâte și răutăcioase la adresa lui. Ce faci?**

a) Nu-l iei în seamă considerând că este numai o glumă.

b) Îl chemi afară pe colegul răutăcios și îl cerți pentru fapta făcută;

c) Îi vorbești în prezența celorlalți spunând că asemenea fapte sunt nepotrivite și nu vor fi acceptate în clasa voastră;

d) Îți sfătuiești colegul să fie bun și îngăduitor cu toți colegii.

**6. Te afli în recreația mare și încerci să calmezi un coleg de clasă înfuriat pe un alt coleg care i-a pus piedică pe hol, riscând astfel să-i fractureze brațul. Ce faci?**

a) Îi spui să-l ierte pentru că ceea ce s-a întâmplat a fost o glumă;

b) Îi povestești o întâmplare hazlie și încerci să-l distrezi;

c) Îi dai dreptate considerând, asemeni lui, că celălalt coleg s-a dat în spectacol;

d) Îi spui că ți s-a întâmplat și ție ceva asemănător și că te-ai simțit la fel de furios, dar după aceea ți-ai dat seama că cel vinovat putea la rândul său să cadă și să-și spargă capul.

**7. Tu și prietenul tău cel mai bun vă certați și aproape că ați ajuns să vă luați la bătaie. Care este cel mai bun lucru de făcut?**

a) Faceți o pauză de douăzeci de minute și apoi începeți să discutați din nou;

b) Te oprești din ceartă și taci;

c) Spui că-ți pare rău și îi ceri și prietenului tău să-ți ceară scuze;

d) Vă opriți puțin pentru a vă liniști și apoi fiecare pe rând spune ceea ce gândește despre problemă.

**8. La sfârșit de an școlar se organizează o serbare. Închipuie-ți ca tu ești conducătorul unui grup de elevi și vrei să compuneți o scenă hazlie. Cum faci?**

a) Îți faci un orar și acorzi un timp pentru fiecare amănunt;

b) Propui să vă întâlniți după ore și să vă cunoașteți mai bine;

c) Îi ceri separat fiecărui copil să vină cu idei;

d) Vă strângeți toți în grup și tu îi încurajezi pe ceilalți să propună diverse variante.

**9. Imaginează-ți că ai un frate de 3 ani care întotdeauna a fost foarte timid și puțin înfricoșat de locurile și oamenii străini. Ce atitudine ai față de el?**

a) Accepți că are un comportament timid și cauți să-l protejezi de situații care pot să-l tulbure;

- b) Îl prezinți unui medic cerându-i un sfat;  
 c) Îl duci cu bună știință în fața oamenilor străini și în locuri necunoscute astfel încât să-și poată înfrânge frica;  
 d) Faci cu el o serie permanentă de jocuri și competiții ușor de realizat care îl vor învăța că poate intra în legătură cu oamenii și poate umbla prin locuri noi.

**10. Imaginează-ți că-ți place foarte mult desenul. Începi să te pregătești pentru a desena în timpul tău liber. Cum faci?**

- a) Te limitezi să desenezi doar o oră pe zi;  
 b) Alegi subiecte de desen mai grele care să-ți stimuleze imaginația;  
 c) Desenezi doar când ai chef;  
 d) Alegi subiecte de desenat pe care știi că le faci.

**Interpretare:** Cotarea răspunsurilor se realizează în felul următor: Se adună punctele pentru toate 10 întrebări.

Tabelul nr. 9. Cheia pentru test

Nr. item (răspunsurilor)	Notarea răspunsurilor		Nr. item (răspunsurilor)	Notarea răspunsurilor	
1.	A,B,C	20 puncte	6.	B,C	5 puncte
				D	20 puncte
2.	B	20 puncte	7.	A	20 puncte
3.	A	20 puncte	8.	B	20 puncte
4.	C	20 puncte	9.	B	5 puncte
				D	20 puncte
5.	C	20 puncte	10.	B	20 puncte

Dacă subiectul a acumulat:

**până la 50 de puncte** – nivel redus de inteligență emoțională;

**de la 50 până la 100 de puncte** – nivel mediu de inteligență emoțională;

**de la 100 până la 150 de puncte** – nivel ridicat de inteligență emoțională;

**și de la 150 până la 200 de puncte** – nivel excepțional de inteligență emoțională.



## Test de inteligență emoțională

Inteligența emoțională (IE) desemnează măsura în care simți, comunică și descrii propriile emoții, capacitatea de a le identifica, asuma, gestiona și, nu în ultimul rând, gradul în care le înțelegi și înveți din acestea. Un coeficient ridicat de inteligență emoțională îți asigură o mai bună empatie și capacitatea de a adopta rolul de lider. Prin intermediul acestui test poți afla care este nivelul de inteligență emoțională și cum poți să îl îmbunătățești. Acest test de inteligență emoțională este compus din două seturi de întrebări la care se răspunde prin „da” sau „nu”.

**Instrucțiune:** Acest test de inteligența emoțională este compus din două seturi de întrebări la care se răspunde prin „da” sau „nu”.

1. 1. Te simți vinovat dacă plângi în public?
2. Consideri ca plânsul este un semn de slăbiciune?
3. Crezi ca bărbații și băieții trebuie încurajați să își ascundă lacrimile?
4. Te simți jenat dacă îți vine să plângi atunci când te uiți la un film sau citești o carte?
5. Ai încerca să îți ascunzi lacrimile la o înmormântare?
6. Ți-ai pierde încrederea într-un politician care varsă lacrimi în public?
7. Crezi ca lacrimile sunt o exprimare inutilă a emoției?
8. Încerci mereu să îți ascunzi dezamăgirea?
9. Te simți jenat când vezi bărbați plângând?
10. Ai pretinde ca ti-a intrat ceva în ochi dacă începi să plângi pe neașteptate?
11. Încerci mereu să îți ascunzi furia?
2. 12. Te gândești să plănuiești răzbunări împotriva celor care îți provoacă furie?
13. Îți pierzi vreodată controlul?
14. Ai avut vreodată neazuri pentru că îți ieși din fire?
15. Crezi că îți face bine dacă îți exprimi furia?
16. Permiți cuiva să te consoleze dacă plângi?
17. Te enervezi repede?
18. Atingi persoana iubită cel puțin o dată pe zi?
19. Îți fac plăcere exprimările fizice ale afecțiunii?
20. Devii vreodată afectuos când întâlnești bebeluși?
21. Ai sta bucuros în fața cu persoana iubită în public?
22. Îți place să ți se facă masaj?
23. Îți exprimi adesea sentimentele față de persoanele la care ții?
24. Ai avut vreodată un animal de companie la care țineai foarte mult?
25. Îți place să fii sărutat și îmbrățișat de persoana iubită?
26. Râzi cu poftă când te uiți la comedii?
27. Îți miști picioarele în ritmul muzicii când asculți diverse melodii?
28. Ești, adesea, ultimul care se oprește din aplaudat la concerte, evenimente sportive sau altele de genul?
29. Strigi vreodată încurajări sportivilor sau personajelor de film preferate?
30. Poți să îți aduci aminte când ai ras cu adevărat și te-ai simțit bine ultima oară?

**Interpretare:** Fiecare „nu” la primul set de întrebări ale testului de inteligență emoțională valorează 1 punct. Fiecare „da” la întrebările celui de-al doilea set al testului valorează 1 punct.

**Redus până la 7 puncte:** Ești, cu siguranță, foarte încordat. Ar fi cazul să îți îmbunătățești puțin inteligența emoțională, arătând mai des ceea ce simți. Nu este nimic în neregulă să arăți celor din jurul tău propriile emoții, încearcă și te vei simți cu siguranță mai bine.

**Mediu 8 – 16 puncte:** Ești o persoană care își exprimă emoțiile, însă nu atât de des pe cât ar fi sănătos. Ar trebui să îți sporești inteligența emoțională afișând mai des ceea ce simți. Plângi când ești trist și când ești bucuros, exprimă-ți buna dispoziție printr-un zâmbet larg. Empatia și deschiderea față de exterior sunt semne de inteligență emoțională crescută, în plus, să lași emoțiile să se vadă face bine la sănătate.

**Ridicat 17 – 30 puncte:** Atitudinea ta față de propriile emoții este una sănătoasă. Nu îți este rușine să îți exprimi emoțiile ocazional și cu siguranță te simți bine cu această atitudine. Cu un astfel de nivel ridicat de inteligență emoțională, ți se potrivesc cariere precum psiholog, asistent social sau comunicator.

### Test de inteligență emoțională

Prin setul situațiilor de problemă cuprinde, testul scoate în prim plan capacitatea de a construi relații interpersonale pozitive. Deseori, această capacitate, poate cântări mai mult decât un bagaj imens de cunoștințe care însă, nu pot fi puse în practică tocmai din lipsa abilității de transpunere a acestora în contextul real.

**Instrucțiune:** Citiți cu atenție fiecare situație de problemă descrisă. Bifați varianta de răspuns care vă caracterizează cel mai bine în acest context. Fiți sinceri!

1. O prietenă cu care stabiliseși o ieșire în oraș tocmai s-a despărțit de iubitul ei și nu mai poate să ți se alăture. Cum reacționezi:
  - a) te duci imediat la ea ca să o îmbărbătezi
  - b) te superi pentru că ar fi trebuit să-și țină promisiunea față de tine
  - c) o înțelegi, dar ieși cu altcineva.
2. În grupul tău de prieteni ești:
  - a) confidentă
  - b) liderul
  - c) timidă.
3. Din greșeală, încercând să îi calci iubitului/fratelui o cămașă o arzi. Ce faci:
  - a) data viitoare să și-o calce singur
  - b) îi ceri scuze ridicând din umeri
  - c) profiți de prima ocazie pentru a-i cumpăra alta.
4. Colegii spun despre tine ca ai fi:
  - a) extrovertită
  - b) echilibrată
  - c) introvertită.
5. Ai uitat de ziua de naștere a celui/ei mai bune/e prieten/ă. Cum procedezi:
  - a) știe că-s uitucă deci nu se va supăra prea tare
  - b) îi pun la cale o petrecere surpriză și îi spun că „am uitat” intenționat ca să nu stric surpriza
  - c) am avut multă treabă în ultima vreme așa că mă revanșez spunându-i „la mulți ani” imediat ce îmi aduc aminte – mai bine mai târziu decât niciodată.

6. Dacă iubitul ajunge acasă supărat:
- Îi întrebi ce s-a întâmplat ascultând-l și sfătuindu-l
  - Îl lași să se liniștească
  - Îi povestești de ce ți s-a mai întâmplat ție în speranța că așa o să uite de problemele lui.
7. Decanul tocmai te-a anunțat că ai fost promovată/ă pe tabla de onoare a universității. Cum reacționezi:
- începi să plângi de fericire
  - te bucuri și sărbătorești după ore
  - la cât ai lucrat în ultima vreme, era și normal să fii remarcat/ă, apreciat/ă.
8. Acel/Acea cu care faci echipă pentru realizarea unui proiect s-a îmbolnăvit brusc și trebuie să termini singur/ă toată treaba. Ce faci:
- o să am grijă să afle toți că m-a abandonat
  - te împaci cu situația pentru că nici el/ea nu se poate opune neplăcutei situații
  - ești supărat/ă că o să ai mai mult de lucru dar te resemnezi.
9. Mergi pe stradă și vezi o femeie care își cearta prea vehement copilul. Cum reacționează:
- Îi atragi atenți că un copil nu se educă astfel ci cu blândețe și răbdare
  - Probabil că acel copil a făcut ceva rău și nu îi strică o muștruluiială
  - Ești neplăcut surprins/ă de ceea ce vezi, dar fiecare își educă copilul cum crede că e mai bine.
10. Sărbătorile sunt pentru tine:
- perioade în care toată lumea se distrează
  - ocazii bune de a face sau primi cadouri
  - clipe minunate petrecute alături de cei dragi.
11. Într-un magazin vânzătoarea îți spune că nu are mărimea ta la îmbrăcămintea solicitată. Ce îți spui:
- ar trebui să mai slăbesc
  - nu trebuia să aștept perioada reducerilor
  - de ce nu-și suplimentează stocul.

**Interpretare:** Se calculează punctajul folosind următorul tabel, care indică numărul de puncte acordat fiecărei variante (a, b, c) de răspuns alese, pentru fiecare întrebare în parte.

Tabelul nr. 10. Cheia pentru test

Varianta de răspuns	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
a	5	3	1	5	1	5	5	1	5	1	3
b	1	5	3	3	5	1	3	5	1	3	5
c	3	1	5	1	3	3	1	3	3	5	1

Între **11 și 20 puncte**. Trebuie să înveți să îți cunoști și gestionezi propriile emoții fiindcă la acest capitol stai destul de prost. Repetă-ți permanent în minte că ceea ce dorești să obții și să nu te abați de la acest scop. Învață să ajuți, dar și să te lași ajutat/ă, să îți acorzi timp suficient de lucru, dar și de relaxare. Acceptă-ți propriile greșeli și învață să le înțelegi și pe ale celorlalți. Nimeni nu este perfect”.

Între **21 și 34 puncte**. La majoritatea testelor de acest gen ești tipul din mijloc: echilibrat, nici prea-prea, nici foarte-foarte. Ai abilitatea de a empatiza cu cei din jur. Mai ai însă de lucrat la capitolul „motivație” fiindcă de multe ori realizezi că nu ai scop precis în acțiunile pe care le desfășori. Acesta este motivul pentru care de cele mai multe ori nu ești mulțumit/ă de rezultat.

Între **35 și 55 puncte**. Știi exact cine ești și care îți sunt reacțiile în aproape orice situație. Ești o persoană foarte calculată și nu lași la iveală niciodată o emoție nedorită. Cei din jur te apreciază fiindcă știi să-i ascuți și să dai cele mai bune sfaturi. Chiar dacă ai atributele omului ideal, uneori ți-ai dori să pierzi controlul și să te lași purtat de val. Încearcă și vei vedea că nu este chiar atât de rău.

### Scala de maturitate emoțională Friedman

Scala de maturitate emoțională Friedman este elaborat de J. Friedman și mai este cunoscută sub denumirea de Testul maturității emoționale. Aceasta fixează gradul de maturitate emoțională. Testul cuprinde 25 de întrebări la care se răspunde cu Da sau Nu și fiecare răspuns are asociat un număr de puncte.

**Instrucțiune:** Citiți cu atenție fiecare enunț și alegeți răspunsul care vă caracterizează cel mai bine. Nu există răspunsuri bune sau rele. Fiți sinceri!

Nr.	Item		Da	Nu	
1.	Mă descurajez destul de ușor și am stări și momente, crize ocazionale de deprimare.	11	Da	Nu	21
2.	Îmi place să fiu „pus la punct” cu îmbrăcămintea, și mă bucur când reușesc să atrag atenția asupra mea cu îmbrăcămintea și manierele mele.	7	Da	Nu	20
3.	Sunt stăpân pe mine și cu „sânge rece” în situații neprevăzute și periculoase.	26	Da	Nu	7
4.	Sunt înclinat să fiu foarte iritabil și rigid (dogmatic, căpos) când susțin o părere împotriva unei opoziții puternice.	12	Da	Nu	30
5.	Solitudinea îmi este agreabilă. Îmi place să fiu singur/ă.	40	Da	Nu	8
6.	Spun adesea lucruri pe care apoi le regret.	10	Da	Nu	20
7.	Relațiile cu familia mea sunt pașnice și armonioase.	31	Da	Nu	9
8.	Mă simt adesea rănit/ă de acțiunile și cuvintele altora.	11	Da	Nu	20
9.	Sunt gata să admit că am greșit când îmi dau seama de asta.	26	Da	Nu	10
10.	Sunt înclinat/ă să dau vina pe alții pentru greșelile și erorile mele.	7	Da	Nu	26
11.	Mă plasez eu însumi prima/ul printre aproape toate rudele mele.	6	Da	Nu	25
12.	Nutresc gândul că nu am noroc în viață.	11	Da	Nu	29
13.	Sunt înclinat/ă să trăiesc peste mijloacele mele.	13	Da	Nu	26
14.	Am un accentuat simț de inferioritate care încerc să o ascund.	7	Da	Nu	25

15.	Sunt înclinat/ă să plâng când asist la o piesă de teatru sau la un film emoționant.	5	Da	Nu	30
16.	Micile supărări mă fac sa-mi ies din fire.	11	Da	Nu	28
17.	Sunt înclinat/ă să impresionez cu superioritatea mea pe alții.	7	Da	Nu	25
18.	Sunt dominator, îmi place să mă afirm față de alții.	12	Da	Nu	30
19.	Aproape întotdeauna caut să câștig simpatia altora.	7	Da	Nu	24
20.	Sunt furios când am necazuri sau neplăceri.	5	Da	Nu	20
21.	Sunt stăpânit/ă de ură, am o antipatie activă față de unele persoane.	7	Da	Nu	21
22.	Devin plin/ă de invidie și gelozie când alții obțin succese.	11	Da	Nu	21
23.	Sunt foarte atent/ă față de sentimentele altora.	22	Da	Nu	7
24.	Mă înfurii sau mă necăjesc adesea și am certuri cu oamenii.	10	Da	Nu	20
25.	Am uneori gânduri de sinucidere.	5	Da	Nu	20

**Interpretare:** Însumați punctajul asociat fiecărui răspuns ales, atât pentru „Da” cât și pentru „Nu”.

Suma finală se împarte la 25 (numărul total de aserțiuni), obținând astfel scorul final.

Scor final      Evaluare

**Peste 25**      Perfect maturizat emoțional

**22 – 24**      Maturizare bună

**20 – 21**      Nivel corespunzător de maturizare

**18 – 20**      Nivel mediu de maturizare

**16 – 18**      Situație spre limită. Tendință spre dezechilibru

**14 – 15**      Ușoară imaturitate emoțională

**12 – 14**      Reacții adolescente, imature

**10 – 12**      Reacții infantile, puerile

**0 – 10**      Infantilism emoțional

### **Test de inteligență emoțională pentru adulți după R. Bar-on și D. Goleman (adaptat de M. Roco)**

Testul de inteligență emoțională pentru adulți după R. Bar-on și D. Goleman (adaptat de M. Roco) cuprinde 10 itemi (situații de viață) în care se poate afla orice persoană. Pentru fiecare item există patru variante de răspuns. Completarea testului urmărește transpunerea individului în situația respectivă și pe de altă parte, alegerea uneia dintre cele patru variantele de răspuns, ce prezintă modalități concrete de a reacționa în situațiile indicate de întrebări.

Primul item vizează capacitatea de a fi conștient de emoțiile personale, de a răspunde adecvat la situațiile neobișnuite, critice, de a cunoaște situația la nivel emoțional. Al doilea item se referă la capacitatea de a decela cauzele unei emoții. „Speranța, ca dimensiune a inteligenței emoționale” vizează cel de-al treilea item, fiind pusă în discuție motivația intrinsecă, capacitatea de a urmări un scop, de a crea un plan în scopul depășirii obstacolelor. Al patrulea item surprinde într-o situație de eșecuri repetate optimismul. Itemul cinci se referă la schimbarea prejudecăților.

Acest deziderat presupune adoptarea unui mod democratic de relaționare. Al șaselea item surprinde capacitatea empatică a persoanei într-o situație de stăpânire a furiei. Al șaptelea item transpune subiectul într-o dispută, acesta trebuind să găsească modalitatea optimă pentru a o opri. Itemul al optulea urmărește capacitatea de conducere a unui grup astfel încât să stimuleze cooperarea și creativitatea. Itemul al nouălea se referă la capacitatea de a ajuta o persoană retrasă social, prin implicarea ei progresivă în situații noi. Ultimul item vizează inițiativa schimbărilor.

**Instrucțiune:** Alegeți răspunsul care descrie cel mai bine reacția dvs. la următoarele scenarii. Răspundeți pe baza a ceea ce ați fi vrut să faceți în realitate, nu cum credeți dvs. ca trebuie să fie răspunsul.

**1. Sunteți într-un avion care e lovit brusc de turbulență și începe să se balanseze într-o parte și în alta. Ce faceți?**

- Continuați să citiți sau să vă uitați la film dând puțină atenție turbulentei.
- Deveniți plin de grija fata de pericol urmărind stewardesa și citind fișa cu instrucțiuni în caz de pericol.
- Cate puțin din a și b.
- N-am observat nimic.

**2. Ați luat în parc un grup de copii de 4 ani. O fetița începe să plângă deoarece ceilalți nu vor să joace cu ea. Ce faceți?**

- Nu va amestecați, lăsați copiii să rezolve singuri problema.
- Vorbiți cu ea și o ajutați să găsească o modalitate de a-i face pe ceilalți să se joace cu ea.
- Ii spuneți cu o voce blândă să nu plângă.
- Încercați să-i distrageți atenția și să-i arătați câteva lucruri cu care se poate juca.

**3. Închipuți-vă că sunteți student la un colegiu și sperați să obțineți o notă mare la un concurs, dar ați descoperit că ați luat o notă proastă la mijlocul semestrului. Ce faceți?**

- Vă faceți un plan special pentru a îmbunătăți nota, hotărându-vă să urmați planul.
- Hotărâți să fiți mai buni în viitor.
- Va spuneți că nu contează mult ce ați făcut la curs și vă concentrați asupra altor cursuri la care notele dvs. sunt mai mari.
- Mergeți la profesor și încercați să discutați cu el în scopul obținerii unei note mai bune.

**4. Imaginați-vă că sunteți agent de asigurări și telefonați la clienți pentru prospectare. 15 persoane la rând au închis telefonul și sunteți descurajat. Ce faceți?**

- Ajunge pentru astăzi – sperând să aveți mai mult noroc mâine.
- Evaluați calitățile dvs. care poate subminează abilitatea de a face vânzări.
- Încercați ceva nou la următorul telefon și încercați să nu vă blocați.
- Găsiți altceva de lucru.

**5. Sunteți managerul unei organizații care încearcă să încurajeze respectul pentru diversitatea etnică și rasială. Surprindeți pe cineva spunând un banc rasist. Ce faceți?**

- Nu-l luați în seamă – e numai o glumă.
- Chemați persoana în biroul dvs. pentru a o admonesta.
- Vorbiți direct și pe loc, spunând că asemenea glume sunt nepotrivite și nu vor fi tolerate în organizația dvs.
- Ii sugerați persoanei care a spus gluma să urmeze programul de școlarizare privind diversitatea.

**6. Încercați să calmați un prieten înfuriat pe un șofer care i-a tăiat calea în mod periculos prin față. Ce faceți?**

- a. Ii spuneți să uite pentru că totul e OK acum și ce s-a întâmplat nu e mare lucru.
- b. Puneți una din casetele lui favorite și încercați să-l distrați.
- c. Ii dați dreptate considerând la fel ca și el și celălalt șofer s-au dat în spectacol.
- d. Ii relatați ca mai demult vi s-a întâmplat și dvs. ceva asemănător și că v-ați simțit la fel de furios ca și el, dar după aceea v-ați dat seama că după stilul în care gonea celălalt șofer va ajunge curând la spitalul de urgență.

**7. Dvs. și partenerul de viața ați intrat într-o discuție aprinsă care a escaladat într-un meci de țipete. Sunteți amândoi furioși și recurgeți la atacuri personale pe care nu le înțelegeți și în care nu credeți, dar le continuați. Ce faceți?**

- a. Luați o pauză de 20 minute și apoi reluați discuția.
- b. Opriți cearta în acel moment, tăceți, nu contează ce spune partenerul dvs.
- c. Spuneți că vă pare rău și îi cereți partenerului să-și ceara și el iertare.
- d. Va opriți la un moment, va adunați gândurile, apoi vă precizați punctul de vedere asupra problemei.

**8. Închipuți-vă că ați fost numit șeful unei echipe noi de lucru care încearcă să găsească o soluție creativă la o problema de servicii. Care este primul lucru pe care îl faceți?**

- a. Faceți o agenda și alocați timp pentru discuții asupra fiecărui aspect al problemei, așa veți realiza cea mai bună folosire a timpului.
- b. Cereți oamenilor să-și facă timp pentru a se cunoaște mai bine între ei.
- c. Începeți prin a solicita fiecărei persoane idei privind rezolvarea problemei, cât timp ideile sunt proaspete.
- d. Începeți printr-o ședința de „brainstorming” (dezlănțuirea ideilor), încurajând pe fiecare să spună ce idee îi vine în minte, indiferent cât de „fantastică” este.

**9. Fiul dvs. de 3 ani este extrem de timid și a fost hipersensibil și puțin înfricoșat de locurile și oamenii străini, de când s-a născut. Ce faceți?**

- a. Acceptați că are un temperament sfios, timid și căutați modalități de a-l proteja de situații care l-ar putea tulbura.
- b. Îl duceți la un psiholog pentru copii pentru a-l încuraja.
- c. Îl expuneți cu premeditare la mai mulți oameni și locuri străine astfel încât să-și poată înfrânge frica.
- d. Aranjați o serie neîntreruptă de experiențe competitive dar ușor de realizat care-l vor învăța că poate relaționa cu oamenii și poate umbla din nou prin locuri noi.

**10. Considerați că de mai mulți ani ați dorit să reîncepeți să învățați să cântați la un instrument la care ați încercat și în copilărie, iar acum, pentru distracție, v-ați hotărât în sfârșit să începeți din nou. Doriți să vă folosiți cât mai eficient timpul dvs. Ce faceți?**

- a. Va limitați la timpul strict de exercițiu în fiecare zi.
- b. Alegeți piese muzicale care vă solicită mai mult abilitatea (care vi se par mai grele).
- c. Exersați numai când în mod real aveți dispoziție.
- d. Încercați piese care sunt mult peste abilitățile dvs., dar pe care le puteți stăpâni cu un efort sârguincios.

**Interpretare:** Modul de notare și interpretare a răspunsurilor la testul de inteligență emoțională constă în a aduna punctele corespunzătoare celor patru variante de răspuns de la cei zece itemi, după care se raportează punctajul obținut la etalon.

Tabelul nr. 11. Etalonul testului

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>a.</b>	<b>20p</b>	0	<b>20p</b>	0	0	0	<b>20p</b>	0	0	0
<b>b.</b>	<b>20p</b>	<b>20p</b>	0	0	0	<b>5p</b>	0	<b>20p</b>	<b>5p</b>	<b>20p</b>
<b>c.</b>	<b>20p</b>	0	0	<b>20p</b>	0	<b>5p</b>	0	0	0	0
<b>d.</b>	0	0	0	0	<b>20p</b>	<b>20p</b>	0	0	<b>20p</b>	0

Semnificația punctajului: **100 – sub medie; 100 – 150 – mediu; peste 150 – peste medie; 200 – excepțional.**

## TESTE PENTRU EXAMINAREA ABILITĂȚILOR COMUNICATIVE

### Testul Arta conversației

Testul Arta conversației evaluează capacitatea persoanei de a discuta și a întreține o conversație. Testul conține 20 de itemi pentru fiecare fiind posibile variantele de răspuns: „Da” sau „Nu”.

**Instrucțiune:** Răspunde cu sinceritate la întrebările testului pentru a obține o evaluare cât mai apropiată de realitate.

Nr.	Itemul	Da	Nu
De obicei, interlocutorul meu:			
1.	Nu-mi dă șansa de a mă pronunța; eu am ce spune, dar nu am posibilitatea să-mi expun informațiile și/sau opiniile.		
2.	Mă privește în față în timpul discuției și astfel pot să-mi dau seama că mă ascultă.		
3.	Mă întrerupe foarte des în cursul discuției.		
4.	Îmi creează sentimentul unei discuții utile și / sau interesante.		
5.	Se agită în permanență; creionul, hârtia, alte obiecte reprezintă pentru el mai mult decât cuvintele mele.		
6.	Surâde încurajator, făcându-mă să mă simt în largul meu.		
7.	Îmi distrage mereu atenția cu întrebări și comentarii.		
8.	Încearcă să mă combată întotdeauna.		
9.	Denaturează sensul cuvintelor mele și le dă sensul care îi convine.		
10.	Îmi spune de-a dreptul să tac atunci când încerc să ridic vreo obiecție		
11.	Îmi spune părerea lui numai după ce îmi termin ideea		
12.	Se ocupă de altceva în timpul discuției – urmărește pe furiș televizorul, radioul, răsfoiește presa, privește adesea la ceas etc. -, fiind evident neatent la		



	ceea ce-i spun.		
13.	Este foarte interesat de concluziile pe care la trag.		
14.	Reușește întotdeauna să plaseze unul sau mai multe cuvinte în narațiunea sau argumentarea mea.		
15.	Mă privește ca și cum m-ar aprecia.		
16.	Spune că s-a gândit și el la același lucru, ori de câte ori vin cu o propunere nouă.		
17.	Dă aprobator din cap, stimulându-mă astfel în cursul discuției.		
18.	Plasează glume, anecdote când încerc să vorbesc despre ceva serios.		
19.	Impune ca toți să fie de acord cu el; orice enunț se termină cu o întrebare : „Nu sunteți de acord ?”, „Aveți cumva altă opinie ?” etc.		
20.	Se poartă ca și cum l-aș împiedica să facă ceva bun		

**Interpretare:** Acordați câte un punct pentru fiecare răspuns dat de dvs. care coincide cu grila următoare:

Tabelul nr. 12. Cheia testului

1	Da	6	Nu	11	Nu	16	Da
2	Nu	7	Da	12	Da	17	Nu
3	Da	8	Da	13	Nu	18	Da
4	Nu	9	Da	14	Da	18	Da
5	Da	10	Da	15	Nu	20	Da

Dacă ați obținut:

**Între 14 și 20 de puncte** – aveți dificultăți majore în comunicare nu știți să vă structurați mesajele, să captați și să mențineți atenția interlocutorilor, să trageți concluzii, să vă adecvați comportamentul la stilul partenerilor. În același timp, nici nu știți să ascultați - orice întrerupere sau intervenție a interlocutorului este negativ distorsionată de susceptibilitatea dvs. exagerată. În consecință, vă recomandăm să căutați parteneri de discuție cu interese și preocupări cât mai aproape de ale dvs. Motivația comună vă va face să accepte mai ușor deficiențele majore de comunicare pe care le aveți. Apoi, va trebui să învățați să comunicați, mai ales dacă această capacitate face parte din instrumentarul dvs. profesional. Problema nu este foarte ușoară, dar nici foarte dificilă studiul unor lucrări de specialitate, mult exercițiu și succesele vor veni cu certitudine.

**Între 8 și 13 puncte** – aveți unele deficiențe în comunicare, semnalate de întrebările la care ați obținut puncte. Acordați mai multă atenție partenerului și modului propriu de comportare în cursul interacțiunii, evitați concluziile pripite - cu privire la tema discuției, la stilul și persoana celui cu care stați de vorbă - și totul va fi foarte bine.

**Între 3 și 7 puncte** – fără discuție, sunteți un bun interlocutor. Aveți însă și dvs. tendința de a neglija uneori interlocutorul, fapt pentru care vă reamintim că dialog înseamnă partener prezent.

**Între 0 și 2 puncte** – felicitări! Știți ce și cum să comunicați, știți să ascultați. Puteți fi un exemplu pentru ceilalți.

### **Chestionarul Analiza stilului de comunicare**

Chestionarul Analiza stilului de comunicare este elaborat de S. Marcus (adaptat de M. Roco) constă din 60 de întrebări care au ca scop evidențierea stilului de comunicare dominant a subiectului. Proba este relevantă pentru cele 4 stiluri fundamentale de comunicare: stil non-assertiv, stil agresiv, stil manipulator, stil assertiv.

**Instrucțiune:** Citiți atent întrebările, întrebarea care vi se potrivește și este adevărată în pentru dvs. o notați cu ”+” (Adevărat)

1. Spun adesea Da când aş vrea să spun Nu.
2. Îmi apăr drepturile fără a le încălca pe ale altora.
3. Prefer să ascund gânduri sau ceea ce simt dacă nu cunosc bine persoana cu care vorbesc.
4. Sunt mai degrabă o persoană autoritară și directă.
5. În general cred că este mai ușor și mai bine să acționez prin persoane interpușe, intermediare, decât direct.
6. Mă tem să critic oamenii și să le spun ceea ce gândesc.
7. Nu îndrăznesc să refuz anumite sarcini chiar dacă nu intră în atribuțiile mele.
8. Nu mă tem să-mi exprim părerile chiar dacă acest lucru este privit cu ostilitate.
9. Când are loc o dezbatere prefer să stau deoparte pentru a putea vedea în ce sens, direcție va evalua.
10. Mi se reproșează deseori că am spirit de contrazicere.
11. Nu-mi place să –i ascult pe alții.
12. Mă aranjez astfel să fiu în apropierea celor cu funcții mari.
13. Sunt considerat destul de descurcăreț, și de abil în relațiile cu ceilalți.
14. Întrețin cu ceilalți raporturi întemeiate mai curând pe încredere, cooperare mai puțin pe dominare și calcul.
15. Prefer să nu cer ajutor colegilor mei să nu creadă că nu sunt competent.
16. Sunt timid și mă simt blocat când trebuie să realizez o acțiune obișnuită.
17. Se spune că sunt un nedescurcăreț, și deși este un adevăr, mă supără și mă enervează.
18. Mă simt bine în contactele directe, nemijlocite de tipul față în față.
19. Pentru a-mi realiza scopurile adesea mă prefac, joc teatru.
20. Sunt cam guraliv, și adesea întrerup vorbă celorlalți, fără să-mi dau seama la timp.
21. Pentru a-mi reuși ceea ce mi-am propus sunt gata întotdeauna să fac totul.
22. În general știu la cine trebuie să fac apel, și mai ales când, acest lucru m-a condus la reușita.
23. În caz de dezacord caut compromisuri pe baza unor interese reciproce.
24. Prefer să joc cu cărțile pe față.
25. Am tendința de a amâna ceea ce trebuie să fac.
26. Las adesea un lucru început fără să-l termin.
27. În general mă manifest așa cum sunt fără a-mi ascunde sentimentele.
28. E greu să fiu intimidat.
29. Cred că a-i speria pe alții fiind mai dur cu ei, este un mijloc bun pentru a obține ascultarea lor.
30. Dacă am fost prins cu ceva pe picior greșit știu să-mi iau revanșa când se ivește ocazia.
31. Consider că pentru a determina pe cineva să fie de acord cu tine este suficient să-i reproșezi că nu-și formează propriile principii.

32. Știu să profit de pe urma unui sistem de relații.
33. Sunt capabil să fiu eu însumi, continuând să fiu acceptat și de majoritatea celorlalți.
34. Când nu sunt de acord cu cineva, îndrăznesc să i-o spun și reușesc să mă fac înțeleș.
35. Am grijă să nu-i deranjez și să nu-i supăr sau plictisesc pe alții.
36. Deși mă străduiesc să iau o hotărâre, ezit îndelung până mă hotărâsc.
37. Dacă părerea mea este împotriva într-un grup, prefer sa tac.
38. Vorbesc fără teamă în public și în adunări.
39. După părerea mea viață constă în raporturi de forța, de luptă.
40. Îmi asum fără teamă riscuri mari și situații periculoase.
41. Consider că prin crearea uni conflict pot fi mai eficient decât prin reducerea tensiunilor.
42. Cred că mimarea sincerității este un mijloc bun de a câștiga încrederea.
43. Știu să ascult cu răbdare fără să tai vorba altora.
44. Duc până la capăt ceea ce am hotărât să fac.
45. Îmi exprim sentimentele așa cum sunt.
46. Știu cum să-i fac pe oameni să accepte și să adere la ideile mele.
47. Consider că a-i flata pe oameni, a-i măguli, a-i complimenta sunt mijloace bune de a obține ce vrei.
48. În conversații cu alții fac tot posibilul să-mi impun punctul de vedere.
49. Știu să mânuiesc ironia mușcătoare.
50. Sunt sensibil și ușor influențabil și-mi dau seama că deseori mă las exploatat.
51. Prefer să observ evenimentele și discuțiile decât să particip la ele.
52. Prefer să stau deoparte, în umbră decât să mă fac remarcat.
53. Manevrarea și manipularea celorlalți nu sunt după părerea mea soluții de folosit.
54. Opinia mea este că nu trebuie să-ți anunți prea repede intențiile, acest lucru este o probă de neîndemânare.
55. Șochez adesea prin faptele și opiniile mele.
56. Prefer să fiu lup și să-i mănânc pe alții, decât miel mâncat de ceilalți.
57. Cred că a-i manevra și manipula pe alții reprezintă adesea singurele mijloace de a obține ce vrei.
58. În general știu să protestez cu eficacitate dar fără agresivitate excesivă.
59. Uneori, întârzii prea mult în rezolvarea unora dintre problemele mele.
60. Evit situațiile care m-ar pune într-o lumină neplăcută.

**Interpretare:** Pentru fiecare răspuns de: adevărat se acordă 1 punct și se însumează punctele pe stiluri.

1. **STILUL NON ASERTIV:** 1, 7, 15, 16, 17, 25, 26, 35, 36, 37, 50, 51, 52, 59, 60;
2. **STILUL AGRESIV:** 4, 6, 10, 11, 20, 21, 28, 29, 30, 39, 40, 48, 49, 55, 56;
3. **STILUL MANIPULATOR:** 3, 5, 9, 12, 13, 19, 22, 31, 32, 41, 42, 46, 47, 54.
4. **STILUL ASERTIV:** 2, 8, 14, 18, 23, 24, 27, 33, 34, 38, 44, 45, 58.

Stilul la care s-a obținut numărul maxim de puncte indică atitudinea dominantă de comunicare, caracteristicile relative stabile și previzibile ale comportamentului comunicativ. Când la două stiluri se obțin punctaje identice sau asemănătoare, stilul manifest de comunicare este încă neconturat, dar sunt conturate latent două atitudini concurente, din care una sau alta poate deveni oricând dominante în funcție de împrejurări. Când punctajele sunt apropiate la trei-

patru stiluri este vorba de lipsa unui stil de comunicare, ceea ce indică un comportament comunicativ oscilant, nematurizat, legat de un comportament ambiguu și greu de precizat.

### **Testul abilităților de comunicare după L. Michelson**

Testul abilităților de comunicare este elaborat de L. Michelson și scoate în evidență nivelul abilităților comunicative și calitatea formării bazei abilităților de comunicare. Proba constă din 27 de întrebări, cu câte 5 variante de răspuns la fiecare întrebare. Cerința subliniază posibilitatea alegerii doar uneia din cele 5 variante posibile.

**Instrucțiune:** „Vă rugăm să citiți cu atenție fiecare dintre aceste situații și să alegeți reacția comportamentală în situația dată. Acesta ar trebui să fie cea mai firească reacție comportamentală care vi se potrivește, cea pe care o adoptați în realitate când vă confrunțați cu asemenea situații. Nu răspundeți cum credeți că ar trebui să reacționați, dar cum o faceți de fapt.”

1. Cineva vă spune: „Cred că ești o persoană minunată”. În mod normal, în astfel de situații:

- a) Răspundeți: „Nu, de fapt eu nu sunt așa!”.
- b) Răspundeți cu un zâmbet: „Vă mulțumesc, cu adevărat sunt o persoană remarcabilă”.
- c) Răspundeți: „Vă mulțumesc”.
- d) Nu răspundeți nimic, în același timp roșiți.
- d) Răspundeți: „Da, cred că mă diferențiez de ceilalți și anume în direcția pozitivă”.

2. Cineva întreprinde o acțiune sau un comportament, care în opinia dumneavoastră, este minunat. În astfel de cazuri, de obicei:

- a) Reacționați în așa mod, de parcă această acțiune nu a fost atât de minunată, astfel încât exclamați „Normal!”
- b) Spuneți: „A fost minunat, dar am văzut rezultate și mai bune”.
- c) Nu spuneți nimic.
- g) Spuneți: „Eu pot face mult mai bine”.
- d) Spuneți: „Asta e cu adevărat minunat!”

3. Dvs. vă ocupați cu o activitate care vă place și vă gândiți că vi se primește foarte bine. Cineva vă spune: „Mie nu-mi place!” în astfel de situații dvs.:

- a) Spuneți: „Ești un prost!”
- b) Spuneți : „Eu oricum cred că aceasta merită o apreciere bună!”
- c) Spuneți: „Aveți dreptate”, chiar dacă nu sunteți de acord cu asta.
- d) Spuneți: „Eu mă gândesc că este un nivel remarcabil. Ce pricepi tu în asta”.
- e) Vă simțiți obijduit și nu răspundeți nimic înapoi.

4. Dvs. ați uitat să luați un lucru, dar v-ați gândit că l-ați adus și cineva vă spune: „Ești așa de uituc! Ți-ai uita și capul dacă nu ar fi lipit de gâtul tău!” . De obicei răspunzi:

- a) Spuneți: „În orice caz eu sunt mai deștept decât dvs. În plus , ce pricepeți dvs. în asta?”
- b) Spuneți: „Da, aveți dreptate. Uneori mă port ca un uituc”.
- c) Spuneți: „Dacă cineva e uituc, atunci acesta sunteți dvs.”.
- d) Spuneți: „Toți oamenii au neajunsuri. Eu nu merit o astfel de remarcă, doar pentru că am uitat ceva”

e) Nu spuneți nimic sau în general ignorați această remarcă.

5. Cineva cu care v-ați înțeles să vă întâlniți, întârzie cu 30 minute și asta va întristat, plus această persoană nu v-a argumentat întârzierea. De obicei:

- a) Spuneți: „Eu sunt supărat că m-ai făcut să te aștept atâta”.
- b) Spuneți: „Eu tot mă gândeam, când o să vii”.
- c) Spuneți: „Aceasta a fost ultima dată când m-am forțat să te aștept”.
- d) Nu-i spuneți nimic acestei persoane.
- e) Spuneți: „Doar mi-ai promis! Cum ți-ai permis să întârzi atât timp!”
6. Aveți nevoie ca cineva să facă pentru Dvs. un lucru. De obicei:
- a) Nu rugați pe nimeni, nimic.
- b) Spuneți: „Tu trebuie să faci acest lucru pentru mine.”
- c) Spuneți: „Ai putea să faci pentru mine acest lucru?” după care lămuriiți esența acestui lucru.
- d) Ușor dați de înțeles că aveți nevoie de ajutorul acestei persoane.
- e) Spuneți: „Eu foarte mult vreau, ca tu să faci acest lucru pentru mine”.
7. Dvs. știți că cineva se simte supărat. De obicei:
- a) Spuneți: „Arăți supărat. Pot să te ajut cu ceva?”
- b) Sunteți alături de această persoană, dar nu încercați să discutați despre starea lui.
- c) Spuneți: „Ai vreo neplăcere?”
- d) Nu spuneți nimic și îl lăsați să stea singur cu sine.
- e) Râzând, spuneți: „Ești ca un copil mare!”
8. Te simți supărat și cineva spune: „Tu arăți supărat”. De obicei:
- a) Negați dând din cap sau nu reacționați nicicum.
- b) Spuneți: „Aceasta nu e treaba ta!”
- c) Spuneți: „Da, sunt puțin supărat. Mulțumesc că m-ai întrebat”.
- d) Spuneți: „Fleacuri”.
- e) Spuneți: „Sunt supărat, lasă-mă singur”.
9. Cineva vă ceartă pentru greșeala altei persoane. În astfel de situații, de obicei:
- a) Spuneți: „Ai înnebunit?”
- b) Spuneți: „Nu e vina mea. Această greșeală a făcut-o altcineva”.
- c) Spuneți: „Eu nu cred că e vina mea”.
- d) Spuneți: „Lăsă-mă în pace, nu știi ce spui”.
- e) Accepți că e vina ta și nu spui nimic.
10. Cineva vă roagă să faceți ceva, dar voi nu știți de ce asta trebuie de făcut. În astfel de situații, de obicei:
- a) Spuneți: „Aceasta nu are nici un sens, nu vreau să fac asta”.
- b) Îndepliniți rugămintea și nu spuneți nimic.
- c) Spuneți: „E o prostie, nu am de gând să fac asta”.
- d) Înainte de a îndeplini rugămintea, întrebați: „Spuneți-mi, vă rog, de ce aceasta trebuie făcută”.
- e) Spuneți: „Dacă asta îți dorești...” după care îndepliniți rugămintea.
11. Cineva vă spune că după părerea lui, ceea ce ați făcut e minunat. În astfel de situații, de obicei:
- a) Spuneți: „Da, de obicei fac asta mai bine, decât majoritatea oamenilor”.
- b) Spuneți: „Nu, aceasta nu a fost chiar așa de minunat”.
- c) Spuneți: „Într-adevăr, eu asta fac cel mai bine”.
- d) Spuneți: „Mulțumesc”.
- e) Ignorați ceea ce ați auzit și nu răspundeți nimic.

12. Cineva a fost politicos cu tine. De obicei:

- a) Spuneți: „Într-adevăr ați fost foarte politicos cu mine”
- b) Acționați de parcă acea persoană nu a fost chiar atât de politicoasă cu tine și spuneți:  
„Da, mulțumesc”.
- c) Spuneți: „V-ați purtat cu mine destul de normal, dar eu merit mai mult”.
- d) Ignorați acest fapt și nu spuneți nimic.
- e) Spuneți: „V-ați purtat cu mine nu destul de bine”.

13. Discutați cu un cunoscut foarte tare și cineva vă spune : „Scuzați, dar dvs. vorbiți foarte tare”. De obicei:

- a) Îndată finisați discuția.
- b) Spuneți: „Dacă nu vă place, plecați de aici”
- c) Spuneți: „Mă scuzați, o să vorbesc mai încet”, după care discut mai încet.
- d) Spuneți: „Scuzați-mă” și încetați discuția.
- e) Spuneți: „Tot e în regulă” și continuați să discutați tare.

14. Dvs. stați în rând, iar cineva trece înaintea dvs. De obicei:

- a) Cu voce scăzută comentați această situație fără a vă adresa cuiva, de exemplu:  
„Unii oameni se comportă foarte nervoși”.
- b) Spuneți : „Treceți la urmă!”
- c) Nu spuneți nimic acestei persoane.
- d) Spuneți tare: „Ieși din rând, obraznicule!”
- e) Spuneți: „Eu am ocupat rândul înaintea dvs. Vă rog, luați loc în rând”.

15. Cineva face ceva anume ce dvs. nu vă place și asta vă irită enorm. De obicei:

- a) Strigați : „Tu ești un prost, te urăsc!”
- b) Spuneți : „Sunt supărat pe tine. Nu-mi place ceea ce faci”.
- c) Acționați în așa fel încât să încurcați, dar nu-i spuneți nimic acestei persoane.
- d) Spuneți: „Sunt enervat. Tu nu-mi placi”.
- e) Ignorați această întâmplare și nu-i spuneți nimic acestui tip.

16. Cineva are ceva de care ați dori să vă folosiți dvs. De obicei în așa situații:

- a) Îi spuneți acestei persoane, să vă dea acel lucru.
- b) Vă abțineți de la orice rugămintă.
- c) Îi luați acel lucru.
- d) Îi spuneți acestei persoane, că ați doriți să vă folosiți de acest lucru și după care îl rugați să vi-l dea.
- e) Reflectați asupra acestui obiect, dar nu-l cereți.

17. Cineva vă întreabă, dacă poate primi de la dvs. un obiect anume pentru utilizare temporară, dar fiindcă este un obiect nou, dvs. nu doriți să i-l împrumutați. De obicei:

- a) Spuneți: „Nu, eu numai ce am făcut rost de el și nu vreau să mă despart de el; poate cumva mai târziu”.
- b) Spuneți: „De fapt nu prea aș vrea să-l dau, dar dvs. vă puteți folosi de el”.
- c) Spuneți : „Nu, cumpărați-l pe al tău”.
- d) Îi împrumutați acest obiect, chiar dacă nu doriți asta.
- e) Spuneți: „Ai înnebunit!”

18. Unele persoane discută despre hobby-urile care vă plac și dvs. ați doriți să participați la discuție. În astfel de situații, de obicei:

- a) Nu spuneți nimic.
- b) Întrerupeți discuția și deodată începeți a povesti despre succesele dvs. în acest hobby.
- c) Vă apropiați de acest grup și așteptați o situație oportună pentru a intra în discuție.
- d) Vă apropiați de acest grup și așteptați până persoanele o să vă atragă atenția.
- e) Întrerupeți discuția și tot atunci începeți să vorbiți despre cât de mult vă place acest hobby.

19. Vă ocupați cu hobby-ul dvs. și cineva vă întreabă : „Ce faci?”. De obicei:

- a) Spuneți: „O, e doar un fleac” sau „Nu fac nimic deosebit”.
- b) Spuneți: „Nu mă deranjați, nu vedeți că eu sunt ocupat?”
- c) Continuați în tăcere să lucrați.
- d) Spuneți : „Nu e treaba dvs.”.
- e) Încetați lucru și lămuriiți cu ce anume vă ocupați.

20. Dvs. vedeți o persoană care s-a împiedicat și cade. În așa situații dvs.:

- a) Râzând, spuneți: „De ce nu vă uitați pe unde mergeți?”
- b) Spuneți: „Sunteți bine? Pot să vă ajut cu ceva?”
- c) Întrebați: „Ce s-a întâmplat?”
- d) Spuneți: „De vină sunt gropile din trotuar”.
- e) Nu reacționați nicicum la această situație.

21. V-ați lovit cu capul de un raft și vi s-a făcut un cucui. Cineva vă întreabă: „Cu dvs. totul e bine?” De obicei:

- a) Spuneți: „Eu mă simt minunat. Lăsați-mă în pace!”
- b) Nu spune-ți nimic, ignorați acea persoană.
- c) Spuneți: „De ce nu vă ocupați cu treburile dvs.?”
- d) Spuneți : „Nu, m-am lovit la cap, mulțumesc că m-ați întrebat”.
- e) Spuneți: „Fleacuri, totul e OK”.

22. Ați scăpat din vedere o greșeală, dar învinuit este altă persoane. De obicei în această situație, dvs.:

- a) Nu spuneți nimic.
- b) Spuneți : „Aceasta este greșeala lui!”
- c) Spuneți: „Această greșeală e a mea”.
- d) Spuneți: „Nu cred că a făcut-o această persoană”.
- e) Spuneți: „Ironia sorții”.

23. Sunteți ofensat de cuvintele cuiva în adresa dvs. De obicei:

- a) Plecați de lângă această persoană fără ai spune că va supărat.
- b) Îi reproșați acestei persoane să nu mai îndrăznească să facă acest lucru.
- c) Nu-i spuneți nimic acestei persoane, chiar dacă vă simțiți ofensat.
- d) La rândul dvs., jigniți acea persoană, spunându-i pe nume.
- e) Îi spune-ți acestei persoane că nu vă place ce a spus și că el nu trebuie să se mai repete.

24. Cineva vă întrerupe des, când vorbiți. De obicei:

- a) Spuneți: „Mă scuzați, dar eu vreau să finisez ceea ce povestesc”.
- b) Spuneți: „Așa nu se face. Pot eu să continui discuția mea?”
- c) Întrerupeți acea persoană și continuați relatarea dvs.

- d) Nu spuneți nimic, permițând altei persoane să continue discuția sa.
- e) Spuneți: „Tăceți, Dvs. m-ați întrerupt!”
25. Cineva vă roagă să faceți ceva care v-ar încurca să vă realizați planurile. În astfel de condiții, de obicei:
- a) Spuneți: „Eu într-adevăr am avut alte planuri, dar o să fac ceea ce doriți”.
- b) Spuneți: „Nici într-un caz! Căutați pe altcineva”.
- c) Spuneți: „Bine, am să fac ceea ce doriți”.
- d) Spuneți: „Plecați, lăsați-mă în pace”.
- e) Spuneți: „Eu deja m-am implicat în realizarea altor planuri. Poate cândva mai târziu”.
26. Vedeți pe cineva cu care ați dori să vă întâlniți și să faceți cunoștință. De obicei:
- a) Fericit faceți un semn acestei persoane și mergeți în întâmpinare.
- b) Vă apropiați de această persoană, vă prezentați și începeți discuția cu ea.
- c) Vă apropiați de acea persoană și așteptați până o să înceapă el/ea discuția.
- d) Vă apropiați de această persoană și începeți să povestiți despre realizările dvs. mărețe.
- e) Nu spuneți nimic acestei persoane.
27. Cineva pe care nu l-ați întâlnit până acum, se oprește și vă face un semn și vă salută.
- De obicei:
- a) Spuneți: „Ce doriți dvs.?”
- b) Nu spuneți nimic.
- c) Spuneți: „Lăsați-mă în pace”.
- d) Îl salutați înapoi, vă prezentați și rugați pe acea persoană să se prezinte și ea.
- e) Dați din cap, spuneți „Bună ziua!” și mergeți mai departe.

**Interpretare:** Însemnați, care stil de comunicare ați ales (dependent, de competiție, agresiv) în fiecare situație propusă în dependență de cheie.

Blocuri de abilități:

- Capacitatea de a oferi și a primi atenție (complimente de la semenii) – întrebările 1, 2, 11, 12.
- Răspuns la critica constructivă – întrebările 4, 13.
- Răspuns la critica neconstructivă – întrebările 3, 9.
- Reacția la comportamentul provocator din partea partenerului – întrebările 5, 14, 15, 23, 24.
- Capacitatea de a se adresa către coleg cu o doleanță – întrebările 6, 16.
- Capacitatea de a refuza și a răspunde cu “nu” la rugăminți străine – întrebările 10, 17, 25.
- Capacitatea de a oferi susținere – întrebările 7, 20.
- Capacitatea de a primi susținere din partea partenerului – întrebările 8, 21.
- Capacitatea de a participa la o discuție cu alte persoane – întrebările 18, 26.
- Reacția la încercarea de a intra în contact cu tine – întrebările 19, 27.

Tabelul nr. 13. Cheia testului

	Dependent	Competent	Agresiv
1.	AD	BC	E
2.	AC	E	BD
3.	CE	B	AD



4.	BE	D	AC
5.	D	AB	CE
6.	AD	CE	B
7.	BD	AC	E
8.	AD	C	BE
9.	E	BC	AD
10.	BE	D	AC
11.	BE	D	AC
12.	BD	A	CE
13.	AD	C	BE
14.	AC	E	BD
15.	CE	B	AD
16.	BE	D	AC
17.	D	AB	EC
18.	AD	C	BE
19.	AC	E	BD
20.	DE	BC	A
21.	B	DE	AC
22.	A	CD	BE
23.	AC	E	BD
24.	D	AB	CE
25.	C	AE	BD
26.	CE	AB	D
27.	BE	AD	C

**Chestionar pentru diagnosticarea aptitudinilor comunicative și organizatorice – COS–1  
(V. Sineavschii și B. Fedorișin)**

Testul pentru diagnosticarea aptitudinilor comunicative și organizatorice – COS–1 este elaborată în baza principiului de autoanaliză și autoapreciere a comportamentului subiectului testat într-o situație sau alta. Conținutul metodicii preia o serie de situații din experiența cotidiană a preadolescenților. De aceea răspunsul la ele va implica reproducerea comportamentului lor real și manifestarea unor atitudini deja trăite.

Pentru studierea aptitudinilor comunicative sunt proiectate întrebări din următoarele sfere:

- manifestă preadolescentul interes deosebit pentru comunicare, are mulți prieteni;
- se acomodează ușor într-un nou colectiv;
- cât de repede reacționează la rugămintea prietenilor și cunoscuților;
- îi place munca obștească, ține discursuri la adunări;
- contactează ușor cu persoane necunoscute;
- este dispus să facă comunicări în fața unui auditoriu larg.

Pentru studierea aptitudinilor organizatorice sunt utilizate întrebări ce vizează următoarele sfere:

- capacitatea de orientare în situații dificile;

- inițiativă, spirit întreprinzător, perseverență, exigență;
- predispunere spre munca organizatorică;
- independență, spirit de autocritică;
- stăpânire de sine, fermitate;
- atitudinea față de lucrul obștesc, comunicativitate.

Astfel, chestionarul „COS-1” cuprinde 40 de întrebări prezentate într-o anumită ordine. Ordinea este dictată de particularitățile psihologice și constructive care au fost respectate la alcătuirea chestionarului. De exemplu, respondentului i se propun câteva întrebări ce reflectă una și aceeași situație. Pentru a-i sustrage atenția de la întrebările duble și a preveni transferul răspunsului, aceste întrebări sunt dispersate printre întrebări de altă natură și cu un alt conținut.

**Instrucțiune:** Citiți cu atenție fiecare întrebare și determinați-vă propria părere sau atitudine în raport cu ea. Răspunsul trebuie să fi „Da” sau „Nu”. Dacă răspunsul exprimat la întrebarea respectivă este afirmativ, atunci în căsuța corespunzătoare acestei întrebări pe fișa răspunsurilor puneți semnul „+”, dacă, însă, este negativ – semnul „-“. Nu faceți alte înscrisuri sau semne.

Nr.	Întrebările	Da	Nu
1.	Aveți mulți prieteni cu care comunicați intensiv?		
2.	Deseori reușiți să convingeți prietenii să accepte propria Dvs. părere?		
3.	Mult timp sunteți necăjit din cauza ofensei care v-a făcut-o cineva din prieteni?		
4.	Întotdeauna vă orientați cu greu într-o situație critică?		
5.	Tindeți să stabiliți relații cu persoane noi?		
6.	Vă place munca pe țărâm obștesc?		
7.	Este adevărat că e mai plăcut și mai lesne să petreceți timpul în lumea cărților decât în societatea semenilor?		
8.	Dacă intervin unele dificultăți în realizarea intențiilor Dvs., atunci vă deziceți ușor de ele?		
9.	Stabiliți ușor relații cu persoane mult mai în vârstă decât Dvs.?		
10.	Vă place să inventați și să organizați împreună cu prietenii diferite jocuri și distracții?		
11.	Vă includeți cu greu într-o nouă companie?		
12.	Deseori lăsați pentru alte zile lucrurile ce trebuie făcute azi?		
13.	Stabiliți ușor relații cu persoane necunoscute?		
14.	Tindeți ca prietenii Dvs. să acționeze conform părerii ce o exprimați?		
15.	Vă acomodați cu greu într-un colectiv nou?		
16.	Este adevărat că nu apar disensiuni în relațiile Dvs. cu prietenii atunci când aceștia nu-și respectă promisiunile sau obligațiile?		
17.	Într-o situație favorabilă tindeți să faceți cunoștință și să discutați cu o persoană necunoscută?		
18.	Deseori preluați inițiativa în rezolvarea unor probleme importante?		
19.	Vă enervează oamenii din jur și ați vrea să rămâneți singur?		
20.	Este adevărat că, de regulă, vă orientați cu greu într-un anturaj		

	necunoscut?		
21.	Vă place să vă aflați permanent printre oameni?		
22.	Vă enervați dacă nu reușiți să terminați lucrul început?		
23.	Încercați o senzație de incomoditate și disconfort atunci când trebuie să dați dovadă de inițiativă pentru a face cunoștință cu noi persoane?		
24.	Este adevărat că vă obosește comunicarea cu prietenii?		
25.	Vă place să participați la jocuri colective?		
26.	Deseori dați dovadă de inițiativă în rezolvarea problemelor ce le au prietenii Dvs.?		
27.	Este adevărat că vă simțiți nesigur printre persoane necunoscute?		
28.	Este adevărat că doar foarte rar încercați să demonstrați că aveți dreptate?		
29.	Considerați că nu trebuie să depuneți mare efort pentru a înveseli o companie puțin cunoscută?		
30.	Ați muncit pe târâm obștesc în clasă sau în școală?		
31.	Tindeți să reduceți cercul de cunoștințe la un număr mic de persoane?		
32.	Este adevărat că nu încercați să vă apărați părerea sau decizia, dacă aceasta nu este imediat acceptată de prieteni?		
33.	Vă simțiți liber, degajat nimerind într-o companie necunoscută?		
34.	Vă ocupați cu plăcere de organizarea diferitor activități pentru prietenii Dvs.?		
35.	Este adevărat că nu vă simțiți calm și sigur de sine, când sunteți nevoit să vorbiți în fața unui mare grup de oameni?		
36.	Deseori întârziati la întâlniri?		
37.	Este adevărat că aveți mulți prieteni?		
38.	Deseori sunteți în centrul atenției prietenilor Dvs.?		
39.	Deseori comunicând cu persoane necunoscute vă jenați și vă simțiți incomod?		
40.	Este adevărat că nu vă simțiți sigur de sine aflându-vă într-un grup numeros de persoane?		

**Interpretare:** Tabelul – model pentru descifrare conține răspunsurile “ideale”, ce oglindesc nivelul maxim al aptitudinilor comunicative (1) și organizatorice (2). Ele constituie modelul fișei răspunsurilor. Tabelele-descifrator se suprapun succesiv peste fișa răspunsurilor și se calculează răspunsurile ce coincid pentru fiecare compartiment (aptitudini comunicative și aptitudini organizatorice).

**Aptitudinile comunicative:**

*Da* la itemii: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.

*Nu* la itemii: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

**Aptitudinile organizatorice:**

*Da* la itemii: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.

*Nu* la itemii: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Coeficientul de evaluare (K) al aptitudinilor comunicative și organizatorice se exprimă prin raportul dintre numărul de răspunsuri ce au coincis pentru fiecare compartiment în parte și numărul maxim de coincidențe posibile (20). Poate fi aplicată formula:

$$K = \frac{m}{20} \text{ sau } K = 0,05 m,$$

unde K - mărimea coeficientului de evaluare;

m-numărul răspunsurilor ce au coincis cu tabelul de descifrare.

De exemplu, la compartimentul *Aptitudini comunicative* au coincis 18 răspunsuri, iar la „Aptitudini organizatorice” respondentul are 15 coincidențe. Determinăm că pentru aptitudinile comunicative coeficientul de evaluare K constituie 0,90 ( $K=0,05 \times 18=0,90$ ), iar pentru cele organizatorice 0,75 ( $K=0,05 \times 15=0,75$ ).

Indicii obținuți prin aceste calcule pot varia de la 0 la 1. Rezultatele apropiate de 1 indică un nivel înalt al aptitudinilor comunicative sau organizatorice, iar cele apropiate de 0 denotă un nivel scăzut al lor.

Coeficientul K comportă caracteristica cantitativă, primară a rezultatelor. Pentru standardizarea calitativă a rezultatelor testării se utilizează scalele de evaluare, în care unui anumit diapazon al coeficientului K îi corespunde o anumită notă Q.

Rezultatele obținute în urma testării indică nivelul actual al aptitudinilor comunicative și organizatorice ale subiectului concret. Dacă acestea sunt inferioare nivelului mediu, încă nu putem considera că vor rămâne neschimbate. În condițiile unei activități special orientate dezvoltării lor se poate obține un progres evident.

Tabelul nr.14. Scala notelor aptitudinilor comunicative

K	Q	Nivelul de manifestare a aptitudinilor comunicative
0,10 – 0,45	1	inferior
0,46 – 0,55	2	inferior mediei
0,56 – 0,65	3	mediu
0,66 – 0,75	4	înalt
0,76 – 1,00	5	foarte înalt

Tabelul nr. 15. Scala notelor aptitudinilor organizatorice

K	Q	Nivelul de manifestare a aptitudinilor comunicative
0,20 – 0,55	1	inferior
0,56 – 0,65	2	inferior mediei
0,66 – 0,70	3	mediu
0,71 – 0,80	4	înalt
0,81 – 1,00	5	foarte înalt

## TESTE PENTRU EVALUAREA ANXIETĂȚII

### Scala de manifestare a anxietății la copii

Chestionarul a fost elaborat pe baza Scalei de manifestare a anxietății Taylor, în anul 1956 de un grup de psihologi americani: A. Castaneda, B. McCandless și D. Palermo. Scala de manifestare a anxietății la copii constituie 42 de itemi, fiind semnificativi din punctul de vedere al manifestării reacțiilor cronice de anxietate. În afară de aceasta, în varianta pentru copii a fost adăugată o scală suplimentară, numită „scala minciunii”, ce conține 11 itemi. Ea permite evidențierea tendinței copilului de a distorsiona conștient răspunsurile sau a tendinței individului de a da răspunsuri acceptate socialmente. Spre deosebire de Scala de manifestare a anxietății Taylor, în chestionarul pentru copii toate simptomele anxietății sunt prezentate în formă afirmativă. Testul include 53 de afirmații, oferindu-se posibilitatea alegerii din două variante de răspuns: „corect” sau „incorect”. Chestionarul poate fi aplicat atât individual, cât și colectiv, respectând toate exigențele cercetării în grup. Timpul acordat îndeplinirii acestui chestionar este de 15 – 25 de minute. Tehnica permite a diagnostica nivelul anxietății la copiii cu vârsta cuprinsă între 8 și 12 ani.

**Instrucțiune:** În cele ce urmează, sunt prezentate niște afirmații. Fiecare afirmație propusă are două variante de răspuns: „corect” și „incorect”. În propoziții se descriu evenimente, situații și trăiri (frământări). Citește cu atenție fiecare propoziție. Dacă situația e adecvată felului de a fi (se referă la tine, la comportamentul tău, la calitățile tale), bifează „corect”, iar în cazul în care nu corespunde – „incorect”. Pentru fiecare propoziție poți alege doar o singură variantă de răspuns.

Nr.	Propoziția	Corect	Incorect
1.	Îți este greu să te gândești la ceva anume.		
2.	Îți este neplăcut când cineva te urmărește în timp ce faci ceva.		
3.	Dorești să fii cel mai bun în toate.		
4.	Roșești ușor.		
5.	Îi plăci pe toți pe care îi cunoști.		
6.	Observi deseori că inima îți bate mai tare.		
7.	Ești timid.		
8.	Ai momente în care vrei să fii cât mai departe de aici.		
9.	Crezi că alții reușesc mai bine decât tine.		
10.	În timpul jocului îți place mai mult să câștigi decât să pierzi.		
11.	În adâncul sufletului ție frică de multe.		
12.	Deseori, simți că alții nu sunt mulțumiți de tine.		
13.	Te temi să rămâi singur acasă.		
14.	Îți este greu să iei o decizie.		
15.	Ești nervos dacă nu reușești să faci ceea ce dorești.		
16.	Adesea ți se întâmplă să te obsedeze ceva dar nu poți înțelege ce anume.		
17.	Întotdeauna ești amabil cu toți.		

18.	Te îngrijorează ce îți vor spune părinții.		
19.	Deseori, te superi.		
20.	Deseori, îți este greu să respiri.		
21.	Te porți frumos întotdeauna.		
22.	Îți transpiră mâinile.		
23.	Mergi la veceu mai des decât alții.		
24.	Alți copii sunt mai norocoși decât tine.		
25.	Este important ce cred alții despre tine.		
26.	Deseori, îți este greu să înghiți.		
27.	Deseori, te neliniștește ceva ceea ce mai târziu nu va avea nici un rost.		
28.	Te superi foarte repede.		
29.	Întotdeauna te frământă dacă e bine ceea ce faci.		
30.	Niciodată nu te lauzi.		
31.	Te temi că se poate întâmpla ceva cu tine.		
32.	Noaptea adormi cu greu.		
33.	Suferi foarte mult din cauza notelor.		
34.	Niciodată nu întârzi.		
35.	Deseori, simți că nu ai încredere în propriile forțe.		
36.	Întotdeauna, spui doar adevărul.		
37.	Simți că nimeni nu te înțelege.		
38.	Te temi că-ți vor spune că faci totul prost.		
39.	Te temi de întuneric.		
40.	Îți este greu să te concentrezi asupra lecțiilor.		
41.	Uneori ești furios.		
42.	Deseori, ai dureri de stomac.		
43.	Îți este frică dacă înainte de somn te afli într-o cameră întunecoasă.		
44.	Deseori, faci ceea ce nu ar trebui.		
45.	Deseori, te doare capul.		
46.	Ești neliniștit pentru faptul că părinților tăi li se poate întâmpla ceva.		
47.	Uneori, nu te ții de cuvânt, nu-ți îndeplinești promisiunile.		
48.	Deseori, obosești.		
49.	Deseori, te răstești la părinți sau la alți adulți.		
50.	Deseori, ai coșmaruri.		
51.	Ți se pare că alți colegi râd de tine.		
52.	Uneori, minți.		
53.	Te temi că ți se va întâmpla ceva.		

**Interpretare:** Interpretarea rezultatelor se realizează pe baza anumitor calcule, cu ajutorul schemei de analiză propuse.

Se evaluează toate datele obținute la „scala minciunii” sau la „scala reprezentării denaturate despre sine”.

Tabelul nr. 16. Cheia de interpretare a „scalei minciunii”

Numărul punctelor scalei	
Răspunsurile „corect”	Răspunsurile „incorect”
5, 7, 21, 30, 34, 36	10, 41, 47, 49, 52

De obicei, punctajul ridicat la „scala minciunii” (9 și mai multe puncte) face ca autenticitatea răspunsurilor copiilor să fie dubioasă.

Se calculează suma punctelor (sau notelor la scala anxietății – răspunsurile „corect” la șirul de întrebări: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53) ce nu se conțin în „scala minciunii”.

Suma datelor obținute se referă la cea dintâi apreciere sau la evaluarea inițială „nefinisată” – „note”.

La următoarea etapă, notele „brute” sunt introduse într-un tabel cu date normative. În acest scop, datele copilului testat se raportează la cele normative, pentru grupa de copii adecvată vârstei și genului respectiv. Pe baza notei obținute, a tabelului nr. 3, se trag concluzii despre nivelul de anxietate al copilului investigat.

Tabelul nr. 17. Indicii și datele normative ale anxietății pentru copiii de gen și vârste diferite

Indicii anxietății	Vârsta și genul copiilor					
	8 – 9 ani		10 – 11 ani		12 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
1.	0–1	0	0–2	0–3	0–5	0–6
2.	2–4	1–3	3–6	4–7	6–8	7–9
3.	5–7	4–7	7–9	8–10	9–11	10–13
4.	8–11	8–11	10–13	11–14	12–14	14–16
5.	12–14	12–15	14–16	15–18	15–17	17–20
6.	15–17	16–19	17–20	19–21	18–20	21–23
7.	18–20	20–22	21–23	22–25	21–22	24–27
8.	21–23	23–26	24–27	26–28	23–25	28–30
9.	24–26	27–30	28–30	29–32	26–28	32–33
10.	27 și mm	31 și mm	31 și mm	33 și mm	29 și mm	34 și mm

Astfel, indicele minim este de 0 – 6 puncte, iar cel maxim de 33/34 și mai mult. Acestor indici le corespund anumite niveluri de anxietate:

Tabelul nr. 18. Nivelul anxietății și caracteristicile acestuia

Indicii anxietății	Nivelul anxietății	Note
<b>1 – 2</b>	Elevului nu îi specifică starea de anxietate.	O asemenea liniște excesivă poate avea sau nu un caracter de apărare.
<b>3 – 6</b>	Îi este propriu un nivel normal de anxietate.	Este necesar pentru adaptare și activitate productivă.

7 – 8	Într-o oarecare măsură, nivelul anxietății e ridicat.	Deseori, e legat de anumite situații și de diverse sfere de viață.
9	Un nivel accentuat de anxietate.	Este frecvent întâlnit.
10	Reprezintă un nivel foarte ridicat de anxietate.	Grupul de risc.

### Scala de manifestare a anxietății Taylor

Este una dintre cele mai cunoscute tehnici de examinare a gradului de anxietate la etapa actuală, fiind elaborată de K. Spence și J. Taylor, împreună cu un grup de experți. Ei au ales 50 de afirmații dintr-un număr 550 de itemi (propoziții) ai testului MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), întocmit în anul 1942 de psihologii americani S. Hathaway și J. McKinley. Afirmațiile selectate corespund reprezentărilor clinice despre reacțiile cronice de anxietate. Testul are drept scop să discrimineze și să evalueze sentimentele de insecuritate, de lipsă de încredere în forțele proprii, stările de neliniște, în general, situațiile evitabile în corelație cu anumite simptome fiziologice psihosomatice. Chestionarul conține 50 de afirmații la care preadolescentul examinat răspunde prin cuvintele „da” sau „nu”. Testarea se face individual sau în grup și durează 15 – 30 de minute.

**Instrucțiune:** Citiți atent fiecare enunț și răspundeți cu „da” sau „nu”, în funcție de faptul dacă conținutul ei corespunde sau nu felului vostru de a fi.

Nr.	Afirmațiile	Da	Nu
1.	De regulă, sunt liniștit și e greu să fiu scos din sărite.		
2.	Nervii mi-s dereglați nu mai mult decât la alți oameni.		
3.	De obicei, dorm liniștit.		
4.	Rareori, am dureri de cap.		
5.	Rareori, obolesc.		
6.	Aproape întotdeauna mă simt destul de fericit.		
7.	Am încredere în forțele proprii.		
8.	Aproape niciodată, nu roșesc.		
9.	În comparație cu prietenii mei, sunt destul de îndrăzneț.		
10.	De regulă, am dispoziție bună.		
11.	Rareori, am palpitații sau o greutate pe inimă.		
12.	De obicei, mâinile îmi sunt calde.		
13.	Sunt timid, însă nu mai mult decât alții.		
14.	Bineînțeles, îmi lipsește încrederea în propriile puteri.		
15.	Uneori, îmi pare că nu prezint nimic.		
16.	Periodic, mă cuprinde o neliniște atât de mare încât nu pot sta locului.		
17.	Noaptea adorm cu greu.		
18.	Nu-mi ajunge tărie de caracter, pentru a înfrunta dificultățile.		
19.	Aș vrea să fiu tot atât de fericit, cum, după părerea mea, sunt alții.		
20.	Uneori, îmi pare că am obstacole pe care nu le-aș putea înfrunta.		



21.	Deseori, visez.		
22.	Observ că-mi tremură mâinile când încerc să fac ceva.		
23.	Somnul meu e neliniștit, adesea cu intermitențe.		
24.	Mă neliniștesc mult eventualele eșecuri.		
25.	Uneori, am frică, chiar când nu mă amenință nimic.		
26.	Mă concentrez cu greu asupra unei activități sau a unei însărcinări.		
27.	De obicei, lucrez cu mare încordare.		
28.	Nimeresc ușor în încurcătură.		
29.	Aproape tot timpul, sunt îngrijorat din cauza cuiva sau a ceva.		
30.	Sunt predispus să iau totul în serios.		
31.	Deseori, plâng.		
32.	Deseori, am stări de vomă.		
33.	Sunt îngrijorat mult de sănătatea mea.		
34.	Deseori, mă tem că voi roși.		
35.	Mă deranjează situația mea în mijlocul celor din preajmă.		
36.	Mă neliniștește mult starea materială.		
37.	Uneori, mă gândesc la astfel de lucruri despre care n-aș vrea să vorbesc.		
38.	Am avut perioade în care din cauza frământărilor nu puteam dormi.		
39.	Uneori, când am un necaz, transpir și mă jenez mult.		
40.	Chiar și în zilele răcoroase transpir repede.		
41.	Câteodată, sunt atât de agitat încât nu pot dormi.		
42.	Sunt o persoană iritabilă.		
43.	Uneori mă simt absolut inutil.		
44.	Din când în când, îmi pare că sistemul nervos e dereglat și din clipă în clipă voi pierde cumpătul.		
45.	Deseori, simt că ceva mă neliniștește.		
46.	Sunt cu mult mai sensibil decât majoritatea oamenilor.		
47.	Aproape tot timpul, mi-e foame.		
48.	Îmi sunt neplăcute schimbările ce intervin pe neașteptate.		
49.	Viața mea decurge, aproape întotdeauna, într-o tensiune continuă.		
50.	Așteptarea întotdeauna mă enervează.		

**Interpretare:** Se calculează cantitatea răspunsurilor cu lexemul „da” privind afirmațiile nr. 14 – 50. Se numără răspunsurile cu „nu” la afirmațiile nr. 1 – 13. Se însumează rezultatele „a” și „b”.

Scorurile dintre **0 și 5 puncte** reprezintă un nivel redus de anxietate; dintre **5 și 15 puncte** se consideră că e un nivel moderat, cu tendință spre un grad redus de anxietate; cele dintre **15 și 25 de puncte** indică un nivel moderat cu tendință spre un grad ridicat de anxietate; dintre **25 – 40 de puncte** relevă un grad ridicat de anxietate; dintre **40 și 50 de puncte** denotă un grad foarte ridicat de anxietate.

### Inventarul de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură

Se crede că e unul dintre cele mai bune instrumente psihometrice pentru evaluarea anxietății. Chestionarul este un instrument dezvoltat de psihologul american Ch. Spielberger, pe baza celebrei sale teorii și a abordării psihometrice, ce diferențiază anxietatea –stare (stait) de anxietate – trăsătură (trait).

Testul cuprinde 40 de itemi și conține scale separate pentru evaluarea anxietății – stare și a anxietății – trăsătură: scala S – AS (STAI Form X – 1) și scala T – AT (STAI Form X – 2). Anxietatea – stare (Scala S) constă din 20 de descrieri. Pe baza lor preadolescenții indică felul cum se simt într-un anumit moment. Pentru fiecare item sunt prevăzute patru variante de răspuns: 1 – nu este așa; 4 – fără îndoială este așa. Anxietatea – trăsătură (Scala T), de asemenea, constă din 20 de descrieri, dar instrucțiunile preconizează că preadolescenții să precizeze modul cum se simt ei în general. Pentru scala T se propun următoarele variante de răspuns: 1 – aproape niciodată, 4 – permanent. Inventarul de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură este întocmit astfel, încât poate fi aplicat individual și în grup. Timpul necesar realizării ambelor formulare ale testului este de 8 – 15 minute. Preadolescenții se atenționează că instrucțiunile sunt diferite pentru cele două părți ale inventarului.

#### Scala anxietății – stare

**Instrucțiune:** Citiți atent fiecare enunț. După felul cum vă simțiți în momentul de față, bifați cifra respectivă din dreapta formularului (1 – nu este așa; 2 – sunt convins că este așa; 3 – așa este; 4 – fără îndoială, așa este).

#### Formularul 1

1.	Sunt calm.	1	2	3	4
2.	Nu mă amenință nimic.	1	2	3	4
3.	Sunt încordat.	1	2	3	4
4.	Mă simt încătușat.	1	2	3	4
5.	Mă simt descătușat.	1	2	3	4
6.	Sunt indispus.	1	2	3	4
7.	Mă neliniștesc eventualele eșecuri.	1	2	3	4
8.	Simt o stare de neliniște.	1	2	3	4
9.	Sunt alarmat.	1	2	3	4
10.	Am o satisfacție lăuntrică.	1	2	3	4
11.	Am încredere în propriile puteri.	1	2	3	4
12.	Mă enervez.	1	2	3	4
13.	Nu-mi pot găsi locul.	1	2	3	4
14.	Sunt iritat.	1	2	3	4
15.	Nu simt nici încordare, nici tensiune.	1	2	3	4
16.	Sunt mulțumit.	1	2	3	4
17.	Sunt îngrijorat.	1	2	3	4
18.	Sunt prea excitat și nu mă simt în apele mele.	1	2	3	4
19.	Am o bucurie.	1	2	3	4
20.	Am plăcere.	1	2	3	4

### Scala anxietății – trăsătură

**Instrucțiune:** Citiți atent fiecare enunț. În funcție de faptul cum vă simțiți de obicei, încercuți cifra respectivă din dreapta formularului (1 – aproape niciodată; 2 – uneori; 3 – deseori; 4 – permanent).

Formularul 2

1.	Am o stare de satisfacție.	1	2	3	4
2.	Obolesc repede.	1	2	3	4
3.	Plâng ușor.	1	2	3	4
4.	Aș vrea să fiu la fel de fericit ca alții.	1	2	3	4
5.	Uneori, pierd, deoarece nu iau decizia destul de repede.	1	2	3	4
6.	De obicei, sunt vioi.	1	2	3	4
7.	Sunt calm, liniștit.	1	2	3	4
8.	Mă neliniștesc mult eventualele dificultăți.	1	2	3	4
9.	Mă îngrijorez mult din cauza mărunțișurilor.	1	2	3	4
10.	Sunt destul de fericit.	1	2	3	4
11.	Le iau aproape de inimă pe toate.	1	2	3	4
12.	Nu-mi ajunge încredere în propriile puteri.	1	2	3	4
13.	De obicei, sunt în siguranță.	1	2	3	4
14.	Mă străduiesc să evit situațiile critice și dificultățile.	1	2	3	4
15.	Sunt trist.	1	2	3	4
16.	Sunt mulțumit.	1	2	3	4
17.	Orice detaliu mă distrage și mă neliniștește mult.	1	2	3	4
18.	Suport dureros dezamăgirile și nu le pot da uitării.	1	2	3	4
19.	Sunt un om cumpătat.	1	2	3	4
20.	Grijile îmi tulbură mult liniștea.	1	2	3	4

**Interpretare:** Anxietatea – stare se calculează după formula  $AS = \sum 1 - \sum 2 + 35$ , unde  $\sum 1$  este suma cifrelor bifate de subiect (formularul nr. 1) la întrebările: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; iar  $\sum 2$  – suma cifrelor bifate de subiect (formularul nr. 1) la întrebările: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Anxietatea – trăsătură se calculează după aceeași formulă:  $AT = \sum 1 - \sum 2 + 35$ , unde  $\sum 1$  este suma cifrelor bifate de subiect (formularul nr. 2) la întrebările: 2, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; iar  $\sum 2$  – suma cifrelor bifate de subiect (formularul nr. 2) la întrebările: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Scorurile posibile pentru chestionar variază de la minimum 20 de puncte până la maximum 80 de puncte în ambele subscale: anxietatea – stare și anxietatea – trăsătură. Scorurile dintre **0 și 30 de puncte** reprezintă un nivel redus de anxietate, cele cuprinse în intervalul dintre **31 și 44 de puncte** constituie un nivel moderat de anxietate, iar scorurile dintre **45 de puncte și mai mult** ilustrează un nivel ridicat de anxietate.

### Scala anxietății Prihojan

Scala anxietății Prihojan, elaborată după principiul „Scalei social-situative a fricii și neliniștii” (O. Kondaș) de către psihologul rus A. Prihojan între anii 1980 – 1983, evaluează patru tipuri distincte de anxietate la preadolescenți: anxietatea școlară, anxietatea de autoapreciere, anxietatea interpersonală și anxietatea magică. Specific acestei scale este faptul că anxietatea se determină în baza aprecierii subiectului în anumite situații din viața cotidiană, fiind considerate ca anxiogene.

Chestionarul are două forme: Forma A, ce se aplică la copiii cu vârsta de 10 – 12 ani și Forma B, pentru copiii de 13 – 16 ani. Testul conține 40 de afirmații (cazuri) pentru care există 5 variante de răspuns (0 puncte – situația nu este deranjantă; 1 punct – situația este un pic îngrijorătoare; 2 puncte – atunci când situația provoacă neliniște și anxietate suficient de puternică; 3 puncte – situația este foarte neplăcută însoțită de anxietate și frică severă; 4 puncte – situația este tulburătoare cauzând anxietate și frică foarte puternice. Testul poate fi aplicat atât individual, cât și în grup. Timpul acordat pentru completarea chestionarului este de 15 – 25 de minute.

#### Forma A

**Instrucțiune:** În cele ce urmează, sunt prezentate câteva situații, pe care le întâlnești în viață. Unele dintre ele pot fi neplăcute pentru tine, deoarece pot declanșa stări de anxietate și de frică.

Citește atent fiecare caz, imaginează-ți că te afli în această ipostază și bifează cifra respectivă din dreapta formularului (0, 1, 2, 3 sau 4), în funcție de cât de neplăcut este pentru tine acest fapt, câtă anxietate și frică va pricinui.

Dacă situația nu-ți este dezagreabilă, bifează 0.

Dacă situația îți provoacă puțină anxietate, te îngrijorează, bifează 1.

Dacă frământarea și frica sunt destul de puternice și ți-ai dori să nu nimerești în asemenea circumstanță, bifează 2.

Dacă situația este foarte neplăcută și de ea sunt legate neliniștea, frica și anxietatea intense, bifează 3.

În cazul anxietății și fricii foarte relevante, bifează 4.

Nr.	Situația	Deloc					Foarte				
		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
1.	A răspunde la tablă.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
2.	A te afla printre copii necunoscuți (străini).	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
3.	Participarea la competiții, la concursuri, la olimpiade.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
4.	A auzi un blestem.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
5.	A vorbi cu directorul (directoarea) școlii.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
6.	A te compara cu alții.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
7.	Profesorul examinează lista elevilor din catalog și decide pe cine să întrebe.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
8.	Ești criticat, învinovățit.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
9.	Ești văzut când făurești ceva (te urmărește cineva	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4

	când faci un lucru, sau soluționezi o problemă).					
10.	A avea coșmaruri.	0	1	2	3	4
11.	A scrie o lucrare, a rezolva un test.	0	1	2	3	4
12.	După ce finisezi lucrarea, după realizarea testului profesorul anunță notele.	0	1	2	3	4
13.	Nu-ți reușește ceva.	0	1	2	3	4
14.	A privi la un om care seamănă cu un magician, cu un vrăjitor.	0	1	2	3	4
15.	Nimeni nu-ți acordă atenție.	0	1	2	3	4
16.	Aștepti părinții să vină de la adunare.	0	1	2	3	4
17.	Te așteaptă un eșec.	0	1	2	3	4
18.	A auzi râsete în spatele tău.	0	1	2	3	4
19.	A nu înțelege explicația profesorului.	0	1	2	3	4
20.	Te gândești la ceea ce ai putea obține în viitor.	0	1	2	3	4
21.	A auzi predicții despre catastrofe cosmice.	0	1	2	3	4
22.	A vorbi în public.	0	1	2	3	4
23.	A auzi că cineva „a făcut vrăji” cuiva.	0	1	2	3	4
24.	Cu tine nu vor să se joace.	0	1	2	3	4
25.	Se testează aptitudinile tale.	0	1	2	3	4
26.	Ești considerat ca un copil.	0	1	2	3	4
27.	La examen ai luat biletul nr. 13.	0	1	2	3	4
28.	La lecție, pe neașteptate, profesorul îți pune o întrebare.	0	1	2	3	4
29.	Se apreciază lucrarea ta.	0	1	2	3	4
30.	Nu poți face tema de acasă.	0	1	2	3	4
31.	A adormi într-o cameră întunecată.	0	1	2	3	4
32.	A nu fi de acord cu părinții.	0	1	2	3	4
33.	A săvârși un lucru nou.	0	1	2	3	4
34.	A discuta cu psihologul școlar.	0	1	2	3	4
35.	A crede că poți fi „deocheat”	0	1	2	3	4
36.	Toți tac când tu te apropii.	0	1	2	3	4
37.	A asculta istorii îngrozitoare.	0	1	2	3	4
38.	A avea o conversație cu un prieten (cu o prietenă).	0	1	2	3	4
39.	A reflecta asupra înfățișării tale.	0	1	2	3	4
40.	A te gândi la fântome, la alte lucruri supranaturale.					

#### Forma B

**Instrucțiune:** În cele ce urmează, sunt prezentate unele situații, pe care le întâlnești în viață. Unele dintre ele pot fi antipatice pentru tine, deoarece pot provoca anxietate, neliniște și frică.

Citește atent fiecare caz, imaginează-ți că ai nimerit în această postură și bifează cifra respectivă din dreapta formularului (0, 1, 2, 3 sau 4). Depinde de faptul cât de neplăcută este pentru tine o atare stare, câtă anxietate, neliniște și frică poate provoca.

Dacă situația nu-ți este neplăcută, bifează 0.

Dacă situația îți provoacă puțină anxietate, te neliniștește, bifează 1.

Dacă neliniștea și frica sunt destul de puternice și ai dori să nu nimeriști în asemenea situație, bifează 2.

Dacă situația este foarte neplăcută, iar de ea sunt legate neliniștea, frica și anxietatea accentuate, bifează 3.

În cazul anxietății și fricii foarte evidente, bifează 4.

Nr.	Situația	Deloc				Foarte
		0	1	2	3	4
1.	A răspunde la tablă.	0	1	2	3	4
2.	Trebuie să te adresezi cu o întrebare sau cu o rugămintă la un necunoscut (străin).	0	1	2	3	4
3.	Participarea la competiții, la concursuri, la olimpiade.	0	1	2	3	4
4.	A auzi un blestem.	0	1	2	3	4
5.	A vorbi cu directorul (directoarea) școlii.	0	1	2	3	4
6.	A te compara cu alții.	0	1	2	3	4
7.	Profesorul îți face observație.	0	1	2	3	4
8.	Ești criticat, învinovățit de ceva.	0	1	2	3	4
9.	Ești văzut când faci ceva (cineva te observă când efectuezi lucrarea sau soluționezi o problemă).	0	1	2	3	4
10.	A avea coșmaruri, vise profetice.	0	1	2	3	4
11.	A scrie o lucrare și a rezolva un test.	0	1	2	3	4
12.	După lucrare, profesorul anunță notele.	0	1	2	3	4
13.	Nu-ți reușește ceva.	0	1	2	3	4
14.	Gândul că printr-o faptă neatentă poți stârni furia forțelor supranaturale asupra ta.	0	1	2	3	4
15.	Nimeni nu-ți acordă atenție.	0	1	2	3	4
16.	Aștepti părinții să se reîntoarcă la adunarea de la școală.	0	1	2	3	4
17.	Te așteaptă un insucces.	0	1	2	3	4
18.	A auzi că cineva râde în spatele tău.	0	1	2	3	4
19.	A nu înțelege explicația profesorului.	0	1	2	3	4
20.	Te gândești la viitorul tău.	0	1	2	3	4
21.	A auzi predicții despre catastrofe cosmice.	0	1	2	3	4
22.	A vorbi în public.	0	1	2	3	4
23.	A auzi că cineva „a făcut cuiva vrăji”.	0	1	2	3	4
24.	A te certa cu părinții.	0	1	2	3	4
25.	A participa la un experiment psihologic.	0	1	2	3	4
26.	Ești considerat ca un copil.	0	1	2	3	4
27.	La examen ai luat biletul nr. 13	0	1	2	3	4
28.	La lecție, pe neașteptate, profesorul îți pune o întrebare.	0	1	2	3	4

29.	Te gândești la farmecul tău.	0	1	2	3	4
30.	Nu poți face tema de acasă.	0	1	2	3	4
31.	A te afla în întuneric, a vedea siluete neclare și a auzi foșnete neînțelese.	0	1	2	3	4
32.	A nu fi de acord cu părinții.	0	1	2	3	4
33.	Faci un lucru nou.	0	1	2	3	4
34.	A discuta cu psihologul școlar.	0	1	2	3	4
35.	A te gândi că poți fi „deocheat”.	0	1	2	3	4
36.	Toți tac când tu te apropii.	0	1	2	3	4
37.	A comunica cu un om ce are capacități paranormale.	0	1	2	3	4
38.	A asculta cum cineva povestește întâmplările sale de dragoste.	0	1	2	3	4
39.	A te privi în oglindă.	0	1	2	3	4
40.	Te gândești că ceva supranatural te poate împiedica să obții ceea ce dorești.					

**Interpretare:** Cheia propusă mai jos este valabilă pentru ambele forme ale testului.

Anxietatea generală: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.

Anxietatea școlară: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34.

Anxietatea de autoapreciere: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39.

Anxietatea interpersonală: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38.

Anxietatea magică: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40.

Se calculează suma punctelor obținute pentru realizarea itemilor din tot testul, precum și pentru fiecare scală a testului.

Suma datelor e cea dintâi apreciere sau evaluare inițială „nefinisată” – „note”.

La următoarea etapă, notele „brute” sunt introduse într-un tabel cu datele normative. Datele preadolescentului testat se raportează la cele normative. Ele sunt specifice grupului de preadolescenți de vârstă corespunzătoare și de genul respectiv. Pe baza notei dobândite se trage concluzia despre nivelul de anxietate al preadolescentului investigat.

Tabelul nr. 19. Indicii și datele normative privind anxietatea generală la preadolescenți de vârste și gen diferite

IA	10 – 11 ani		12 ani		13 – 14 ani		15 – 16 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
1.	0–26	0–33	0–26	0–34	0–37	0–34	0–27	0–33
2.	27–32	34–40	27–32	35–43	38–45	35–43	28–34	34–39
3.	33–39	41–48	32–38	44–50	46–53	44–52	35–41	40–46
4.	40–45	49–55	39–44	51–58	54–61	53–61	42–47	47–53
5.	46–52	56–62	45–50	59–66	62–69	62–70	48–54	54–60
6.	53–58	63–70	51–56	67–74	70–77	71–80	55–61	61–67
7.	59–65	71–77	57–62	75–81	78–85	81–88	62–68	86–74
8.	66–71	78–84	63–67	82–89	86–93	89–98	69–75	75–80

9.	72-77	85-92	68-73	90-97	94-101	99-107	76-82	81-87
10.	78 și mm	93 și mm	74 și mm	98 și mm	102 și mm	108 și mm	83 și mm	88 și mm

Scorurile posibile pentru toate cele patru tipuri de anxietate variază de la 0 puncte (minim) până la 32 de puncte (maxim), în funcție de vârsta și de genul subiectului testat.

Tabelul nr. 20. Indicii și datele normative privind anxietatea școlară la preadolescenți de vârste și gen diferite

IA	10 – 11 ani		12 ani		13 – 14 ani		15 – 16 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
1.	0-7	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-6	0-7
2.	8-10	9-11	8-9	3-5	8-9	9-10	7	8-9
3.	11-12	12-13	9-10	6-7	10-12	11-13	8	10-11
4.	13-14	14-16	11-12	8-10	13-15	14-15	9	12-13
5.	15-16	17-18	13	11-12	16-17	16-18	10	14
6.	17-18	19-20	14-15	13-15	18-20	19-20	11	15-16
7.	19-20	21-22	16	16-17	21-22	21-22	12-13	17-18
8.	21-22	23-25	17-18	18-20	23-25	23-25	14	19-20
9.	23-24	26-27	19-20	21-22	26-28	26-27	15	21-22
10.	25 și mm	28 și mm	21 și mm	23 și mm	29 și mm	28 și mm	16 și mm	23 și mm

Tabelul nr. 21. Indicii și datele normative privind anxietatea de autoapreciere la preadolescenți de vârste și gen diferite

IA	10 – 11 ani		12 ani		13 – 14 ani		15 – 16 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
1.	0-7	0-10	0-5	0-9	0-7	0-8	0-7	0-6
2.	8-9	11	6-7	10-11	8-10	9-10	8-9	7-8
3.	10	12-13	8	12-13	11-13	11-13	10-12	9-11
4.	11-12	14	9-10	14-16	14-16	14-16	13-15	12-13
5.	13	15-16	11-12	17-18	17-19	17-18	16-17	14-16
6.	14-15	17-18	10-11	19-20	20-22	19-21	18-20	17-18
7.	16-17	19	13-14	21-22	22-24	23-25	21-23	19-21
8.	18	20-21	15	23-24	25-26	26-28	24-25	22-23
9.	19-20	22-23	16-17	25-27	27-29	29-31	26-28	24-26
10.	21 și mm	24 și mm	18 și mm	28 și mm	30 și mm	32 și mm	29 și mm	27 și mm

Tabelul nr. 22. Indicii și datele normative privind anxietatea interpersonală la preadolescenți de vârste și gen diferite

IA	10 – 11 ani		12 ani		13 – 14 ani		15 – 16 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
1.	0-7	0-8	0-8	0-8	0-8	0-6	0-7	0-6
2.	8	9	9	9-10	9-11	7-9	8-9	7-8
3.	9	10	10	11-12	12-14	10-12	10-12	9-11



4.	10	11	11-12	13-14	15-17	13-15	13-15	12-13
5.	11-12	12-13	13	15	18-20	16-17	16-17	14-15
6.	13	14	14-15	16-17	21-23	18-20	18-20	16-18
7.	14	15	16	18-19	24-26	21-23	21-23	19-20
8.	15	16-17	17-18	20-21	27-29	24-26	24-26	21-23
9.	16	18	19	22-23	30-32	27-29	27-28	24-25
10.	17 și mm	19 și mm	20 și mm	24 și mm	33 și mm	30 și mm	29 și mm	26 și mm

Tabloul nr. 23. Indicii și datele normative privind anxietatea magică la preadolescenți de vârste și gen diferite

IA	10 – 11 ani		12 ani		13 – 14 ani		15 – 16 ani	
	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete	băieți	fete
1.	0-6	0-7	0-4	0-7	0-6	0-5	0-5	0-6
2.	7	8	5-6	8-9	7-8	6-7	6-7	7-9
3.	8-9	9-10	8-10	10-11	10-11	9-10	4	8-9
4.	10	11-12	8-9	12-13	11-12	11-13	10	12-14
5.	11-12	13-14	10	14-15	13-14	14-15	11-12	15-16
6.	13	15-16	11-12	16-17	15-16	16-18	13	17-19
7.	14	17-18	13	18-20	17-18	19-21	14-15	20-22
8.	15-16	19-20	14-15	21-22	19-20	22-23	16-17	23-24
9.	17	21-22	16	23-24	21-23	24-26	18	25-27
10.	18 și mm	23 și mm	17 și mm	25 și mm	24 și mm	27 și mm	19 și mm	28 și mm

Tabloul nr. 24. Indicii și nivelurile anxietății

Indicii anxietății	Nivelul anxietății
1 – 3	nivel redus de anxietate
4 – 7	nivel moderat de anxietate
8 – 10	nivel ridicat de anxietate

### Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips

Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips reprezintă o metodă de studiere a acestui fenomen, a particularităților sale, legate de școală la elevii mici și la preadolescenți. Tehnica conține 58 de întrebări, pentru fiecare fiind propuse variante de răspuns: „da” sau „nu”. Această tehnică se aplică pentru a evalua nivelul general al anxietății în școală; trăirea stresului social; frustrarea necesității de atingere a succesului; frica de autoafirmare; frica de situațiile de verificare a cunoștințelor; frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur; rezistența fiziologică joasă la stres; problemele și temerile în relațiile cu profesorii.

**Instrucțiune:** Formularul pe care l-ați primit conține un șir de propoziții. În funcție de felul cum vă simțiți, de obicei, la școală, bifați „da” sau „nu” în dreapta formularului. Încercați să răspundeți cu sinceritate, aici nu sunt răspunsuri corecte sau incorecte, bune sau rele. Nu pierdeți prea mult timp cu nici o întrebare.

Nr.	Propoziția	Da	Nu
1.	Îți este greu să fii în pas cu toată clasă?		
2.	Ai emoții când profesorul spune că va verifica gradul de cunoaștere a materialului?		
3.	Îți este anevoios să lucrezi în clasă după așa cum îți cere profesorul?		
4.	Uneori, visezi că profesorul este furios, că nu ai învățat tema?		
5.	Ți s-a întâmplat ca cineva din clasă să te bată sau să te lovească?		
6.	Deseori, ți-ai dori ca profesorul să nu se grăbească când explică materialul nou, până în momentul în care îl vei înțelege?		
7.	Ai emoții când răspunzi sau realizezi sarcina (exercițiul, problema)?		
8.	De frică, să nu comiți o greșeală, se întâmplă să nu-ți exprimi părerea la lecții?		
9.	Îți tremură genunchii când ești chemat la răspuns?		
10.	Deseori, se întâmplă să râdă colegii de tine când practicați diferite jocuri?		
11.	Se întâmplă să iei o notă mai mică decât te așteptai?		
12.	Te frământă gândul să nu rămâi repetent?		
13.	Încerci să eviți jocurile, în care se fac alegeri, deoarece pe tine, de obicei, nu te aleg?		
14.	Uneori, poți să tremuri când ești chemat la răspuns?		
15.	Deseori, ai senzația că nimeni dintre colegi nu dorește să facă ceea ce vrei?		
16.	Ai emoții când începi a face o sarcină (exercițiu, problemă)?		
17.	Îți este greu să iei acele note pe care le așteaptă părinții de la tine?		
18.	Uneori, te temi că ți se va face rău în clasă?		
19.	Vor râde colegii de tine, dacă vei greși în timpul răspunsului?		
20.	Semeni cu colegii?		
21.	Finisând un exercițiu, te neliniștești de faptul dacă l-ai făcut corect?		
22.	Când lucrezi în clasă, ești sigur că vei memora totul bine?		
23.	Visezi, uneori, că ești la școală și nu poți răspunde la întrebarea profesorului?		
24.	Majoritatea colegilor au o atitudine binevoitoare față de tine?		
25.	Lucrezi mai sârguincios dacă știi că rezultatele tale vor fi comparate cu cele ale colegilor?		
26.	Deseori, îți dorești să nu te mai emoționezi când ești întrebat?		
27.	Uneori, îți este frică să iei parte la dispute?		
28.	Simți că inima îți bate mai tare când profesorul spune că te va verifica cum te-ai pregătit pentru lecții?		
29.	Când obții note bune, cineva dintre prietenii tăi crede că ești lingușitor?		
30.	Te simți bine cu acei colegi față de care copiii din clasă au o atitudine specială?		

31.	Se întâmplă să-ți spună colegii ceva ce te deranjează?		
32.	Crezi că acei elevi care nu au succese la învățătură sunt lipsiți de bunăvoință?		
33.	Se întâmplă ca majoritatea colegilor să nu-ți acorde atenție?		
34.	Deseori, te temi să nu pari ridicol?		
35.	Ești mulțumit de atitudinea profesorilor față de tine?		
36.	În organizarea diferitor sărbători te ajută mama cum o fac mamele colegilor?		
37.	Te-a frământat vreodată faptul ce gândesc cei din jur despre tine?		
38.	Speri că în viitor vei învăța mai bine decât acum?		
39.	Consideri că la școală te îmbraci la fel de bine ca și colegii?		
40.	Deseori, te preocupă ce cred colegii când răspunzi?		
41.	Copiii capabili au anumite drepturi, pe care nu le posedă ceilalți din clasă?		
42.	Unii dintre colegi se supără când ești mai bun ca ei?		
43.	Ești mulțumit de atitudinea pe care o au colegii față de tine?		
44.	Te simți bine când rămâi singur cu profesorul?		
45.	Uneori, colegii râd de înfățișarea și de comportamentul tău?		
46.	Crezi că te interesează mai mult decât pe alți copii problemele legate de școală?		
47.	Dacă nu poți răspunde când ești întrebat, simți că îți vine să plângi?		
48.	Uneori, seara, când șezi întins în pat, te gândești ce va fi mâine la școală?		
49.	Lucrând la o problemă dificilă simți că ai uitat complet ceea ce știai bine anterior?		
50.	Îți tremură mâna când lucrezi la o însărcinare?		
51.	Simți că devii agitat când profesorul spune că se pregătește să dea o însărcinare clasei?		
52.	Te sperie verificarea cunoștințelor tale la școală?		
53.	Când profesorul spune că îi va încredința o sarcină clasei, tu simți că nu vei putea s-o realizezi?		
54.	Visezi, uneori, că colegii de clasă pot executa ceea ce tu nu poți face?		
55.	Când profesorul explică materialul, simți că colegii îl înțeleg mai bine decât tine?		
56.	În drum spre școală te preocupă faptul că profesorul poate efectua o lucrare de control?		
57.	Dacă îndeplinești o însărcinare, simți, de obicei, că o faci incorect?		
58.	Îți tremură un pic mâna când profesorul insistă să rezolvi exercițiul la tablă?		

**Interpretare:** Se stabilește numărul total de răspunsuri ce nu corespund cu cheia indicată. Dacă răspunsurile ce nu corespund cu aceasta, denotă manifestarea anxietății.

Când se obține punctaj mai mare de 50%, se constată un nivel ridicat de anxietate, iar pentru un punctaj mai mare de 75% – un nivel foarte ridicat de anxietate.

Se determină și numărul de necorespunderi pentru fiecare factor. Nivelul de anxietate se determină ca și în cel dintâi caz.

Tabelul nr. 25. Factorii testului și întrebările ce le corespund

Factorii	Nr. întrebărilor
nivelul general al anxietății în școală	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 $\Sigma = 22$
trăirea stresului social	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 $\Sigma = 11$
frustrarea necesității de atingere a succesului	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 $\Sigma = 13$
frica de autoafirmare	27, 31, 34, 37, 40, 45 $\Sigma = 6$
frica de situațiile de verificare a cunoștințelor	2, 7, 12, 16, 21, 26 $\Sigma = 6$
frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur	3, 8, 13, 17, 22 $\Sigma = 5$
rezistența fiziologică joasă la stres	9, 14, 18, 23, 28 $\Sigma = 5$
problemele și temerile în relațiile cu profesorii	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 $\Sigma = 8$

Tabelul nr. 26. Cheia răspunsurilor: „da” – „+”; „nu” – „-”

1.	-	16.	-	31.	-	46.	-
2.	-	17.	-	32.	-	47.	-
3.	-	18.	-	33.	-	48.	-
4.	-	19.	-	34.	-	49.	-
5.	-	20.	+	35.	+	50.	-
6.	-	21.	-	36.	+	51.	-
7.	-	22.	+	37.	-	52.	-
8.	-	23.	-	38.	+	53.	-
9.	-	24.	+	39.	+	54.	-
10.	-	25.	+	40.	-	55.	-
11.	+	26.	-	41.	+	56.	-
12.	-	27.	-	42.	-	57.	-
13.	-	28.	-	43.	+	58.	-
14.	-	29.	-	44.	+		
15.	-	30.	+	45.	-		

Particularitățile factorilor evaluați:

- **nivelul general al anxietății în școală** – starea emoțională în ansamblu a copilului, legată de multiple forme de încadrare a acestuia în viața și în activitatea școlară;

- **trăirea stresului social** – starea emoțională a copilului al cărei fundal se dezvoltă contactele lui sociale (mai întâi de toate cu semenii);
- **frustrarea necesității de atingere a succesului** – climatul psihologic nefavorabil ce nu-i permite copilului să dobândească performanțe.
- **frica de autoafirmare** – trăirile emoționale negative ale situațiilor ce se referă la necesitatea de autodeschidere, autoprezentare în fața altor persoane și de demonstrare a capacităților proprii lor;
- **frica de situațiile de verificare a cunoștințelor** – atitudinea negativă și starea de neliniște în cazurile de examinare a cunoștințelor, a capacităților (în special, în public) și a rezultatelor;
- **frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur** – orientarea spre persoanele importante în ceea ce privește aprecierea rezultatelor personale, a faptelor, a gândurilor, neliniștea față de evaluarea dată de cei din jur, așteptarea aprecierii negative;
- **rezistența fiziologică joasă la stres** – trăsăturile fiziologice ce diminuează rezistența la stres, dar intensifică posibilitatea de a reacționa inadecvat, distructive la factorii anxiogeni din mediu.
- **problemele și temerile în relațiile cu profesorii** – anturajul general negativ al relațiilor copilului cu adulții în școală, fapt ce ar atenua performanțele școlare.

#### **Chestionarul de evaluare a anxietății academice de Alpert – Harber**

Chestionarul de evaluare a anxietății academice este elaborat de R. Alpert și R. Harber în 1960. Chestionarul cuprinde 19 itemi aleși după criteriul performanțelor academice și două subscale prin care se evaluează anxietatea care împiedică însușirea cunoștințelor și anxietatea care facilitează însușirea cunoștințelor; subiectul apreciază pe o scală de la 1 – 5 intensitatea cu care resimte fiecare simptom. El urmărește măsurarea rolului anxietății în însușirea cunoștințelor academice. Anxietatea care împiedică însușirea cunoștințelor este abordată de 10 itemi: 1, 3, 4, 5, 7, 11, 13, 14, 17, 19. Anxietatea care facilitează însușirea cunoștințelor este abordată de 9 itemi: 2, 6, 8, 9, 10, 12, 15, 16, 18.

**Instrucțiune:** Apreciați în ce măsură vă caracterizează enunțurile enumerate mai jos, utilizând scala de 5 puncte.

1. În timpul unui examen ori a unei testări emoțiile îmi creează probleme care mă împiedică să obțin rezultate foarte bune.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
2. Pot lucra în condiții de stres dacă sarcina este foarte importantă.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
3. Atunci când nu sunt suficient de pregătit, frica de note joase mă face să fiu inefficient.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
4. La materiile la care am note joase, frica de ele mă face să fiu și mai inefficient.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
5. Cu cât este mai importantă examinarea, cu atât sunt mai stresat.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
6. Pot fi nervos înainte de examen, dar din momentul în care începe, uit de nervi.

- Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
7. În timpul examenelor sau al testelor mă blochez la întrebări la care nu-mi amintesc răspunsul.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
8. În timpul unui examen, emoțiile mă ajută să răspund mai bine.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
9. Nimic nu mă distrage în timpul unei testări.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
10. Dacă nota finală a unui curs se obține printr-un singur examen, obțin rezultate mai bune decât ceilalți.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
11. Am descoperit că la începutul unui examen mintea mi se blochează și îmi revin abia peste câteva minute.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
12. Aștept cu nerăbdare examenele  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
13. Teama de examen mă epuizează atât de mult, încât atunci când examenul începe, aproape nu-mi fac griji pentru nota pe care o voi obține.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
14. Timpul limită mă stresează și obțin rezultate mai slabe decât ceilalți din grup supuși unor condiții identice.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
15. Deși, pentru cei mai mulți, „îngrășatul porcului” înainte de examen nu este eficient, am descoperit că pot învăța materia necesară chiar în ajun și pot folosi cu succes informațiile reținute.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
16. Mă bucur mult când susțin un examen.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
17. Uneori trebuie să revin la întrebările de examen, întrucât îmi scapă sensul lor.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
18. Mă descurc mult mai bine când este vorba de un examen important.  
Este adevărat pentru mine 1 2 3 4 5 Nu este adevărat pentru mine
19. Când nu știu să răspund la o întrebare la începutul unui examen, mă enervez atât de mult, încât mă blochez la întrebările ușoare pe care le întâlnesc ulterior.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată

**Interpretare:** Itemii 1, 2, 5, 6, 9, 11, 14, 15, 16, 18 se punctează invers.

Pentru scala ce evaluează anxietate care împiedică însușirea cunoștințelor scorul poate varia între 10 și 50 de puncte. Între **24 și 36** – scor mediu, iar **peste 57** – scor ridicat. Pentru scala ce măsoară anxietatea care facilitează însușirea cunoștințelor scorul poate varia între 9 și 45 de puncte. Între **21 și 32 de puncte** – scor mediu, iar **peste 33 de puncte** – scor ridicat.

Nu se calculează un indice global.

### Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck

Testul a fost elaborat de savantul H. Eysenck, pentru a determina următoarele stări psihice: anxietate, frustrare, agresivitate, rigiditate. Testul constă din 40 de afirmații grupate în patru blocuri a câte 10 întrebări fiecare. Fiecare afirmație are trei variante de răspuns: „da, deseori” – apreciat cu două puncte; „uneori” – apreciat cu un punct; și „nu” – apreciat cu zero puncte. Pentru fiecare bloc de afirmații se calculează punctajul total. În cel dintâi bloc se observă starea de anxietate, în al doilea – starea de frustrare, în al treilea – starea de agresivitate, în al patrulea – starea de rigiditate.

**Instrucțiune:** Pentru fiecare item alegeți varianta care se potrivește mie bine cu tine.

Nr.	Afirmații	Da, deseori	Uneori	Nu
1.	Nu am încredere în mine.			
2.	Deseori, din cauza unor nimicuri, roșesc.			
3.	Am un somn neliniștit.			
4.	Mă descurajez ușor.			
5.	Mă neliniștesc chiar și atunci când am unele neplăceri imaginare.			
6.	Mă înspăimântă obstacolele ce apar.			
7.	Îmi place să mă aprofundez în problemele mele.			
8.	Sunt convins ușor.			
9.	Sunt bănuitor.			
10.	Suport așteptarea cu greu.			
11.	Adesea îmi pare că nu există nici o soluție.			
12.	Adesea necazurile mă indispun.			
13.	Dacă am mari neplăceri mă autoacuz fără motive.			
14.	Când am insuccese și neplăceri, nu trag nici un fel de învățăminte.			
15.	Adesea renunț la luptă, considerând că e de prisos.			
16.	Des mă simt fără apărare.			
17.	Uneori, sunt în stare deprimată.			
18.	Sunt tulburat din cauza dificultăților.			
19.	În situații anevoioase mă comport ca toți copiii, vreau să fiu compătimit.			
20.	Cred că defectele caracterului meu sunt incorigibile.			
21.	Îmi las ultimul cuvânt.			
22.	Frecvent întrerup interlocutorul.			
23.	Mă supăr ușor.			
24.	Îmi place să fac observații.			

25.	Vreau sa fiu o autoritate pentru alții.			
26.	Nu mă mulțumesc cu puținul, ce îl am, vreau ceva mai mult.			
27.	Când mă supăr, mă stăpânesc cu greu.			
28.	Prefer să conduc, nu să fiu dirijat.			
29.	Gesturile mele față de alții sunt dure, bruște.			
30.	Sunt răzbunător.			
31.	Este dificil sa-mi schimb deprinderile.			
32.	Nu e ușor a îndrepta atenția asupra cuiva sau a ceva.			
33.	Sunt cu ochii în patru față de tot ce este nou.			
34.	Îmi schimb convingerile cu greu.			
35.	Adesea mă copleșește un gând de care ar fi trebuit să mă debarsez.			
36.	Mă apropii de oameni cu greu.			
37.	Mă întristează și unele abateri neesențiale de la planuri.			
38.	Deseori, îmi arăt încăpățânarea.			
39.	Risc fără a avea vreo satisfacție.			
40.	Am mari emoții dacă deviez de la regimul zilei.			

**Interpretare:** Se sumează punctele pentru fiecare situație.

Anxietate: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Frustrare: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20.

Agresivitate: 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.

Rigiditate: 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.

Toate stările cercetate (anxietate, frustrare, agresivitate, rigiditate) sunt apreciate în corespundere cu cele trei niveluri luând în considerare punctajul total: **0 – 7** lipsa stării date; **8 – 14** – nivelul moderat al stării identificate; **15 – 20** – nivel ridicat al stării evaluate.

### Scala fobiilor pentru copii Ollendick

Scala fobiilor pentru copii, elaborată de Th. Ollendick în anul 1983, are drept obiectiv evaluarea celor specifice copiilor de 9 – 12 ani (frica de animale, de școală, de eșec, de întuneric etc.)

Instrumentul conține 80 de itemi. Subiectul estimează pe o scală de la unu la trei puncte intensitatea cu care resimte frica în fiecare situație, după cum urmează: această situație nu provoacă nici o frică, această situație provoacă puțină frică, această situație provoacă o frică foarte mare.

**Instrucțiune:** Vă prezentăm mai multe cazuri în care băieții și fetele deseori, au frică. Citește atent fiecare dintre situații și încercuiește cifra ce descrie cel mai bine frica pe care o resimți față de aceasta. Memorizează, tu trebuie să încercuiești cifrele 1, 2 sau 3 ce caracterizează cel mai bine teama ta față de situația respectivă: 1 – această situație nu provoacă



nici o frică; 2 – această situație provoacă puțină frică; 3 – această situație provoacă o frică foarte mare.

1.	A face un expozeu oral	1	2	3
2.	A merge în mașină sau în autobuz	1	2	3
3.	A fi pedepsit de mama	1	2	3
4.	Șopârlele	1	2	3
5.	A părea nebun	1	2	3
6.	Fantomele sau stafiile	1	2	3
7.	Obiecte ascuțite	1	2	3
8.	A merge la spital	1	2	3
9.	Moartea sau persoanele decedate	1	2	3
10.	A te pierde într-un loc necunoscut	1	2	3
11.	Șerpii	1	2	3
12.	A vorbi la telefon	1	2	3
13.	Unelte străine, zgomotoase și rapide	1	2	3
14.	A fi bolnav la școală	1	2	3
15.	A fi trimis la director	1	2	3
16.	A călători cu trenul	1	2	3
17.	A fi lăsat acasă sub supravegherea cuiva	1	2	3
18.	Urșii și lupii	1	2	3
19.	A întâlni pe cineva pentru prima dată	1	2	3
20.	Atacurile aeriene	1	2	3
21.	A face injecții	1	2	3
22.	A merge la dentist	1	2	3
23.	Locurile înalte cum ar fi munții	1	2	3
24.	A fi necăjit	1	2	3
25.	Păianjenii	1	2	3
26.	Un hoț intră în casă	1	2	3
27.	A călători cu avionul	1	2	3
28.	A fi interogată fără a fi prevenită de profesor	1	2	3
29.	A avea rezultate joase la școală	1	2	3
30.	Liliecii sau păsările	1	2	3
31.	A fi criticat de părinți	1	2	3
32.	Armele	1	2	3
33.	A fi implicat într-o învălmășeală	1	2	3
34.	Focul, a fi ars	1	2	3
35.	A fi tăiat sau a fi rănit	1	2	3
36.	A te afla în mulțime	1	2	3
37.	Furtunile	1	2	3
38.	A mânca ceva ce nu-ți place	1	2	3
39.	Motanii	1	2	3

40.	A nu susține un examen	1	2	3
41.	A fi lovit de o mașină sau de un camion	1	2	3
42.	A fi obligat să mergi la școală	1	2	3
43.	A participa la jocuri zgomotoase în timpul educației fizice	1	2	3
44.	A auzi părinții certându-se	1	2	3
45.	Odăile întunecoase	1	2	3
46.	A dansa în fața unui public	1	2	3
47.	Furnicile sau scarabeii	1	2	3
48.	A fi criticat de alții	1	2	3
49.	Persoane care par bizare	1	2	3
50.	A vedea sânge	1	2	3
51.	A merge la medic	1	2	3
52.	Câini necunoscuți sau cu înfățișare agresivă	1	2	3
53.	Cimitirele	1	2	3
54.	A fi avertizat	1	2	3
55.	A-ți tăia părul	1	2	3
56.	Apa adâncă sau marea	1	2	3
57.	Coșmarurile	1	2	3
58.	A cădea de la înălțime	1	2	3
59.	A fi electrocutat	1	2	3
60.	A merge la culcare pe întuneric	1	2	3
61.	A-ți fi rău în mașină	1	2	3
62.	A fi singur	1	2	3
63.	A fi obligat să port hainele altora	1	2	3
64.	A fi pedepsit de tata	1	2	3
65.	A fi reținut la școală	1	2	3
66.	A face greșeli	1	2	3
67.	Filmele de acțiune	1	2	3
68.	Zgomotul de sireună	1	2	3
69.	A face ceva nou	1	2	3
70.	A te molipsi de o boală gravă	1	2	3
71.	Spațiile închise	1	2	3
72.	Cutremurele de pământ	1	2	3
73.	O țară străină	1	2	3
74.	Ascensoarele	1	2	3
75.	Locuri obscure	1	2	3
76.	A te sufoca	1	2	3
77.	A fi înțepat de o albină	1	2	3
78.	Viermii sau melcii	1	2	3
79.	Guzganii sau șoarecii	1	2	3

80.	A susține un examen	1	2	3
-----	---------------------	---	---	---

**Interpretare:** Prevalarea fobiilor este determinată de adiționarea numărului de itemi care au luat nota trei. Scorul total reprezintă intensitatea fricii la copil. Este de ajuns să se sumeze scorul obținut la fiecare item.

Se consideră normă (8 – 11 ani): pentru băieți – 122 – 126 de puncte, pentru fete – 137 – 146 de puncte.

Copiii fobici (7 – 12 ani), de obicei, acumulează astfel: băieții – 151 de puncte și mai mult, fetele – 175 de puncte și mai mult.

### Chestionarul neliniștii Meyer

Chestionarul neliniștii, elaborat de T. Meyer și de colegii săi, evaluează intruziunile cognitive sau neliniștea excesivă nerealistă ce constituie simptomele principale ale tulburării generale de anxietate. Chestionarul cuprinde 16 itemi pe care subiectul îi estimează pe o scală de la 1 până la 5 puncte: 1 punct – îi este caracteristic; 5 puncte – nu-i este propriu.

**Instrucțiune:** Utilizează scala de 5 puncte (de la 1 – nu îmi este caracteristic; până la 5 – extrem) pentru a exprima în ce măsură fiecare dintre enunțurile următoare sunt specifice situației, stării tale.

Nr.	Itemii	Nu îmi este caracteristic			Îmi este caracteristic	
		1	2	3	4	5
1.	Dacă nu am destul timp pentru a face totul, mă îngrijorez.	1	2	3	4	5
2.	Neliniștea mă copleșește.	1	2	3	4	5
3.	Nu am tendința de a mă îngrijora din cauza diverselor activități.	1	2	3	4	5
4.	Mai multe situații îmi provoacă o stare de neliniște.	1	2	3	4	5
5.	Știu când nu ar trebui să mă îngrijorez, dar nu pot să mă stăpânesc.	1	2	3	4	5
6.	Când sunt limitat în timp de unele persoane, mă îngrijorez mult.	1	2	3	4	5
7.	Mă îngrijorez continuu în legătură cu orice s-ar întâmpla.	1	2	3	4	5
8.	Îmi este ușor să scap de gânduri ce mă frământă.	1	2	3	4	5
9.	Îndată ce termin ceva de făcut, încep imediat să mă îngrijorez în legătură cu lucruri pe care le mai am de făcut.	1	2	3	4	5
10.	Nu mă îngrijorez niciodată.	1	2	3	4	5
11.	Când nu pot soluționa o problemă, nu mă mai îngrijorez în legătură cu aceasta.	1	2	3	4	5
12.	Am fost neliniștit de când mă știu.	1	2	3	4	5
13.	Îmi dau seama că anumite subiecte mă	1	2	3	4	5

	îngrijorează.					
14.	Când încep să mă îngrijorez, nu pot să mă resemnez.	1	2	3	4	5
15.	Mă îngrijorez tot timpul.	1	2	3	4	5
16.	Mă îngrijorez în legătură cu proiectele mele până în clipa când acestea sunt duse la bun sfârșit.	1	2	3	4	5

**Interpretare:** Pentru cotare, scorul a 5 itemi trebuie să fie inversat (1, 3, 8, 10, 11). Apoi, este suficient a aduna punctele obținute la cei 16 itemi. Răspunsul final poate varia între 16 și 80 de puncte.

Subiecți nonanxioși: 43, 81 (11, 32)

Subiecți cu anxietate generalizată: 67, 66 (8,86)

### Chestionarul de anxietate „C” – Cattell

Chestionarul de anxietate „C” – Cattell este elaborat de psihologul și profesorul universitar american R. B. Cattell. Oricare ar fi interesul pentru alte metode, se pare că în actualitate, chestionarele sunt tehnicile care permit obținerea cea mai simplă a unei aprecieri corecte și cantitative a nivelului anxietății.

Definirea generală a conceptelor utilizate:

**Nevrotismul.** Se prezintă ca un defect general de adaptabilitate, surmenaj, epuizare fizică și psihică fără vreun motiv obiectiv, rigiditate.

**Anxietatea.** Se caracterizează printr-o stare permanentă de tensiune psihică, iritabilitate, lipsă de încredere în propria persoană, incapacitate sau rezerve în asumarea unui risc, tremur sau și alte reacții neuro-vegetative, diverse semne psihosomatice.

S-a observat, în general, că există o tendință la nevrotici (care au o notă ridicată la nevrotism) de a avea o notă crescută și la anxietate, însă acest fapt nu este suficient pentru a confunda anxietatea cu nevroza sau pentru a asimila aceste concepte deoarece nevroticii pot avea o notă foarte ridicată la anxietate într-o situație realmente provocatoare de anxietate. De aceea, ar fi o eroare să se confunde anxietatea cu nevroza.

Anxietatea este deci „o emoție penibilă de așteptare”, „o teamă fără obiect” care se produce în așteptarea unui eveniment, este o trăire subiectivă care poate fi supusă controlului voluntar prin dezvoltarea conștiinței de sine.

R. B. Cattell a ajuns la concluzia că factorul de anxietate poate să fie considerat ca un factor de ordin secund, noțiune care confirmă perfect datele psihopatologiei, ca măsură a factorului de anxietate, și două note distinctivă, A și B, corespunzând respectiv anxietății manifeste și anxietății voalate.

Pe de altă parte, este posibil studiul celor 5 factori primari ai personalității care saturează factorul secundar de anxietate, obținând astfel informații asupra etiologiei psihologice a simptomului.

1. Factorul Q3 (8 itemi); nota Q3 indică în ce măsură sură anxietatea este legată de structurile caracteriale social aprobate.

2. Factorul C (6 itemi); nota C dovedește slăbiciunea eului și a rolului său în apariția anxietății.

3. Factorul L (4 itemi); nota L dovedește contribuția sentimentului de insecuritate socială la anxietate.

4. Factorul O (12 itemi); nota O exprimă anxietatea derivând din presiunea supraeului.

5. Factorul Q4 (itemi); nota Q4 dovedește rolul forțelor pulsionale ale subiectului în geneza anxietății.

R. B. Cattell consideră că anxietatea este un factor secundar, care rezultă dintr-o combinație particulară a 5 factori primari. El caracterizează anxietatea prin tensiune interioară, instabilitate, lipsă de încredere în sine, temeri, rezervă în asumarea situațiilor de risc sau, altfel spus, incapacitatea de adaptare la situații noi și rigiditate în comportament.

Testul este alcătuit din 40 de întrebări împărțite în două grupe de câte 20, astfel: 4 itemi pentru primul factor (Q3), 3 itemi pentru al doilea (C), 2 pentru al treilea (L), 6 pentru al patrulea (O) și 5 pentru ultimul (Q4), în funcție de ponderea contribuției fiecăruia.

Semnificația termenilor:

1. Conștiința de sine (Q3) indică gradul de motivare al integrării comportamentului în jurul acceptării și imaginii de sine conștient definită, clară și în funcție de standardele sociale acceptate. Variația notei la Q3 poate fi legată și de structurile caracteriale și deprinderile acceptate pe plan social.

2. Forța eului (C), numită și capacitatea de a controla și exprima tensiunile într-o manieră realistă și acceptată social, intervine în starea de anxietate prin incapacitatea unui eu slab de a se controla; astfel, recurgând la multiple apărări, duce la creșterea tensiunii subiective; o ipoteză suplimentară este și aceea că o tensiune puternică poate duce la regres psihic și împiedică o creștere normală a forței eului.

3. Propensiunea paranoidă (L); cauza internă a corelării sale cu anxietatea este mai puțin clară, dar se presupune că situația socială dificilă indusă de comportamentele dominate de tendința paranoidă are ca efect anxietatea, în sensul că nesiguranța socială paralelă apărării paranoide conduce la anxietate.

4. Propensiunea spre culpabilitate sau culpabilitatea anxioasă depresivă (O), în formele extreme se include într-un sindrom care combină depresia, autoculpabilizarea și anxietatea (întâlnit în practica psihiatrică).

5. Tensiunea ergică (Q4) este o componentă a anxietății care contribuie la starea de neliniște prin impulsuri activate sau provocate, ori prin anxietăți nesatisfăcute de orice tip. Un nivel ridicat al tensiunii ergice se reflectă în pulsivitatea spre agresivitate, tensiune, iritabilitate, nervozitate. Q3 și Q4 sunt factorii cel mai direct influențați de mediu, iar C are o importantă contribuție ereditară. Factorii O și L sunt cei mai stabili. Situațiile stresante determină o mai puternică presiune a pulsivității, Q4+ și tulbură un eu imatur, C-. O notă standard între 0 și 1 este semnificativă pentru lipsa de motivație generală sau pentru starea de apatie. În acest sens, reușita școlară corelează cu anxietatea în zona medie.

Tabelul nr. 27. Factorii primari ai personalității și numărul itemilor alocați lor în test

Nr.	Factori primari ai personalității	Nr. itemilor care-l reprezintă în test
1.	Q3 – Defect de integrare sau de coeziune a conștiinței de sine	1, 2, 3, 4, 21, 23, 24

2.	C – Lipsa de forță a Eu-lui sau nevrotism general, slăbiciune a Eu-lui	5, 6, 7, 25, 26, 27
3.	L – Insecuritate paranoică, lipsă de securitate socială	8, 9, 28, 29
4.	O – Sentiment de culpabilitate, depresie patologică, anxietate depresivă	10, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 21, 32, 33, 34, 35
5.	Q4 – Tensiune ergică, pulsuni și nevoi nesatisfăcute, excitarea apetitului sexual	16, 17, 18, 19, 20, 36, 37, 38, 39, 40

Testul poate fi administrat individual și colectiv.

**Instrucțiune:** Pentru a putea înțelege propriile dumneavoastră reacții este necesar să dați un răspuns absolut sincer la fiecare afirmație, marcând fie Da fie Nu, fie răspuns intermediar, astfel încât să puteți arata problemele pe care le aveți.

Nr.	Afirmația	Da	Oarecum	Nu
1.	Interesul meu pentru oameni și diferite distracții tinde să se schimbe destul de des.			
2.	Faptul că unii oameni n-au o bună părere despre mine nu mă împiedică să fiu liniștit.			
3.	Înainte de a-mi da o părere, obișnuiesc să aștept până când sunt sigur că ceea ce spun este corect.			
4.	Am tendința să mă las cuprins de sentimentul gelozie.			
5.	Dacă ar fi să-mi reîncep viața: - a-și organiza-o cu totul altfel; ași dori să fie la fel cum a fost.			
6.	Îmi admir părinții în toate împrejurările importante.			
7.	Îmi este neplăcut să aud că mi se răspunde „nu” chiar atunci când știu că ceea ce cer este imposibil.			
8.	Am îndoieli asupra sincerității oamenilor care se arată față de mine mai prietenos decât m-aș fi așteptat.			
9.	Atunci când părinții (sau cei care m-au crescut) îmi dădeau ordine sau îmi cereau să-i ascult: - au fost întotdeauna rezonabili.			
10.	Am mai multă nevoie de prieteni mei decât s-ar părea că au ei nevoie de mine.			
11.	Sunt sigur că aș putea să-mi adun forțele pentru a face față unei dificultăți care s-ar ivi pe neașteptat.			
12.	Când eram mic, îmi era frică de întuneric.			
13.	Mi se spune uneori că îmi trădez prea ușor emoția prin glas și comportament.			
14.	Dacă oamenii profită pe nedrept de amabilitatea mea: - mă simt jignit și nu le-o iert.			
15.	Criticile pe care mi le aduc oamenii reușesc mai curând să mă tulbure decât să mă ajute.			
16.	Mi se întâmplă deseori să mă înfurii cu ușurință împotriva			

	oamenilor.			
17.	Mă simt neliniștit ca și când aș dori ceva fără să știu ce.			
18.	Mă întreb uneori dacă oamenii cărora vorbesc sunt într-adevăr interesați de ceea ce le spun.			
19.	N-am simțit niciodată vreo indispoziție precisă, ca de pildă: tulburări de digestie, dureri nedefinite, senzația că-mi bate inima etc.			
20.	Discutând cu anumite persoane, mă simt atât de stingherit încât abia îndrăznesc să scot o vorbă.			
21.	Atunci când am ceva de făcut, cheltuiesc mai multă energie decât majoritatea oamenilor, deoarece fac totul sub tensiune.			
22.	Îmi impun să nu fiu distrat și să nu uit amănunte.			
23.	Oricât de grele și de neplăcute ar fi piedicile, întotdeauna perseverez și nu părăsesc intențiile cu care am pornit.			
24.	În situațiile grele, am tendința să fiu agitat și dezorientat.			
25.	Din când în când am vise foarte puternice care îmi tulbură somnul.			
26.	Am întotdeauna suficientă energie atunci când mă aflu în fața unei dificultăți.			
27.	Uneori, nu mă pot împiedica de a număra diferite lucruri, deși o fac fără nici un rost.			
28.	Majoritatea oamenilor sunt puțin ciudați, cu toate că nu le place să recunoască acest lucru.			
29.	Când fac o gafă în societate sunt în stare s-o uit imediat.			
30.	Mă simt ursuz și nu vreau să văd pe nimeni.			
31.	Atunci când îmi merge prost, aproape că îmi vine să plâng.			
32.	Chiar atunci când mă aflu în mijlocul oamenilor am sentimentul singurătății mele și a lipsei mele valoare.			
33.	Mă trezesc noaptea și mi-e greu să adorm din cauza preocupărilor mele.			
34.	În general fac față oricare ar fi greutățile care îmi stau în cale.			
35.	Mă simt uneori vinovat și am remușcări pentru lucruri fără importanță.			
36.	Nervii mei sunt atât de încordați încât cel mai mic zgomot, de pildă un scârțâit de ușă, mi se pare de nesuportat și mă face să tresar.			
37.	Dacă ceva mă tulbură în mod special, îmi regăsesc în general calmul cu ușurință.			
38.	Mi se întâmplă să tremur sau să transpir atunci când mă gândesc la o sarcină grea pe care trebuie s-o îndeplinesc.			
39.	În mod obișnuit adorm ușor, în câteva minute, îndată ce mă			

	culc.			
40.	Uneori resimt o stare de tensiune sau de agitație gândindu-mă la lucruri care m-au preocupat și interesat puțin înainte			

**Interpretare:** Se sumează punctele în conformitate cu grila de corecție de mai jos.

Tabelul nr. 28. Grila de corecție. Corespondentul pentru Da, Oarecum și Nu

Itemul	Stânga grilei	Centrul grilei	Dreapta grilei
1.	2	1	0
2.	0	1	2
3.	0	1	2
4.	2	1	0
5.	2	1	0
6.	0	1	2
7.	2	1	0
8.	2	1	0
9.	0	1	2
10.	0	1	2
11.	0	1	2
12.	2	1	0
13.	2	1	0
14.	0	1	2
15.	2	1	0
16.	2	1	0
17.	0	1	2
18.	2	1	0
19.	0	1	2
20.	2	1	0
21.	2	1	0
22.	0	1	2
23.	0	1	2
24.	2	1	0
25.	2	1	0
26.	0	1	2
27.	2	1	0
28.	2	1	0
29.	0	1	2
30.	0	1	2
31.	0	1	2
32.	2	1	0
33.	2	1	0
34.	0	1	2
35.	2	1	0



36.	2	1	0
37.	0	1	2
38.	2	1	0
39.	0	1	2
40.	2	1	0

Întrebările de la 1 la 20 se notează cu A și semnifică anxietatea voalată. Întrebările de la 21 la 40 se notează cu B și semnifică anxietatea manifestă.

A > B - Anxietatea este voalată, ascunsă, mascată

A < B – Anxietatea este accentuată, manifestă

Se calculează A + B pentru nota totală brută.

Tabelul nr. 29. Transformarea notelor brute totale în note standard

Clasa	A+B Bărbați	A+B Femei	Procentaj teoretic	
			parțial	cumulat
0	0 – 10	0 – 14	3,6	3,6
1	11 – 14	15 – 18	4,5	8,1
2	15 – 19	19 – 23	7,7	15,8
3	20 – 23	24 – 27	11,6	27,4
4	24 – 27	28 – 31	14,6	42,0
5	28 – 32	32 – 36	16,6	58,0
6	33 – 36	37 – 40	14,6	72,6
7	37 – 40	41 – 44	11,6	84,2
8	41 - 45	45 – 49	7,7	91,9
9	46 – 49	50 – 53	4,5	96,4
10	50 – 80	54 – 80	3,6	100

Tabelul nr. 30. Interpretarea psihologică a notelor standard

Note standard	Nivelul anxietății	Evaluare
10	Anxietate foarte puternică	Prezintă o netă anxietate nevrotică. Sunt necesare sfaturi sau o psihoterapie a nevroticilor.
9	Anxietate puternică	Se recomandă aplicarea altor probe suplimentare precum și o defalcare a notei totale pe factori.
8	Nota medie la nevrotism	Prezintă o netă anxietate nevrotică. Sunt necesare sfaturi sau o psihoterapie a nevroticilor.
7	Puțin nevrotici	În mod esențial normali în ceea ce privește anxietatea.
6	Anxioși	În mod esențial normali în ceea ce privește anxietatea.
5	Normali	Normal din punct de vedere al anxietății, bună adaptare.
4	Normali	Normal din punct de vedere al anxietății, bună adaptare.
3	Normali	Normal din punct de vedere al anxietății, bună adaptare.
2	Apatici	Tensiuni afective diminuate, persoane liniștite, flegmatice, tenace, placide, distinse, apte pentru a suporta sarcini, momente de criza, stres.
1	Apatici	Tensiuni afective diminuate, persoane liniștite, flegmatice, tenace, placide, distinse, apte pentru a

		suporta sarcini, momente de criza, stres.
0	Apatici	Tensiuni afective diminuate, persoane liniștite, flegmatice, tenace, placide, distinse, apte pentru a suporta sarcini, momente de criza, stres.

Nota 10 – Anxietatea nevrotică foarte puternică, fiind necesară o intervenție psihoterapeutică.

Nota 9 – Anxietate puternică.

Nota 8 – Anxietate medie superioară

Nota 7 – Nervoși

Nota 6 – Anxioși de nivel mijlociu

Nota 5 – Normali

Nota 4 – Normali

Nota 3 – Normali

Nota 2 – Persoane slab emotive, mare capacitate de a suporta situațiile de criză sau stres

Nota 1 – Persoane slab emotive, mare capacitate de a suporta situațiile de criză sau stres

Nota 0 – Persoane slab emotive, mare capacitate de a suporta situațiile de criză sau stres

### Scala de timiditate Cheeck-Buss

Scala de timiditate elaborată de J. Cheeck și A. Buss în 1981, examinează nivelul de disconfort sau inhibiție pe care o resimte persoana în prezența altei persoane. Testul conține 13 itemi care măsoară aspectele afective și comportamentale ale timidității, fără a face referire la dorința de a avea sau evita interacțiunile sociale. Peste fiecare item al testului sunt posibile 5 variante de răspuns de la 1 la 5 puncte: 1 – dezacord total până la 5 – acord total.

**Instrucțiune:** Citiți afirmațiile ce urmează și apreciați în ce măsură sunt caracteristice pentru sentimentele și comportamentul dvs., utilizând scala de 5 puncte: 1 – dezacord total până la 5 – acord total.

Nr.	Itemii	Dezacord total		Acord total		
		1	2	3	4	5
1.	Sunt încordată când mă aflu în compania unor persoane pe care le cunosc foarte bine.					
2.	Din punct de vedere social sunt cam stângaci (e)					
3.	Mi se pare dificil să întreb pe cineva pentru a obține informații.					
4.	Mă simt inconfortabil la petreceri sau în alte roluri sociale.					
5.	Când sunt într-un grup de persoane, mi-e dificil să mă gândesc la lucrurile corecte de discutat.					
6.	Nu îmi este greu să trec peste timiditatea mea în situații noi.					
7.	Îmi este greu să mă comport natural când întâlnesc persoane noi.					
8.	Sunt agitat (ă) când vorbesc cu cineva autoritar.					
9.	Nu am nici un dubiu despre competențele mele sociale.					

10.	Îmi este greu să privesc pe cineva în ochi.					
11.	Mă simt inhibat (ă) în situații sociale.					
12.	Nu mi se pare dificil să vorbesc cu străinii.					
13.	Sunt mai timid (ă) cu persoanele de sex opus.					

**Interpretare:** Scorul final se obține prin inversarea scorurilor la 4 itemi (3, 6, 9, 12) și adunarea lor cu ceilalți itemi.

Răspunsul final poate varia între **13 puncte** – timiditate foarte redusă și **65 puncte** timiditate ridicată.

## TESTE ȘI INVENTARE DE DIAGNOSTICARE A AGRESIVITĂȚII

### Ancheta pentru determinarea tipului de agresivitate la școlarii mici

Ancheta evaluează agresivitatea și tipurile de manifestare ale agresivității la școlarii mici. Testul se aplică școlarii de la 8 ani și poate fi administrat individual și colectiv.

**Instrucțiune:** Citește cu atenție afirmațiile de mai jos și răspunde prin „da” sau „nu”

Nr.	Afirmația	Da	Nu
1.	Se întâmplă uneori că nu-mi pot stăpâni dorința de a face rău altei persoane.		
2.	Uneori bârfesc oamenii.		
3.	Repede mă irit, dar și repede mă liniștesc.		
4.	Dacă nu îmi place comportamentul prietenilor mei, le spun despre asta într-un mod agresiv.		
5.	Deseori mă supăr atât de tare, încât arunc cu obiectele.		
6.	Când mă enervez trântesc ușa.		
7.	Sunt mai iritat, nervos decât par.		
8.	Mă contrazic cu cei care nu sunt de acord cu mine.		
9.	Cel care mă ofensează pe mine și familia mea, mă provoacă la bătaie.		
10.	Eu cer ca oamenii să mă respecte.		
11.	Câteodată sunt furios.		
12.	Dacă cineva mă lovește, lovesc și eu.		
13.	Uneori oamenii mă irită prin simpla lor prezență.		
14.	Dacă cineva mă enervează, sunt gata să-i spun tot ce gândesc despre el.		
15.	Dacă sunt nervos, pot lovi pe cineva.		
16.	Deseori mă simt ca un butoi de pulbere, gata să explodeze.		
17.	Când cineva strigă la mine eu tot încep să strig.		
18.	Pot să-mi amintesc situații, când eram atât de înfuriat încât puteam să stric vreun obiect.		
19.	Dacă pentru a-mi apăra drepturile mele trebuie să folosesc forța, atunci o fac.		
20.	Uneori îmi exprim furia, bătând cu pumnul în masă.		
21.	Pot fi grosolan cu oamenii care nu-mi plac.		
22.	În ultimul timp am devenit plictisitor.		
23.	Cunosc persoane care sunt capabile să mă provoace la bătaie.		
24.	În ceartă deseori ridic vocea.		

**Interpretare:**

**Agresivitatea fizică:** „da” – 1 punct, „nu” – 0 puncte la întrebările: 1, 9, 12, 15, 19, 23.

**Agresivitatea indirectă:** „da” – 1 punct, „nu” – 0 puncte la întrebările: 2, 5, 6, 11, 18, 20.

**Iritare:** „da” – 1 punct, „nu” – 0 puncte la întrebările: 3, 7, 13, 16, 21, 22.

**Agresivitatea verbală:** „da” – 1 punct, „nu” – 0 puncte la întrebările: 4, 8, 10, 14, 17, 24.

Nivele de manifestare ale agresivității:

**0 – 2 puncte** – nivel redus de agresivitate,

**3 – 4 puncte** – nivel moderat de agresivitate,

**5 – 6 puncte** – nivel ridicat de agresivitate.

**Tehnica de studiere a stării de nervozitate și agresivitate**

Tehnica examinează nivelul de manifestare a nervozității și agresivității. Tehnica se aplică la copiii de la 10 ani și poate fi administrat individual și colectiv.

**Instrucțiune:** Vi se cere să răspundeți, cât mai obiectiv, la întrebările ce urmează. La fiecare întrebare există 3 variante de răspuns: „Da” „Nu” „Nu sunt sigur”. Citiți cu atenție fiecare întrebare și alegeți una dintre variantele de răspuns.

1. Cei care vă cunosc mai bine vă reproșează că sunteți o persoană nervoasă?
2. Sunteți un om deosebit de irascibil (care foarte repede se supără) ?
3. Vi se reproșează des că sunteți un om impulsiv?
4. Părinții dvs. se ceartă des?
5. Ați fost bătut des?
6. Vă simțiți permanent amenințat de ceva?
7. Sunteți o persoană suspicioasă?
8. Lucrați mult într-un stres continuu?
9. Aveți multe neînțelegeri în familie?
10. Sunteți în conflict cu foarte multe persoane din anturaj?
11. Nu vă place viața pe care o duceți?
12. Aveți neînțelegeri cu persoanele mai în vârstă?
13. Vă șantajează sau vă amenință cineva?
14. Când sunteți învinovățit pe nedrept, reacționați violent?
15. De obicei, când sunteți nervos, vă manifestați violent?
16. Când sunteți nervos trebuie neapărat să vă vărsați nervii pe cineva sau pe ceva?
17. Sunteți un om agresiv?
18. Vă place să priviți filme cu multă violență?
19. Când vă enervați, vă calmați foarte greu?
20. Ridicați tonul cu multă ușurință?
21. Amenințați cu mare ușurință?
22. Aplicați în practică amenințările?
23. Pedepsiți pe ceilalți pentru greșelile care le fac?
24. Colegilor le este frică de dvs.?
25. Unele substanțe chimice (alcoolul, tutunul ș.a.) vă fac nervos și agresiv?
26. Vă place să lăsați impresia că sunteți dur?
27. Sunteți un om răzbunător de fire?

28. Înjurați des și cu năduf?  
 29. Nu aveți remușcări după manifestările de violență?  
 30. Când cineva vă afectează demnitatea sunteți în stare de orice?

**Interpretare:** Notați cu „+ 1 punct” răspunsurile afirmative, cu „- 1 punct” răspunsurile negative, și cu „0 puncte” răspunsurile îndoielnice. Adunați separat suma răspunsurilor pozitive, apoi a celor negative. Starea de nervozitate și agresivitate se apreciază după diferența dintre aceste două rezultate.

**21 – 30 puncte:** Sunteți o persoană calmă. Aveți nevoie de stimuli extrem de intenși pentru a vă enerva. Datorită calmului dvs. relațiile cu cei din jur sunt armonioase.

**11 – 20 puncte:** În general vă mențineți destul de ușor starea de calm, da atunci când sunteți obosit deveniți mai iritabil. Credeți că puțină nervozitate nu strică. Din fericire aveți abilități de a aplana conflictele.

**0 – 10 puncte:** Sunteți o persoană destul de dificilă. Aveți o sensibilitate exagerată care de mai multe ori vă joacă feste. Nemulțumirile și frustrările vă fac destul de nervos și agresiv.

**Punctaj negativ:** Sunteți un pericol pentru ceilalți, datorită nervozității și agresivității sporite de care dați dovadă. Consultați psihologul cât mai urgent.

### Inventarul ostilității A. Buss și A. Darkee

Inventarul ostilității a fost elaborat de A. Buss și A. Darkee și evaluează agresivitatea și tipurile de agresivitate la preadolescenți. Testul poate fi aplicat atât individual cât și colectiv.

**Instrucțiune:** Apreciați dacă afirmațiile prezentate sunt „adevărate” sau „false” prin referire la propria persoană.

Nr.	Afirmația	A/F
1.	Îndeplinesc rugămintea cuiva, doar dacă mă roagă frumos.	
2.	Nu par să înțeleg ce mi se întâmplă.	
3.	Uneori bârfesc oamenii pe cei care nu-ți plac.	
4.	Uneori nu pot să-mi controlez impulsul de a-i leza pe ceilalți.	
5.	Știu că oamenii mă bârfesc pe la spate.	
6.	Mă înfurii cu ușurință, dar îmi revin repede.	
7.	Când dezaprob purtarea prietenilor mei, le-o spun direct.	
8.	Când cineva stabilește o regulă care nu-mi place, am tendința să o încalc.	
9.	Ceilalți par mereu să reușească în viață.	
10.	Niciodată nu sunt atât de furios încât să arunc cu obiectele.	
11.	Nu găsesc niciodată un motiv suficient de serios pentru a lovi pe cineva.	
12.	Am tendința să fiu prudent cu persoanele care sunt mai prietenoase decât mă așteptam.	
13.	Întotdeauna sunt răbdător cu ceilalți.	
14.	Sunt adesea în dezacord cu alții.	
15.	Când cineva îmi comandă (face pe șeful), fac invers decât îmi cere.	
16.	Când privesc în urmă, la ce mi s-a întâmplat, am senzația unor ușoare resentimente din trecut.	
17.	Când sunt furios trântesc uneori ușile.	

18.	Dacă cineva mă jignește sau mă lovește primul, reacționez.	
19.	Sunt câteva persoane care nu mă plac deloc.	
20.	Sunt mult mai iritat decât îmi dau seama ceilalți.	
21.	Nu mă pot opri să intru în controverse cu oamenii când aceștia nu sunt de acord cu mine.	
22.	Când oamenii îmi comandă (sunt autoritari) nu ezit să le arăt că am înțeles.	
23.	Aproape săptămânal, vad pe cineva care-mi displace.	
24.	Niciodată nu fac farse altora.	
25.	Oricine mă jignește pe mine sau pe familia mea, caută scandal.	
26.	Sunt câteva persoane care par să mă invidieze.	
27.	Îmi fierbe sângele din mine dacă se distrează cineva pe seama mea.	
28.	Am pretenția ca ceilalți să-mi respecte drepturile.	
29.	Uneori, când sunt furios pe cineva, îi aplic „tratamentul tăcerii”.	
30.	Deși nu arăt, uneori mă roade invidia.	
31.	Uneori, când sunt supărat bombănesc.	
32.	Persoanele care continuă să mă deranjeze cer un pumn în nas.	
33.	Uneori am sentimentul ca alții râd de mine.	
34.	Nu mă supăr când cineva nu mă tratează corect.	
35.	Chiar dacă sunt înfuriat nu folosesc un „limbaj dur”.	
36.	Nu cunosc nici o persoană pe care s-o urăsc din tot sufletul.	
37.	Uneori sunt bosumflat dacă nu pot face cum vreau eu.	
38.	Chiar dacă cineva mă lovește primul, rareori îi întorc lovitura.	
39.	Deviza mea e: „Niciodată să nu te încrezi în străini”.	
40.	Uneori oamenii mă deranjează chiar numai fiind în apropierea mea.	
41.	Dacă cineva mă supără, sunt capabil să-i spun ce gândesc despre el.	
42.	Dacă aș lăsa oamenii să vadă ce simt, aș fi considerat o persoană complicată (dificilă).	
43.	De la zece ani nu mi-am mai pierdut firea.	
44.	Când îmi pierd cumpătul cu adevărat, sunt în stare să pălmuiesc pe cineva.	
45.	În general, mă întreb ce motive ascunse poate avea o altă persoană pentru a-mi face pe plac.	
46.	Adesea mă simt ca un butoi cu pulbere, gata să explodeze.	
47.	Când ceilalți țipă la mine, țip și eu la ei.	
48.	Uneori mi se pare că am luat din viață partea ei crudă.	
49.	Îmi amintesc că odată am fost atât de furios, încât am luat cel mai apropiat obiect și l-am zdrobit.	
50.	Intru în dispute la fel de repede ca și ceilalți.	
51.	Obişnuiam să cred că majoritatea oamenilor spun adevărul dar m-am convins de contrariu.	
52.	Adeseori îmi asum responsabilități prea mari.	
53.	Când sunt furios spun lucruri antipatice amenințătoare.	

54.	Uneori îmi arăt furia prin bătăi în masă.	
55.	Dacă trebuie să recurg la violență fizică pentru a-mi apăra drepturile, o fac.	
56.	Nu am dușmani care să dorească cu adevărat să mă rănească.	
57.	Nu mă pot opri să fiu puțin nepoliticos (aspru) cu cei care nu-mi plac.	
58.	Nu pot să pun pe cineva la punct, chiar dacă este necesar.	
59.	Sunt oameni care au făcut presiuni asupra mea, așa încât am ajuns la „explozie”.	
60.	Rareori am impresia că oamenii încearcă să mă supere sau să mă jignească.	
61.	Nu permit să fiu iritat de lucrurile mărunte.	
62.	Adesea fac amenințări pe care n-am intenția să le pun în practică.	
63.	In ultima vreme sunt iritat, nemulțumit.	
64.	Când mă cert am tendința să ridic vocea.	
65.	În general îmi ascund părerile proaste despre alții.	
66.	Mai degrabă aș face o concesie, decât să intru într-o controversă.	

**Interpretare:** Fiecare coloană reprezintă o subscală a ostilității generale. Se notează acele răspunsuri care concordă cu cele din cheie și se adună aceste concordanțe pentru fiecare coloană în parte. Apoi se adună scorurile pentru cele 7 coloane și se obține un scor total general.

Tabelul nr. 31. Cheia testului

NE	RE	IN	AT	SU	IR	VE
1. A	2. A	3. A	4. A	5. A	6. A	7. A
8. A	9. A	10.F	11.F	12.A	13.F	14. A
15. A	16. A	17.A	18.A	19.A	20.A	21. A
22. A	23. A	24.F	25.A	26.A	27.A	28. A
29. A	30. A	31.A	32.A	33.A	34.F	35. F
	36. F	37.A	38.F	39.A	40.A	41.A
	42. A	43.F	44.A	45.A	46.A	47.A
	48. A	49.A	50.A	51.A	52A	53.A
		54.A	55.A	56.F	57.A	58.F
			59.A	60.F	61.F	62.A
					63.A	64.A
						65.F
						66.F

Scorul total general este de obicei sub 38 (la femei fiind, de regulă, ușor mai scăzut) și reprezintă indicatorul de ostilitate generală. Dacă scorul este mai mare, (nivelul de ostilitate este scăzut și individul se implică în relații dificile și dezagreabile. Dacă scorul este mai mic decât 38, trebuie urmărite subscorurile la cele 7 coloane, pentru a se vedea dacă vreunul dintre ele reprezintă vreo problemă.

**Negativism (NE).** Scor ridicat: 4 și peste.

Negativismul este, de obicei, un comportament opozant față de autoritate. El implică refuzul de a coopera și se poate exprima printr-un șir de comportamente: de la lipsă de bunăvoință pasivă la răzvrătire față de reguli și convenții.

**Resentiment (RE).** Scor ridicat: 4 și peste.

Resentimentul implică gelozia față de alții, adesea la nivel de ură. Este , de cele mai multe ori, o trăire de supărare, necaz față de lume pentru o tratare incorectă (imaginară sau reală).

**Ostilitate indirectă (IN).** Scor ridicat: 6 și peste.

Ostilitatea indirectă implică un comportament care direcționează ostilitatea către cineva într-un mod ocolit. El poate fi necinstit prin aceea că persoana antipatizată primește ostilitate prin bârfeli răutăcioase sau bancuri, dar nu poate face mare lucru prin asta. Alte comportamente indirecte, ca de exemplu trântirea ușilor, pierderea firii etc., permit unui individ să-și descarce trăirile generate de ostilitate, care pot să nu fie îndreptate împotriva cuiva anume.

**Atentat (AT).** Scor ridicat: 6 și peste.

Atentatul implică violență fizică reală și voința de a folosi violența împotriva altora. De obicei apare în dispute cu alții mai degrabă decât în distrugerea obiectelor.

**Suspiciune (SU).** Scor ridicat: 4 și peste.

Suspiciunea implică proiectarea ostilității asupra altora.

**Iritabilitate (IR).** Scor ridicat: 8 și peste.

Iritabilitatea este promptitudinea de a exploda la cea mai mică provocare. Se exprimă în comportamente ca izbucniri de pierdere a firii, grosolănie, nemulțumire acută.

**Ostilitate verbală (VE).** Scor ridicat: 9 și peste.

Ostilitatea verbală implică exprimarea verbală a trăirilor negative față de alții (ceea ce spun și cum spun). Se observă în stilul de argumentare, în țipete, strigate, cât și în conținutul verbal al amenințărilor, blestemelor, hipercriticismului.

### Testul „Cum vă comportați în relațiile cu ceilalți?”

Testul evaluează manifestarea a trei tipuri de comportamente: pasiv, agresiv și asertiv.

**Instrucțiune:** Cât de adevărate sunt următoarele afirmații ca descrieri ale comportamentului Dvs.? Notați în rubrica din dreapta cifra care reprezintă răspunsul Dvs. pentru fiecare afirmație corespunzător grilei:

1 – niciodată adevărat

2 – uneori adevărat

3 – deseori adevărat

4 – întotdeauna adevărat

Nr.	Item	Punctaj
1.	Atunci când munca mea este lăudată, răspund cu mai multă modestie decât simt în realitate.	
2.	Dacă oamenii sunt nepoliticoși voi fi și eu.	
3.	Ceilalți oameni consideră că sunt interesant(ă).	
4.	Mi se pare dificil să vorbesc cu un grup de necunoscuți.	
5.	Nu mă deranjează că folosesc cuvinte usturătoare când asta mă ajută să-mi demonstrez punctul de vedere.	
6.	Spun profesorului dacă ceva nu-mi convine în timpul lecției.	
7.	Dacă colegii mă întrerup atunci când vorbesc, sufăr în tăcere	
8.	Când cineva îmi critică munca / activitatea, găsesc o modalitate să-l pun la punct.	



9.	Pot să-mi exprim mândria pentru ceea ce am făcut, fără a fi însă lăudăros.	
10.	Cred că oamenii profită de mine.	
11.	Spun oamenilor ceea ce-și doresc să audă, dacă asta ajută să obțin ce vreau.	
12.	Nu-mi este greu să cer ajutor cuiva.	
13.	Împrumut lucrurile mele celorlalți, chiar dacă nu doresc să o fac.	
14.	Câștig în contradicții pentru că știu să domin discuția.	
15.	Pot să-mi exprim sentimentele mele adevărate în fața cuiva la care țin cu adevărat.	
16.	Când sunt nervos pe alții, prefer să-mi rețin emoțiile, în loc să le exprim.	
17.	Când critic acțiunea cuiva, persoana respectivă mă înfurie.	
18.	Cred că pot să-mi apăr drepturile mele.	

**Interpretare:**

**Comportamentul pasiv**

Adunați răspunsurile la afirmațiile: 1,4, 7, 10, 13, 16

Total \_\_\_\_\_

**Comportamentul agresiv**

Adunați răspunsurile la afirmațiile: 2, 5, 8, 11, 14, 17

Total \_\_\_\_\_

**Comportamentul asertiv**

Adunați răspunsurile la afirmațiile: 3, 6, 9, 12, 15, 18

Total \_\_\_\_\_

Scorul cel mai înalt denotă prezența preponderentă a comportamentului respective. Scorul cel mai mic indică prezența rară a acestui tip de comportament. În baza scorului calculat, se obțin trei tipuri de comportamente: pasiv, agresiv și asertiv.

**Tipul pasiv** – se caracterizează prin negare de sine, nu-și apără interesele, nu-și exprimă sentimentele, se supune influenței, sentimente de vinovăție, neajutorare, singurătate, frică, anxietate, este supus, se consideră neimportant, se devalorizează, evită conflictele și confruntările directe, timid, umil, consideră că prin pasivitate va fi acceptat, frica de a nu deranja, de a nu ofensa, reacționează bolnăvicios la critică.

**Tipul agresiv** – este conflictual, jignește, umilește, disprețuiește pe ceilalți, lezează sentimentele oamenilor, ton ridicat, expresii ofensatoare, acțiuni deranjante, atitudine de superioritate, nu acceptă alte opinii și idei, manifestă violent nemulțămirea, certăreț, este ostil și răutăcios, întrerupe interlocutorul, găsește defecte în tot ce fac alții.

**Tipul asertiv** – respect față de sine și ceilalți, își exprimă necesitățile, dorințele, sentimentele, preferințele într-un mod deschis și onest, ține cont de opiniile, sentimentele, emoțiile celorlalți, comunică deschis cu oamenii, critică constructiv, ascultă oamenii fără a-i întrerupe, are încredere în forțele proprii, ține cont de sugestiile oamenilor și mulțumește sincer, cere și oferă ajutor cu plăcere, evită conflictele.

### Testul „Sunteți o persoană autoritară?”

La nivelul limbajului cotidian – și nu numai – persoana autoritară este cea care manifestă un anumit grad de agresivitate, de duritate în relațiile cu ceilalți. Nu are importanță aici cum s-a constituit această caracteristică atitudinală interpersonală, cert este că ea se manifestă în situațiile noastre sociale, uneori cu rezultate neplăcute.

Cunoașteți însă toate efectele posibile – mai ales pe termen lung – ale acestui mod de interacțiune cu ceilalți? Și o întrebare mai specială pentru cei interesați de o anumită problematică psihosocială: credeți că o persoană autoritară este sau devine întotdeauna lider?

Aplicați-vă testul de mai jos și reflectați puțin la semnificația interpretării. Multe din reușitele și/sau insuccesele dumneavoastră, în special, vor putea fi astfel explicate și prin prisma parametrului pus în discuție. Decideți apoi dacă trebuie să schimbați ceva în felul dumneavoastră de a fi.

**Instrucțiune:** Răspundeți cu Da sau Nu la fiecare din întrebările de mai jos:

Nr.	Itemul	Da	Nu
1.	Vă este greu să refuzați atunci când vi se cere să faceți ceva?		
2.	Evitați confruntarea chiar și atunci când considerați că aveți dreptate?		
3.	În general vorbind, vă supuneți cu ușurința regulilor și regulamentelor?		
4.	Vă găsiți deseori în situația de a vă cere scuze?		
5.	Vă frământă mult o opinie negativă la adresa dv.?		
6.	Cereți părerea cuiva atunci când vă cumpărați ceva îmbrăcat?		
7.	Aveți tendința de a ridica tonul atunci când nu vă convine ceva?		
8.	Vi se întâmplă relativ frecvent să apostrofați în public o persoană?		
9.	Vă pierdeți răbdarea cu persoanele mai lente?		
10.	Folosiți din când în când un limbaj mai colorat?		
11.	Credeți că există multe persoane care nu merită atenție pentru că sunt mai insignifiante?		
12.	Acordați multă importanță opiniilor exprimate prin televiziune?		
13.	Dacă un subaltern execută necorespunzător o lucrare, aveți curajul să-i spuneți imediat că nu sunteți mulțumit?		
14.	Aveți tendința de a spune ceea ce gândiți, fără a vă preocupa de consecințe?		
15.	Credeți că sunteți o persoană intolerantă?		
16.	Vă enervați atunci când nu vă puteți impune punctul de vedere într-o discuție?		
17.	Consultați pe cineva în deciziile care vă privesc?		
18.	Credeți că este mai avantajos să țineți banii la bancă decât să-i investiți într-o afacere?		
19.	Credeți că trebuie folosită orice ocazie pentru a vă remarca?		
20.	Vă simțiți în largul dvs. atunci când sînteți unul dintre cei mulți?		

**Interpretare:** Acordați câte un punct fiecărei întrebări la care ați răspuns conform grilei:

1. Da; 2. Da; 3. Da; 4. Da; 5. Da; 6. Da; 7. Da; 8. Nu; 9. Nu; 10. Nu; 11. Nu; 12. Nu; 13. Nu; 14. Nu; 15. Nu; 16. Nu; 17. Da; 18. Da; 19. Nu; 20. Da.

**14 – 20 puncte.** În mod sigur nu sunteți o persoană agresivă – ceea ce nu e rău, dar vă lipsesc mijloacele alternative de a vă impune (mai ales dacă ați obținut puncte la întrebările 2, 6, 13, 17, 19, 20), ceea ce nu e prea bine din perspectiva unei viitoare funcții de conducere. Vă simțiți bine numai în situațiile în care sînteți condus, dirijat, sfătuit. În momentele de criză preferați să-și asume altcineva responsabilitatea, deși sunteți foarte plin de solitudine și dispus să faceți ceea ce vi se cere. În funcție de aspirațiile dvs. profesionale trebuie să luați o decizie: cum agresivitatea vă este structural străină, iar un stil de conducere bazat pe această atitudine complexă este inefficient pe termen lung, pentru un post de conducere vă trebuie neapărat un program de formare psihosocială. Sunteți bine integrat și apreciat în grupul de egali.

**7 – 13 puncte.** Aveți predispoziții și atitudini multiple. Faceți o analiză a întrebărilor la care ați obținut puncte. Oricum, sunteți în măsură să vă asumați responsabilitatea conducerii – și vă place acest lucru, dar nu recurgeți la agresivitate ca mijloc și stil decît foarte rar, și anume atunci cînd vă lipsesc alte mijloace. Aveți premise pentru a deveni un conducător eficient pe termen lung, prin coperare, dirijare, întrajutorare, consiliere, puteți obține de la ceilalți ce doriți.

**0 – 6 puncte.** Aveți o personalitate puternică și nu vă simțiți în largul dv. decît atunci cînd dați ordine, conduceți. Din păcate, mijlocul principal prin care credeți că se obține sau se menține autoritatea este agresivitatea. Însă, așa cum arătam mai sus, un stil bazat pe agresivitate este eficient pe termen scurt și în situații destul de puțin frecvente (situații emergente, de criză etc.). În situații relativ obișnuite și cu subalterni maturi, responsabili și competenți, stilul autoritar dă greș: naște, după caz, ostilitate, refuz, izolare, revoltă. Dacă vă este negată sau refuzată puterea, probabil vă transformați într-un rebel, fenomen cu consecințe la fel de negative. Pecați de la premise că și alții sunt la fel de buni, încercați-vă răbdarea, învățați să și ajutați, să construiți, nu numai să negați. Evident, finalizarea acestor proceduri cere timp, dar merită: ați putea deveni un conducător foarte bun.

## Tehnica animalul inexistent

*Desenul animalului inexistent* oferă informații valoroase despre emoțiile copiilor, dorințele inconștiente ale acestora, relația cu părinții, agresivitatea, timiditatea, complexele de inferioritate.

**Instrucțiune:** Inventează și desenează un animal inexistent și dă-i un nume inexistent.

**Interpretare:** Să se observe:

- cu care mână desenează – indică emisfera cerebrală dominantă
- pe cât spațiu de pagină e situat desenul

Sectoarele I, III – reprezintă trecutul, inactivitatea

Sectoarele II, IV – reprezintă viitorul, realitatea.

Desenul care se află în:

**partea de jos (stânga)** denotă emoții negative, neîncredere, pasivitate,

**partea de sus (dreapta)** – emoții pozitive, energie activă și acțiuni concrete.

Cu cât desenul se află **mai în partea de sus** indică:

- autoapreciere mai înaltă sau
- nemulțumirea față de statutul personal
- aprecierea sa în societate de către alții
- pretenție la recunoașterea proprie și tendința spre autoafirmare (relația subaltern-șef, de subordonare).

Pentru **partea de jos:**

- dezinteres pentru propriul statut social
- autoapreciere joasă
- lipsă de tendință spre autoafirmare

### Capul

Întors spre **stânga** – tendința spre reflexie, gândire sau nu este om de acțiune, uneori simte frică față de acțiunile care cer hotărâre.

Întors spre **dreapta** – tendință spre activitate (realizează sau începe să realizeze aproape tot ce planifică și ce gândește).

Poziție **frontală** – egocentrism.

Din **spate** – probleme de comunicare.

### Ochii

Cu desenul detaliat al **pupilei (irisului)** – retrăirea unor sentimente de frică din trecut.

**Genele** foarte bine **conturate:** la fete – maniere isteroide-demonstrative,  
la băieți – feminitate.

Simpla **prezență a genelor sau ochilor** indică:

- cointeresarea celor din jur pentru propria persoană
- autoexpunerea propriei personalități
- subiectul prețuiește extrem de mult aspectul exterior al propriei persoane (narcisism).

### Urechile

Dacă sunt **lungi, mari, îndoite** sau **bine conturate** – subiectul are nevoie de informație și are interesul orientat în această direcție.

Simpla lor **prezență** – importanța pe care o acordă subiectul opiniei celorlalți față de sine, dar fără schimbarea comportamentului.

### **Gura**

Dacă este **bine conturată** și e **desenată și limba** avem de a face cu o persoană vorbărească.

**Buzele conturate** – emotivitate, uneori în strânsă legătură cu limbuția.

Dacă este **deschisă**, dar **fără buze** sau **limbă** denotă frică, teamă, neîncredere.

Are **dinți** – agresivitate definitivă, subiect brutal, îngâmfat și orgolios la învinuirile aduse.

**Hașurată, rotundă** – teamă, agresivitate.

Indică **agresivitatea** – colțuri, unghii ascuțite, gheare, dinți, colți, antene, coarne, ghimpi, solzi ascuțiți.

**Capul mai mare în raport cu corpul** – subiectul prețuiește partea rațională, erudiția, înțelepciunea, este prezentă prețuirea de sine, dar și a celorlalți.

**Prezența penelor** – tendința spre înfrumusețare, autoîndreptățire, demonstrare.

**Coafură sau blană** – emotivitate, evidențierea sexului căruia aparține, orientare spre rolul său sexual.

**Evidențierea zonelor sexuale** sau **mamelare** – atitudine pozitivă față de sexul opus.

### **Picioarele**

**Picioarele, labele, postament** – raționalitate, subiectul e capabil de gândire profundă.

**Picioare similare** (ca tip) – conformație și orientare, atitudine conformistă în luarea deciziilor, banalizare, șablonare.

**Picioare diferite** (variate ca formă sau mărime) – indiferență, nonconformism, început creator, gânduri eterodoxe.

**Detaliile de pe corp** (solzi, aripi, picioare în plus) denotă energie, inițiativă, încredere în sine, valorificare proprie, fără a ține cont de ceilalți, lupta pentru „un loc sub soare”.

**Aripile** – pasiunea într-o anumită activitate, curaj în afaceri, emotivitate, îngrijorare, pasiuni sexuale.

Liniile de **unire a picioarelor cu corpul** indică controlul personal față de hotărârile și concluziile sale.

### **Cooda**

Reprezintă atitudinea față de propriile acțiuni, decizii, gânduri, discuții.

Cooda în **sus** – atitudine pozitivă, încrezută, vioaie și îndrăzneță, convins că ceea ce face e corect.

Cooda în **jos** – nesatisfăcut de sine, sentiment de apărare sufletească (obsedarea de o idee), regretă nesiguranța în acțiune.

Cooda în **dreapta** – atitudine îndreptată spre acțiune

Cooda în **stânga** – atitudine îndreptată spre gânduri, situații, amintirea unor momente de ezitare.

**Coarne pe cap, tentacule, fundițe, aripi, carapace, cârlionți** – agresivitate ca formă de apărare. Dacă toate acestea au caracter funcțional – energie în activitate, încredere în sine, atașament, curiozitate, implicarea în mai multe evenimente.

### **Organismul în mișcare**

Mișcare în **jos** – nemulțumire față de sine, depresie, regret, îndoială față de sine, regretarea celor spuse sau făcute.

Mișcare în **dreapta** – referință la acțiunile și comportarea sa.

Mișcare în **stânga** – face referire la gândurile sale, hotărârile, momentele scăpate din cauza nehotărârii.

### **Conturul figurii**

Cu **ace, solzi, ghimpi, platoșă** – reacție de apărare față de oamenii din jur.

Există **colțuri, unghiuri ascuțite** – agresivitatea de frică, în cazul **îngroșării conturului** – anxietate.

Dacă există **platoșe, scuturi, arme** – apărarea de teamă, bănuieli.

### **Îngroșarea conturului**

**În partea de jos** – împotrivirea la ironiile de nerecunoaștere, împotrivirea subordonării pentru cei ce sunt subalterni, teama de condamnări.

**În părțile laterale** – teama nediferențiată cu elemente de apărare.

**În partea dreaptă** – teama de acțiune.

**În partea stângă** – teama privind propriile opinii, concepții sau sugestii.

Cu cât sunt mai multe detalii, iar conturul este cu linii mai simple, cu atât energia va fi mai mare.

Animalul reprezentat este *proiecția propriului eu*.

Dacă seamănă cu **figura umană** desenul indică infantilism, maturizare emoțională incompletă.

Dacă e o **figură circulară**, chiar și imperfectă – tendințe spre închidere în sine, evitare de a da informații despre sine și chiar neplăcerea de a fi testat.

Dacă există **mecanisme** (becuri, șuruburi, sârme) sau dacă animalul este **plasat pe un oarecare postament** se atestă comportament schizoid, de autoapreciere la nivel înalt.

### **Important**

Dacă **numărul detaliilor este mare**, dar **proporțional cu figura** – grad înalt de creativitate.

Dacă reprezintă un **animal concret**, existent căruia i se **adaugă doar anumite detalii** – lipsă de creativitate.

Dacă elementele din care e desenat animalul sunt **foarte minuțios elaborate** – originalitate.

### **Denumirea care i se dă de către autor**

Denumirea de genul **numelor compuse** (ex: iepure zburător) denotă raționalitate.

Denumiri **inventate complexe** (ex: robotbuh) – raționalism, adaptare la situații concrete și demonstrativitate.

Denumiri **sonore superficiale** – atitudine ușuratică față de cei din jur, neputința de a putea ține cont de semnalele de primejdie.

Denumiri **complicate și lungi** – tendința spre fantezie ca formă de apărare.

### Testul privind strategiile comportamentale în conflict Thomas-Kilmann

Chestionarul este elaborat de K. Thomas și R. Kilmann și este unul dintre cele mai bune instrumente de evaluare a stilurilor de rezolvare a conflictelor.

**Instrucțiune:** Considerați niște situații, în care dorințele dvs. diferă de cele ale altei persoane. Cum reacționați de obicei în astfel de situații? În continuare sunt mai multe perechi de afirmații care descriu posibile reacții comportamentale. Pentru fiecare pereche, vă rugăm încercuiți afirmația „A” sau „B” care vă caracterizează cel mai bine propriul comportament. În multe cazuri, nici afirmația „A”, nici afirmația „B”, pot să nu fie tipice pentru comportamentul dvs., dar vă rugăm să alegeți răspunsul care vi se pare cel mai probabil a fi folosit.

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | A. Sunt momente în care îi las pe alții să-și ia responsabilitățile în rezolvarea unei probleme. | B. Decât să negociez lucrurile cu care nu suntem de acord, caut să subliniez acele lucruri cu care amândoi suntem de acord. |
| 2.  | A. Caut să găesc o soluție de compromis.   | B. Încerc să pun de acord punctele lui de vedere cu ale mele.   |
| 3.  | A. De obicei sunt ferm în urmărirea obiectivelor mele.   | B. S-ar putea să încerc să liniștesc eventualele resentimente ale celuilalt și să păstrez relațiile cu el.                  |
| 4.  | A. Caut să găesc o soluție de compromis.   | B. Uneori îmi sacrific propriile dorințe pentru dorințele celuilalt.  |
| 5.  | A. Caut permanent ajutorul celuilalt în găsirea unei soluții.                                    | B. Caut să fac ceea ce este necesar pentru a evita tensiuni fără rost.  |
| 6.  | A. Caut să evit crearea unor neplăceri pentru mine.  | B. Încerc să-mi câștig poziția.   |
| 7.  | A. Încerc să amân problema până voi avea timp să mă gândesc la ea.                               | B. Renunț la câteva puncte în schimbul altora.  |
| 8.  | A. De obicei sunt ferm în urmărirea obiectivelor mele.   | B. Încerc imediat să fac cunoscute toate preocupările și problemele.  |
| 9.  | A. Simt că diferențele nu merită întotdeauna să mă îngrijoreze.                                  | B. Fac oarecare efort să mă descurc.  |
| 10. | A. Sunt ferm în urmărirea obiectivelor mele.   | B. Caut să găesc o soluție de compromis.  |
| 11. | A. Încerc imediat să fac cunoscute toate preocupările și problemele.                             | B. S-ar putea să încerc să liniștesc eventualele resentimente și să păstrez relațiile cu el.                                |
| 12. | A. Uneori evit să iau atitudini care ar crea controverse.  | B. Îi accept unele puncte de vedere dacă și el mi le acceptă pe ale mele (unele).   |
| 13. | A. Propun o cale de mijloc.  | B. Fac presiuni pentru a impune punctele mele de vedere.  |
| 14. | A. Îi comunic ideile mele și i le cer pe ale lui.  | B. Încerc să îi arăt logica și avantajele gândirii mele.  |
| 15. | A. S-ar putea să liniștesc eventualele   | B. Caut să fac ceea ce e necesar pentru a   |

- resentimente ale celuilalt și să păstrez relațiile cu el.
16. A. Încerc să nu rănesc sentimentele celuilalt  
B. Încerc să conving cealaltă persoană de avantajele gândirii mele.
17. A. De obicei sunt ferm în urmărirea obiectivelor mele.  
B. Încerc să fac ce este necesar pentru a evita tensiuni fără rost.
18. A. Dacă asta îl face fericit pe celălalt, s-ar putea să-l las să-și mențină punctele de vedere.  
B. Îi accept unele puncte de vedere dacă și el mi le acceptă pe ale mele (unele).
19. A. Încerc imediat să fac cunoscute toate preocupările și problemele.  
B. Caut să amân problema până voi avea timp să mă gândesc la ea.
20. A. Încerc imediat să rezolv punctele noastre de vedere diferite.  
B. Încerc să găesc o soluție corectă punând laolaltă atât dezavantajele cât și avantajele pentru amândoi.
21. A. În negocieri, caut să iau în considerație dorințele celeilalte persoane.  
B. Întotdeauna înclin spre discutarea directă a problemei.
22. A. Caut să găesc o soluție intermediară între a lui și a mea.  
B. Îmi susțin dorințele.
23. A. Mă preocupă adesea satisfacerea tuturor dorințelor noastre.  
B. Sunt momente în care îi las pe alții să-și ia responsabilitățile în rezolvarea unei probleme.
24. A. Dacă poziția celuilalt pare foarte importantă pentru el, aș căuta să-i îndeplinesc dorințele.  
B. Încerc să-l conving pentru o soluție de compromis.
25. A. Încerc să-i arăt logica și avantajele gândirii mele.  
B. În negocieri, încerc să iau în considerație dorințele celeilalte persoane.
26. A. Propun o cale de mijloc.  
B. Aproape întotdeauna mă preocupă satisfacerea tuturor dorințelor noastre.
27. A. Uneori evit să iau atitudini care să creeze controverse.  
B. Dacă asta îl face fericit pe celălalt, s-ar putea să-l las să-și mențină punctele de vedere.
28. A. De obicei sunt ferm în urmărirea obiectivelor mele.  
B. De obicei caut ajutorul celuilalt în găsirea unei soluții.
29. A. Propun o cale de mijloc.  
B. Simt că diferențele nu merită întotdeauna să mă îngrijoreze.
30. A. Încerc să nu rănesc sentimentele celuilalt  
B. Totdeauna împărtășesc problema cu celuilalt, pentru a găsi împreună o soluție.

**Interpretare:** Puși în fața unor confruntări interpersonale, oamenii tind să aibă anumite reacții. Acestea reflectă gradele diferite de cooperare (adică efortul fiecăruia de a satisface



interesele celuilalt) și de autoimpunere (efortul fiecăruia de a-și satisface propriile interese). Ele pot fi clasificate în cinci categorii:

1. Confruntare (reprimare, victorie/înfrângere)
2. Colaborare (victorie/victorie)
3. Compromis
4. Evitare (abandon)
5. Acomodare (cedare)

Tabelul nr. 32. Cheia pentru test

Nr.	1	2	3	4	5
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.				A	B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A
Total					

**Stilul confruntare (competitiv)** descrie o dorința de a-și satisface propriile nevoi fără a lua în considerare impactul asupra celeilalte părți din conflict —una din părți este foarte asertivă și nu ține seama de efectul acțiunilor asupra celorlalți. Cu alte cuvinte, se maximizează interesul propriu și se minimizează interesul celuilalt, conflictul fiind încadrat în termenii stricți de câștig – pierdere. Când puterea este folosită, apare elementul coercitiv, posesiunea puterii fiind un determinant al tipului de decizie care este utilizată pentru a rezolva un conflict.

**Stilul colaborare (colaborativ)** reflectă o situație în care toate părțile implicate în dispută încearcă să satisfacă total interesele tuturor părților. Atât impunerea interesului propriu cât și cooperarea sunt maximizate în speranța obținerii unui acord în care nimeni nu trebuie să piardă. Accentul se pune pe o situație de tip câștig-câștig în care se presupune că soluționarea conflictului poate aduce ambele părți într-o situație mai bună.

**Stilul compromis (concesiv)** apare când fiecare parte este dispusă să cedeze ceva, să facă unele compromisuri necesare. În această abordare nu există câștigători sau învinși în mod clar caci se combină cu jumătăți de măsură impunerea interesului propriu și cooperarea și se acceptă o soluție care afectează raționalitatea conflictului.

**Stilul evitare (ocolitor)** descrie dorința de a suprima un conflict sau de a se retrage din el. Deși conflictul este recunoscut, un asemenea stil implică dorința retragerii sau politica struțului — „ascunderea capului în nisip”. Eficiența stilului este limitată pentru că problema de fond nu se schimbă, ci, cel mult este amânata.

**Stilul adaptare (îndatoritor)** este un act voluntar al uneia dintre părți care consideră necesar să pună imediat capăt conflictului prin a acorda celeilalte părți ceea ce dorește. Presupune cooperarea cu cealaltă parte pe fondul nesușinerii interesului propriu - o situație în care o parte este dispusă să se auto-sacrifice.

## TESTE PENTRU EVALUAREA DEPRESIEI

### Inventarul de depresie Beck

Inventarul de depresie Beck este elaborat de A. Beck și colaboratorii săi, indică profunzimea subiectivă a depresiei, estimând cantitativ intensitatea simptomatologiei subiective a depresiei. Există forma lungă (21 itemi) și forma scurtă a inventarului (13 itemi).

Inventarul cuprinde 21 de simptome, fiecare prezentând mai multe variante legate de intensitatea simptomului, pacientul trebuind să aleagă din cele posibile. Itemii vizează aspecte importante din viața subiectului și sondează starea de oboseală fizică și psihică frecvența oboselii, cauzele oboselii și consecințele asupra sănătății fizice și psihice, forme de manifestare ale depresiei. Pentru fiecare item corespund 4 fraze corespondente cu 4 grade de intensitate crescândă a unui simptom pe o scală de la 0 la 3 puncte (a, b, c și d).

**Instrucțiune:** Va rugăm să citiți cu atenție fiecare grup și apoi să alegeți din fiecare grup **afirmația** care descrie cel mai bine cum vă-ați simțit **în ultimele două săptămâni, inclusiv astăzi**. Încercuiți numărul din dreptul afirmației pe care ați ales-o. În cazul în care mai multe afirmații par să se potrivească la fel de bine, încercuiți numărul cel mai mare din grup. Aveți grijă să nu alegeți mai mult de o singură afirmație pentru nici unul din grupuri, inclusiv grupul 16 (*schimbări în modul de a dormi*) sau grupul 18 (*schimbări în pofta de mâncare*).

**a – 0 puncte**

**b – 1 punct**

**c – 3 puncte**

**d – 4 puncte**

**1. Tristețe**

- a. Nu mă simt trist(ă).
- b. Mă simt trist(a).
- c. Sunt trist(ă) tot timpul și nu pot scăpa de tristețe.
- d. Sunt atât de trist(ă) și nefericit(ă) încât nu mai pot suporta.

**2. Pesimism**

- a. Viitorul nu mă descurajează.
- b. Mă simt descurajat(ă) când mă gândesc la viitor.
- c. Simt că nu am ce aștepta de la viitor.
- d. Simt că viitorul este fără speranța și nimic nu se mai poate îndrepta.

**3. Sentimentul eșecului**

- a. Nu am sentimentul ratării.
- b. Simt că am avut mai mult ghinion decât persoanele din jur.
- c. Dacă îmi privesc viața retrospectiv o văd ca pe o totalitate de eșecuri.
- d. Mă simt complet ratat ca persoană.

**4. Insatisfacție**

- a. Obțin aceeași satisfacție din lucruri ca și înainte.
- b. Nu mă mai bucur de lucruri ca înainte.
- c. Nu mai obțin o satisfacție reală din nimic.
- d. Sunt nesatisfăcut(ă) sau plictisit(ă) de orice.

**5. Vinovăție**

- a. Nu mă simt în mod particular vinovat(ă) cu nimic.
- b. Mă simt vinovat(ă) o buna parte a timpului.
- c. Mă simt vinovat(ă) majoritatea timpului.
- d. Mă simt tot timpul vinovat(ă).

**6. Sentimentul pedepsei**

- a. Nu simt să fiu pedepsit(ă).
- b. Simt că s-ar putea să fiu pedepsit(ă).
- c. Aștept să fiu pedepsit(ă).
- d. Simt că sunt pedepsit(ă).

**7. Neplăcerea de mine însumi**

- a. Nu sunt nemulțumit(ă) de mine.
- b. Sunt nemulțumit(ă) de mine.
- c. Sunt dezgustat(ă) de mine însumi.
- d. Mă urăsc.

**8. Autoacuzare**

- a. Nu cred să fiu mai rău decât alții.
- b. Mă critic pentru slăbiciunile și greșelile mele.
- c. Mă blamez tot timpul pentru greșelile mele.
- d. Mă acuz pentru tot ce se întâmplă rău.

**9. Autodistrucția**

- a. Nu am nici o idee de sinucidere.
- b. Am idei de sinucidere dar nu vreau sa le pun în aplicare.
- c. Mi-ar place să mă sinucid.
- d. M-as sinucide daca aş avea ocazia sa o fac.

#### **10. Pierderea controlului**

- a. Nu țin mai mult decât de obicei.
- b. Acum țin mai mult decât înainte.
- c. Țin tot timpul.
- d. Obișnuiam să strig dar acum nu mai pot chiar daca aş vrea.

#### **11. Iritabilitate**

- a. Nu sunt mai nervos (nervoasă) decât înainte.
- b. Mă plictisesc și mă enervez mult mai ușor decât înainte.
- c. În prezent mă simt tot timpul iritat(ă).
- d. Lucrurile care mă iritau înainte nu mă mai enervează în prezent.

#### **12. Introversiune**

- a. Nu mi-am pierdut interesul față de ceilalți oameni.
- b. Ceilalți oameni mă interesează mai puțin decât înainte.
- c. Mi-am pierdut interesul față de ceilalți oameni.
- d. Mi-am pierdut orice interes față de ceilalți.

#### **13. Lipsa de hotărâre**

- a. Mă hotărâsc tot la fel de ușor ca înainte.
- b. Iau deciziile cu mai mare greutate decât înainte.
- c. Am mari dificultăți în a mă hotărî.
- d. Nu pot lua nici o decizie.

#### **14. Schimbarea imaginii de sine**

- a. Nu cred că arăt mai rău decât înainte.
- b. Sunt supărat(ă) că arăt bătrân(ă) și neatractiv(ă).
- c. Simt că modificările permanente în felul cum arăt mă fac neatractiv(ă).
- d. Cred că arat urât(ă).

#### **15. Dificultăți în muncă**

- a. Pot lucra tot atât de bine ca și înainte.
- b. Fac un efort suplimentar când încep să lucrez ceva.
- c. Trebuie să mă forțez ca să fac ceva.
- d. Nu mai pot lucra nimic.

#### **16. Tulburări de somn**

- a. Dorm ca și înainte.
- b. Nu mai pot dormi cum dormeam.
- c. Mă trezesc cu 1-2 ore mai repede și readorm greu.
- d. Mă trezesc cu câteva ore mai repede și nu mai pot readormi.

#### **17. Oboseala**

- a. Nu obolesc mai repede ca înainte.
- b. Obolesc mai repede ca înainte.
- c. Obolesc fără să fac aproape nimic.

- d. Sunt prea obosit(ă) ca să fac ceva.

#### 18. Anorexie

- a. Apetitul meu nu e mai diminuat ca înainte.
- b. Pofta mea de mâncare nu e mai bună ca înainte.
- c. Apetitul meu este mult mai rău acum.
- d. Nu mai am deloc poftă de mâncare.

#### 19. Pierdere în greutate

- a. Nu am scăzut în greutate deloc sau aproape deloc.
- b. Am pierdut în greutate peste 3 kg.
- c. Am pierdut în greutate peste 5 kg.
- d. Am pierdut în greutate peste 7 kg.

#### 20. Preocupări somatice

- a. Nu sunt mai supărat(ă) decât până acum în legătura cu sănătatea mea fizică.
- b. Mă supără starea mea fizica.
- c. Sunt supărat(ă) pe problemele mele fizice și nu mă pot gândi la altceva decât cu greutate.
- d. Sunt atât de supărat(ă) de starea mea fizică încât nu mă pot gândi la nimic altceva.

#### 21. Pierderea libidoului

- a. Nu simt nici o modificare în interesul meu pentru sexul opus.
- b. Sexul opus mă interesează mai puțin.
- c. Sexul opus mă interesează mult mai puțin.
- d. Mi-am pierdut orice interes față de sexul opus.

**Interpretare.** Scorul final se obține din sumarea scorului celor 21 de itemi. Suma se raportează la normele.

**0 – 9 puncte** – absența depresiei. Absența depresiei mai poate însemna, de asemenea și negarea sau nerecunoașterea problemelor.

**10 – 18 puncte** – depresie ușoară. Stare ce este întâlnită frecvent la persoanele ce se implică în diferite activități și care vor să aibă realizări pe diferite planuri, dar întâmpină dificultăți în atingerea scopului propus. Nu implică modificări la nivelul comportamentului și psihicului, care să pună probleme deosebite. Modificările care apar sunt tranzitorii, datorându-se problemelor întâlnite în activitatea zilnică a persoanelor atât în mediul social, cât și personal.

**19 – 29 puncte** – depresie medie. Stare ce se caracterizează prin trecerea de la normal la patologic. Modificările care apar sunt resimțite la mai multe nivele: modificări somatice, cum ar fi preocuparea excesivă a subiectului de sănătatea sa fizică, tulburările de somn, pierderea apetitului, pesimism, diferite sentimente și acuze personale pe care subiectul și le atribuie, precum sentimente de vinovăție, de eșec, punitive.

**30 – 63 puncte** – depresie severă. Caracterizează persoanele care au suferit o traumă și nu dispun de mecanisme de „coping” care să le permită depășirea stării de șoc posttraumatic. Acestea se manifestă prin starea de indispoziție generalizată, incapacitatea de prefigurare a potențialităților realizării benefice, accentuarea sentimentului de inferioritate și eșec, perceperea deformată asupra propriei persoane și asupra capacității de concentrare, o accentuare a sentimentului de oboseală, tulburări de somn, scăderea poftei de mâncare corelată cu scăderea

greutății (3 – 7 kg), diminuarea îngrijorătoare a interesului persoanei pentru sexul opus, precum și rezultatele inferioare, resimțite la acest nivel.

### Inventarul de depresie Zung

Inventarul a fost elaborat de W. Zung în 1965 și apreciază severitatea simptomelor fizice și afective ale depresiei. Conținutul său acoperă cele mai multe criterii de evaluare descrise în DSM-IV. Acest inventar este considerat ca fiind unul dintre cele mai cunoscute și cele mai utilizate pentru examinarea depresiei.

Scala cuprinde 20 de itemi care permit autoevaluarea depresiei odată cu surprinderea aspectelor și trăsăturilor identificate în studiile factoriale anterioare,

**Instrucțiune:** Bifați pentru fiecare afirmație în coloană cât de adevărată este afirmația respectivă pentru dvs.

Nr.	Itemi	Foarte rar	Uneori	Deseori	Foarte des
1.	Mă simt deprimat, visător, trist				
2.	Dimineața mă simt cel mai bine				
3.	Am crize de plâns sau simt nevoia să plâng				
4.	Nu pot să dorm și mă trezesc în timpul nopții				
5.	Mănânc echilibrat				
6.	Îmi place să privesc, să vorbesc și să fiu în compania unor persoane atrăgătoare				
7.	Am observat că am slăbit				
8.	Sunt constipat				
9.	Inima îmi bate mai repede decât de obicei				
10.	Obolesc foarte repede fără motiv				
11.	Gândesc la fel de clar și de eficient ca și înainte				
12.	Îmi este ușor să fac lucrurile pe care îl făceam de obicei				
13.	Sunt agitat (ă) și nu pot dormi				
14.	Sunt încrezător în legătură cu viitorul				
15.	Sunt mai nervos decât de obicei				
16.	Îmi este ușor să iau decizii				
17.	Mă simt util și apreciat				
18.	Am o viață „plină”				
19.	Cred că celorlalți le-ar fi mai bine dacă eu n-aș exista				
20.	Îmi plac aceleași lucruri ca și înainte				

**Interpretare:** Răspunsurile la 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19 sunt cotate pe o scală de la 1 la 4 puncte, unde 1 arată că fenomenul se petrece foarte rar, iar 4 – foarte des. Ceilalți itemi formulați pozitiv: 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20, se cotează invers, pe o scală de la 4 la 1 puncte. Scorul total este cuprins între 20 și 80 de puncte, fiind direct proporțional cu intensitatea depresiei.

**50 – 64 puncte** scor mediu  
**peste 65 de puncte** – scor ridicat

### **Scala de depresie Hamilton**

Scala de depresie Hamilton a fost elaborată pentru a examina depresia de către M. Hamilton. Actualmente este una dintre cele mai proeminente și mai utilizate scale de depresie. Scala cuprinde 17 itemi. Ea este completată de evaluator în baza unui interviu cu pacientul și se referă la săptămâna care s-a scurs.

**Instrucțiune:** Scala se completează de evaluator în baza unui interviu cu pacientul și se referă la săptămâna care s-a scurs. Numărul întrebărilor trebuie să fie minim.

#### **1. Starea depresivă (tristețe, deznădejde, lipsă de interes)**

- 0 – lipsește;
- 1 – pesimism, tristețe, deznădejde;
- 2 – accese de plâns ocazionale;
- 3 – accese de plâns frecvente;
- 4 – pacientul dezvoltă aceste stări în timpul comunicării.

#### **Sentimente de vinovăție:**

- 0 – lipsesc;
  - 0 – autoreproș, senzația că a dezamăgit anumite persoane;
  - 1 – idei de vină sau meditație asupra greșelilor/acțiunilor imorale din trecut;
  - 2 – boală actuală este pedeapsa;
  - 4 – aude voci acuzatoare sau denunțatoare sau/și are halucinații vizuale înspăimântătoare.
- Ideea de „suicid”:

- 0 – lipsește;
- 1 – are impresia că viața nu trebuie trăită;
- 2 – își dorește să fie mort sau orice gând despre o posibilă idee de suicid;
- 3 – idee sau gesturi de suicid;
- 4 – tentative de suicid.

#### **2. Insomnie (seara devreme)**

- 0 – nu există nici o dificultate de a adormi;
- 1 – se plânge de dificultăți de a adormi;
- 2 – se plânge de dificultăți de a readormi în timpul nopții.

#### **3. Insomnie (mijlocul nopții)**

- 0 – nu există dificultăți de a adormi;
- 1 – se plânge de neliniște și de deranj în timpul nopții;
- 2 – plimbări în timpul nopții (fiecare ridicare din pat, în afară de satisfacerea nevoilor organice, se evaluează cu 2 puncte).

#### **4. Insomnie (dimineața)**

- 0- nu există dificultăți;
- 1- se trezește dimineață devreme, dar se culcă imediat;
- 2- nu mai poate dormi odată ridicat din pat.

**5. Muncă și activități:**

- 0 – nu există dificultăți;
- 1 – sentimente și gânduri de incapacitate asociate cu activități ca munca și hobby-urile;
- 2 – pierderea interesului pentru activități (munca și hobby-urile) declarate de pacient sau observate indirect;
- 3 – reducerea timpului folosit pentru activități sau scăderea productivității în muncă;
- 4 – abandonarea muncii datorată bolii în curs.

**6. Retardare (scădere a ritmului ideativ și a ritmului vorbirii, afectarea abilității de concentrare, activitate motorie scăzută):**

- 0 – ritm de vorbire și ideativ normal;
- 1 – ușoară încetinire în timpul interviului;
- 2 – încetinire evidentă în timpul interviului;
- 3 – interviu dificil;
- 4 – interviu imposibil.

**7. Agitație**

- 0 – nu este atestată;
- 1 – lipsa de nervozitate;
- 2 – se joacă cu mâinile, părul, neliniște evidentă;
- 3 – se mișcă mereu, nu poate sta liniștit;
- 4 – își frânge mâinile, își mănâncă unghiile, se trage de păr, este grăbit.

**8. Anxietate la nivel psihic (tensiune și iritabilitate subiectivă, pierderea capacității de a se concentra, îngrijorare privind problemele minore, teamă, frică exprimată fără a fi întrebat, sentiment de panică, sentiment de nerăbdare):**

- 0 – lipsesc;
- 1 – slabe;
- 2 – moderate;
- 3 – severe;
- 4 – reduc pacientul la neputință.

**9. Anxietate la nivel somatic (gură uscată, indigestie, diaree, crampe, stare de vomă; palpitații, dureri de cap, hiperventilație, suspine, transpirații, amețeli, țiuit în urechi):**

- 0 – lipsesc;
- 1 – slabe;
- 2 – moderate;
- 3 – severe;
- 4 – reduc pacientul la neputință.

**10. Simptome somatice (gastrointestinale):**

- 0 – nu apar;
- 1 – pierderea apetitului;
- 2 – dificultăți în alimentație.

**11. Simptome somatice generale:**



- 0 – nu apar;
- 1 – senzație de greutate în membre, spate sau cap, dureri musculare, de spate, de cap, pierderea energiei;
- 2 – orice simptom evident.

**12. Simptome generale, pierderea libidoului, tulburări de menstruație:**

- 0 – nu apar;
- 1 – slabe;
- 2 – severe.

**13. Ipohondrie:**

- 0 – lipsește;
- 1 – atenție concentrată asupra propriului corp;
- 2 – preocupare pentru starea de sănătate;
- 3 – convingerea puternică a existenței unei boli fizice;
- 4 – iluzii ipohondrice.

**14. Pierderea greutății:**

- 0 – nici o pierdere în greutate;
- 1 – pierdere probabilă în greutate asociată bolii prezente;
- 2 – pierdere sigură în greutate (părerea pacientului).

**15. Autoanaliza:**

- 0 – conștientizează starea depresivă și boala;
- 1 – conștientizează boala, dar o atribuie nutriției insuficiente, suprasolicitării, nevoii de odihnă etc.;
- 2 – neagă că ar fi bolnav.

**Interpretare:** Nouă itemi se cotează pe o scală de la 0 la 4, 8 itemi sunt cotați pe o scală de la 0 la 2 puncte. Scorul global se obține prin adunarea scorurilor la cei 17 itemi. Scorul final se raportează la:

- Între 0 și 17 puncte** – lipsa depresiei;
- Între 8 și 17 puncte** – depresie ușoară;
- Între 18 și 25 puncte** – depresie moderată;
- Și peste 26 – 52 puncte** – depresie severă.

**TESTE PENTRU EVALUAREA STRESULUI**

**Testul „Determinați-vă nivelul de stres”**

Testul „Determinați-vă nivelul de stres” a fost elaborat de psihologii germani A. Schwartz și R. Schweppe. Testul conține 29 de întrebări pentru care sunt două variante de răspuns: „Da” și „Nu”. Răspunsurile trebuie să fie spontane, fără ca subiectul să se gândească prea mult.

**Instrucțiune:** Citiți cu atenție fiecare întrebare și răspundeți în cel mai scurt timp prin „Da” sau „Nu” cât mai obiectiv.

Nr.	Întrebarea	Da	Nu
1.	Sunteți adesea trist?		
2.	Lumea vi se pare câteodată tulbură și cenușie?		

3.	Sunteți nemulțumiți de viața dvs.?		
4.	Vă simțiți de multe ori neajutorat?		
5.	Aveți deseori sentimentul eșecului?		
6.	Vă simțiți din când în când vinovat?		
7.	Vă copleșește tot mai des deznădejdea?		
8.	Vi se pare că nu vă puteți suferi?		
9.	Sunteți nemulțumiți de felul cum arătați?		
10.	Vă gândiți vreodată să vă puneți capăt zilelor?		
11.	În ultima vreme plângeți mai des fără motiv?		
12.	Reacționați cu irascibilitate în ultimul timp?		
13.	Va pierit interesul față de ceilalți?		
14.	Vă decideți cu greu?		
15.	Vă concentrați cu mare greutate?		
16.	Vă plictisiți adeseori?		
17.	Vă puteți considera lipsit de fantezie?		
18.	Aveți frecvent senzații de precipitare și neliniște?		
19.	În ultimul timp vi se pare totul indiferent?		
20.	Sunteți nervos?		
21.	Vă simțiți multe ori suprasolicitat?		
22.	Nu aveți poftă de mâncare sau din potrivă vă este foame întruna?		
23.	Va dispărut apetitul de comunicare?		
24.	Reușiți să dormiți până dimineața sau sunteți mereu obosiți?		
25.	Ați slăbit sau v-ați îngrășat în ultima vreme?		
26.	Sunteți îngrijorați de sănătatea dvs.?		
27.	Aveți vreodată senzația unui nod în gât?		
28.	În ultimul timp beți mai mult alcool decât înainte?		
29.	Suferiți frecvent de diaree sau constipație?		

**Interpretare:** Se numără răspunsurile pozitive.

Ați răspuns „Da” la mai puțin de 5 întrebări – nu sunteți stresat;

Ați răspuns „Da” la 6 – 10 întrebări – indispoziție stresată;

Ați răspuns „Da” la 10 – 15 întrebări – un nivel de stres ușor;

Ați răspuns „Da” la 15 – 20 întrebări – un nivel de stres mediu;

Ați răspuns „Da” la peste 20 de întrebări – un nivel de stres grav.

### Scala de percepție a stresului după Levenstein

Scala de percepție a stresului după Levenstein a fost elaborată de S. Levenstein, C. Prantera, V. Varvo, M.L. Scribano, E. Berto, C. Luzi, și A. Andreoli în 1993 și este un instrument relevant pentru stabilirea nivelului de stres perceput.

**Instrucțiune:** Mai jos sunt prezentate o serie de propoziții. Citiți-le pe rând, menționând în ce măsură se potrivește fiecare dintre le cu starea dvs. din ultimele 6 luni. Marcați răspunsul dvs. cu unul din numerele de pe scala 1 – 4: 1 – aproape niciodată, 2 – câteodată, 3 – adeseori, 4 – aproape întotdeauna.

Nr.	Itemul	1	2	3	4
4.	Mă simt odihnit.				
5.	Simt că sunt asaltat de prea multe cerințe.				
6.	Mă simt iritat sau nemulțumit.				
7.	Am prea multe lucruri de făcut.				
8.	Mă simt izolat sau singur.				
9.	Mă aflu în situații conflictuale.				
10.	Fac lucruri care îmi plac cu adevărat.				
11.	Mă simt obosit.				
12.	Simt că nu mă pot descurca pentru a-mi atinge scopurile propuse.				
13.	Mă simt calm.				
14.	Am prea multe decizii de luat.				
15.	Mă simt frustrat.				
16.	Mă simt plin de energie.				
17.	Mă simt tensionat.				
18.	Problemele mi se adună cu grămada.				
19.	Mă simt deseori presat de timp.				
20.	Mă simt protejat și în siguranță.				
21.	Am multe neazuri (probleme).				
22.	Mă simt presat de cerințele altor persoane.				
23.	Mă simt descurajat.				
24.	Sunt mulțumit de mine însumi.				
25.	Mi-e teamă de viitor.				
26.	Fac multe lucruri pentru că trebuie să le fac și nu pentru că îmi plac.				
27.	Mă simt criticat și judecat.				
28.	Mă simt fără griji.				
29.	Mă simt epuizat mental.				
30.	Nu pot să mă relaxez.				
31.	Mă simt copleșit de responsabilități.				
32.	Am suficient timp pentru mine.				
33.	Mă simt sub presiunea “termenelor fixe”.				

**Interpretare:** pentru 8 dintre cei 30 de itemi (1, 7, 10, 13, 17, 21, 25, 29 ), cota dată de subiect se inversează (se va marca descrescător): 4 = Aproape niciodată, 3 = Câteodată, 2 = Adeseori, 1 = Aproape întotdeauna.

Scorul, cuprins între 30 și 120, permite încadrarea în una dintre cele 3 categorii:

**Între 30 și 59 puncte** – stres redus;

**Între 60 și 89 puncte** – stres moderat;

**Și între 90 și 120** – stres intens.

### Chestionar pentru evaluarea și controlul stresului

Chestionarul de evaluare și controlul stresului evaluează stresul prin aprecierea obiectivă a situațiilor în domeniile prezentate în test. Chestionarul conține 32 de propoziții la care subiectul poate alege una din variantele de răspuns: 1 – niciodată, 2 – uneori, 3 – adesea, 4 – întotdeauna.

**Instrucțiune:** Alege varianta care corespunde cel mai bine pentru fiecare afirmație.

Nr.	Itemul	Niciodată 1	Uneori 2	Adesea 3	Întotdeauna 4
1.	Mă consider vinovat de lucrurile care merg prost la școală.				
2.	Acumulez problemele până simt că explodez.				
3.	Mă concentrez asupra problemelor de la școală pentru a uita de cele de acasă.				
4.	Îmi vărs mânia și frustrarea asupra celor din jur.				
5.	Când sunt sub presiune, comportamentul meu se schimbă în rău.				
6.	Mă concentrez cu precădere asupra aspectelor negative ale vieții.				
7.	Mă simt stingher în situații noi.				
8.	Mă simt inutil în cadrul școlii.				
9.	Întârzii la școală și la întâlnirile importante.				
10.	Nu suport criticile.				
11.	Mă simt vinovat dacă stau degeaba o oră.				
12.	Mă grăbesc, chiar dacă nu sunt sub presiune.				
13.	Nu am timp să citesc ziarele cât de des mi-aș dori.				
14.	Am pretenția să mi se acorde atenție și să fiu auzit imediat.				
15.	Nu-mi exteriorizez sentimentele nici la școală, nici acasă.				
16.	Îmi asum mai multe sarcini decât pot rezolva la un moment dat.				
17.	Nu-mi place să cer sfatul colegilor și maturilor.				
18.	Nu-mi cunosc limitele				

	profesionale și fizice.				
19.	Renunț la plăceri și pasiuni pentru că școala îmi răpește mai tot timpul.				
20.	Mă apuc de o treabă fără să mă gândesc din start, dacă o pot duce până la capăt.				
21.	Sunt prea ocupat pentru a vorbi cu colegii și prietenii în timpul săptămânii.				
22.	Amân confruntarea și rezolvarea problemelor dificile atunci când apar.				
23.	Dacă nu mă impun, oamenii nu mă iau în serios.				
24.	Îmi e jenă să recunosc că sunt suprasolicitat.				
25.	Evit să deleg (să transfer altcuiva) sarcinile.				
26.	Mă apuc să rezolv sarcinile înainte de a-mi stabili prioritățile.				
27.	Nu pot refuza cererile și rugămințile.				
28.	Cred că la sfârșitul zilei trebuie să-mi termin treburile importante.				
29.	Cred că nu voi putea face față sarcinilor.				
30.	Teama de nereușită mă împiedică să acționez.				
31.	Viața școlară o acaparează pe cea personală.				
32.	Dacă lucrurile nu se rezolvă imediat, îmi pierd răbdarea.				

**Interpretare:** Se sumează punctele la itemi.

Scorul total **între 32 și 64 puncte:** controlezi bine stresul. Nu uita că un nivel prea mic este nestimulator.

**Între 65 și 95 puncte:** ai un nivel de stres destul de bun, dar cu toate acestea trebuie să îmbunătățești anumite aspecte.

**Și între 95 și 128 puncte:** nivelul de stres este prea ridicat. Ia măsuri pentru a-l reduce.

### **Chestionar pentru evaluarea nivelului de stres la adulți**

Chestionar pentru evaluarea nivelului de stres la adulți cuprinde 25 de întrebări la care subiectul poate răspunde prin „Da” sau „Nu” și identifică nivelul de stres la adulți.

**Instrucțiune:** Bifează răspunsul care ți se potrivește printr-un „x” plasat în coloana corespunzătoare.

Nr.	Itemul	Da	Nu
1.	În ultima vreme te simți nervos și tensionat într-un mod neplăcut?		
2.	Te contrazici frecvent cu persoanele apropiate?		
3.	Ești nemulțumit de viața ta personală (în afara serviciului)?		
4.	Ai insomnii (nu poți să dormi)?		
5.	Nu ai chef de viață?		
6.	Te enervează sau te supără mai multe persoane?		
7.	Ai des pofta de bomboane de ciocolată și de alte dulciuri?		
8.	Consumul tău de alcool sau de țigări s-a mărit ?		
9.	Obişnuiești să bei cafea sau Coca-Cola / Pepsi?		
10.	Ai dificultăți în a te concentra la ce-ai făcut?		
11.	Scrâșnești din dinți în mod frecvent ?		
12.	Uiți frecvent să faci lucruri mărunte?		
13.	Uiți frecvent să faci lucruri importante?		
14.	Te duci foarte des la baie?		
15.	În ultima perioada ai auzit comentarii cum „că nu arăți prea bine”?		
16.	Ajunghi frecvent să te cerți cu diverse persoane?		
17.	În ultima vreme ai avut mai mult de o ceartă terminată cu îmbrânceală sau bătaie?		
18.	Ai avut un număr îngrijorător de dureri de cap datorită tensiunii?		
19.	Simți că nu ai stare/astâmpăr în mod frecvent?		
20.	Te simți ușor amețit aproape în fiecare zi?		
21.	Ai frecvent senzația de foame sau ești deranjat la stomac?		
22.	Ești tot timpul în mare grabă?		
23.	Te deranjează mult prea multe lucruri?		
24.	Te simți adesea obosit sau epuizat fără un motiv special?		
25.	Îți este greu să scapi de răceală sau gripă?		

**Interpretare:** Se acordă câte un punct pentru răspunsurile „Da”. Se sumează totalul pe coloana răspunsurilor „Da”.

**Între 0 și 7 puncte** – nivel mediu de stres;

**Între 8 și 17 puncte** – nivel de stres ridicat;

**Și între 18 și 25 puncte** – nivel de stres exagerat.

### Scala evenimentelor stresoare pentru adolescenți și tineri Holmes-Rare

Scala evenimentelor stresoare pentru adolescenți și tineri este elaborată de T. Holmes și R. Rare pe baza scalei evenimentelor stresoare pentru adulți. În test sunt prezente 38 de situații – evenimente de viață care sunt considerate a fi „stresante”.

**Instrucțiune:** Vi s-a întâmplat, pe parcursul ultimului an, unul din următoarele evenimente enumerate mai jos? Dacă da, încercuiți punctajul corespunzător. Categoria „altele” vă stă la dispoziție ca să înscrieți orice stresor personal important și care nu este indicat în listă.

Nr.	Eveniment	Punctaj mediu
1.	Căsătorie	101
2.	Sarcină înainte de căsătorie	92
3.	Decesul unuia dintre părinți	87
4.	Apariția unei diformități vizibile	81
5.	Divorțul părinților	77
6.	Asumarea paternității pentru un copil (înainte de căsătorie)	77
7.	Implicarea în consum de droguri sau alcool	76
8.	Condamnarea unuia dintre părinți (peste 1 an)	75
9.	Separarea părinților	69
10.	Decesul unui frate sau al unei surori	68
11.	Respingerea de către grupul de prieteni	67
12.	Sarcină înainte de căsătorie a unei surori	64
13.	Descoperirea faptului că sunteți un copil adoptat	63
14.	Recăsătorirea unuia dintre părinți	63
15.	Decesul unui prieten apropiat	63
16.	O diformitate congenitală vizibilă	62
17.	Boală gravă care necesită spitalizare	58
18.	Nepromovarea unui examen la școală	56
19.	Neterminarea unor proiecte extracurriculare	55
20.	Internarea în spital a unuia dintre părinți	55
21.	Arestarea unuia dintre părinți (peste 30 zile)	53
22.	Ruperea unei relații cu prietenul / prietena	53
23.	Implicarea într-o relație de prietenie-curtenie	51
24.	Exmatricularea de la școală	50
25.	Nașterea unui frate sau a unei surori	50
26.	Certuri mai dese între părinți	47
27.	Pierderea serviciului de către unul dintre părinți	46
28.	Realizări personale majore	46
29.	Schimbarea situației financiare a părinților	45
30.	Admiterea la colegiu	43
31.	Începerea ultimului an de liceu	42
32.	Internarea în spital a unui frate sau a unei surori	41
33.	Absența de acasă a unui părinte, pe termen lung	38

34.	Plecarea de-acasă a unui frate, a unei surori	37
35.	Aderarea oficială cu responsabilități depline la o biserică	31
36.	Scăderea frecvenței certurilor între părinți	27
37.	Scăderea frecvenței certurilor cu părinții	26
38.	Angajarea unuia dintre părinți în câmpul muncii	26

**Interpretare:** Sumați scorurile încercuite de dvs.

**Între 0 și 150 puncte** – nu sunt probleme semnificative;

**Între 150 și 199 puncte** – nivel ușor de risc cu 35% șansa de îmbolnăvire;

**Între 200 și 299 puncte** – nivel moderat de risc cu 50% șansa de îmbolnăvire;

**Peste 300 puncte** – nivel ridicat de risc cu 80% șansa de îmbolnăvire.

### Scala evenimentelor stresoare pentru adulți Holmes-Rahe

Într-un studiu din anul 1967 T. Holmes și R. Rahe au creat o scală de stres. Ei au examinat stresul creat de experiențe, începând de la moartea unui soț până la obținerea unei amenzi în trafic. Prin adăugarea „valorizării schimbărilor în viață” petrecute în ultimul an, se poate prezice riscul de boli legate de stres sau accidente.

Scala Holmes-Rahe are o valoare orientativă, totuși rezultatele ei trebuie discutate în contextual stresului perceput (validarea de către individ a stresului), al stresurilor minore zilnice, al tipului de personalitate, dar mai ales al vulnerabilității sale psihice și somatice. De asemenea, impactul evenimentelor trebuie analizat în funcție de momentul în care acționează agentul stresor, dar și de existența sau nu a suportului social.

Instrucțiune: Citește evenimentele descrise mai jos. Bifează în dreptul itemului-eveniment dacă ți s-a întâmplat în ultimele 12 luni.

Rang	Eveniment	Scor
1	Moartea soțului / soției	100
2	Divorț	73
3	Separare conjugală	65
4	Eliberare din închisoare	63
5	Moartea unei rude dragi	63
6	Boală	53
7	Căsătorie	50
8	Pierderea serviciului	47
9	Reconciliere conjugală	45
10	Pensionare	45
11	Boala a unei rude	44
12	Graviditate	40
13	Dificultăți sexuale	39
14	Nou membru în familie	39
15	Restructurare a afacerii	39
16	Schimbări financiare	38
17	Moartea unui prieten	37
18	Schimbarea ocupației	36



19	Certuri mai frecvente	35
20	Datorii mari	32
21	Ipoteca	30
22	Schimbarea serviciului	29
23	Plecarea unui fiu / unei fiice	29
24	Probleme cu socrii	29
25	Succes personal deosebit	28
26	Partenerul începe sau încetează lucrul	26
27	Începutul sau sfârșitul scolii	26
28	Schimbarea condițiilor de locuit	25
29	Modificarea unor obiceiuri	24
30	Probleme cu seful	23
31	Schimbarea programului/ condițiilor de lucru	20
32	Schimbarea locuinței	20
33	Schimbarea scolii	20
34	Schimbarea unor activități de timp liber	19
35	Schimbarea unor activități religioase	19
36	Schimbarea unor activități sociale	18
37	Datorii mici	17
38	Schimbarea programului de somn	16
39	Reuniuni familiale	15
40	Schimbarea obiceiurilor alimentare	15
41	Vacanta	13
42	Crăciun	12
43	Contravenții	11

**Interpretare:** Fiecărui item I s-a asociat un punctaj. Adună punctajele itemilor bifăți. Categoriile de scoruri și asocierea probalistică de îmbolnăvire a persoanei cu acel scor, în următorii 2 ani:

**Între 0 și 150 puncte** – nu sunt probleme semnificative;

**Între 150 și 199 puncte** – nivel ușor de risc cu 35% șansa de îmbolnăvire;

**Între 200 și 299 puncte** – nivel moderat de risc cu 50% șansa de îmbolnăvire;

**Peste 300 puncte** – nivel ridicat de risc cu 80% șansa de îmbolnăvire.

Indicele este unul orientativ și arată probabilitatea de îmbolnăvire în funcție de modul în care reușești să-ți controlezi stresul.

### **Chestionarul COPE (C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub)**

Chestionarul COPE este elaborat de C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub în 1989. Chestionarul integrează modelul stresului elaborat de R. Lazarus, dar autorii chestionarului consideră departajarea formelor de coping în cele două tipuri (focalizat spre problemă și focalizat spre emoție) prea simplistă. Chestionarul COPE vizează 14 forme de coping, care pot avea preponderent un caracter activ sau pasiv. Chestionarul cuprinde 53 de afirmații, fiecare formă de coping fiind evaluată prin 4 itemi.

**Instrucțiune:** Mai jos, aveți enumerate o serie de fraze care exprimă modul în care oamenii simt sau acționează când se simt stresați sau se confruntă cu o problemă gravă. Gândiți-vă cum simțiți și acționați dvs., în general, la astfel de situații și alegeți varianta care vi se potrivește cel mai bine. Marcați răspunsul dvs. cu un X în căsuțele din dreptul fiecărei afirmații, folosind o scală de la 1 la 4 (1 – de obicei nu fac acest lucru, 2 – rareori fac acest lucru, 3 – fac uneori acest lucru, 4 – fac deseori acest lucru).

Nr.	Item	1	2	3	4
1.	Mă angajez în activități suplimentare, care pot contribui la rezolvarea problemei.				
2.	Încerc să îmi formulez o strategie cu privire la ce am de făcut.				
3.	Las deoparte alte activități pentru a mă concentra asupra problemei.				
4.	Îmi impun să aștept momentul potrivit pentru a reacționa.				
5.	Îi întreb pe oamenii care au trecut prin situații similare ce au făcut în acea situație.				
6.	Spun cuiva ce simt.				
7.	Caut ceva bun în ceea ce mi se întâmplă.				
8.	Învăț să trăiesc cu problema mea.				
9.	Caut ajutorul lui Dumnezeu.				
10.	Sunt prost dispus și îmi exteriorizez emoțiile.				
11.	Refuz să cred ce s-a întâmplat.				
12.	Renunț la încercarea de a obține ceea ce vreau.				
13.	Mă implic în muncă sau în alte activități pentru a-mi abate gândul de la problemă.				
14.	Îmi concentrez eforturile spre a rezolva într-un anumit fel problema.				
15.	Îmi fac un plan despre cum să acționez.				
16.	Mă concentrez asupra situației care îmi dă de furcă și, dacă e nevoie, las celelalte lucruri mai în voia lor.				
17.	Mă țin deoparte, nu fac nimic, până când situația nu o permite.				
18.	Încerc să caut sugestii despre ce ar fi bine să fac.				
19.	Încerc să obțin suport social de la prieteni sau de la rude.				
20.	Încerc să privesc lucrurile într-o lumină diferită, pozitivă.				
21.	Accept că faptul s-a petrecut și nu mai poate fi schimbat.				
22.	Îmi spun speranțele în Dumnezeu.				
23.	Îmi las sentimentele să iasă la iveală.				
24.	Îmi spun că nu s-a întâmplat cu adevărat.				
25.	Renunț să mai lupt pentru a-mi atinge scopurile.				
26.	Merg la filme, mă uit la televizor, pentru a mă gândi mai puțin la problemă.				
27.	Prefer să visez la alte lucruri.				
28.	Mă feresc de a fi distras de alte gânduri sau activități.				
29.	Mă asigur că nu înrăutățesc lucrurile acționând prea curând.				
30.	Mă gândesc bine la pașii pe care îi am de făcut.				

31.	Fac ceea ce trebuie făcut, pas cu pas.				
32.	Vorbesc cu cineva, pentru a afla mai multe despre situația respectivă.				
33.	Îmi împărtășesc sentimentele cuiva.				
34.	Învăț din lucrurile care mi se întâmplă.				
35.	Mă obișnuiesc cu ideea că faptul s-a petrecut.				
36.	Încerc să găsesc liniștea în religie.				
37.	Mă simt foarte stresat și îmi exprim sentimentele.				
38.	Mă comport ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic.				
39.	Consum alcool sau iau medicamente pentru a mă gândi mai puțin la problemă.				
40.	Acționez direct pentru a soluționa problema.				
41.	Reduc efortul pe care obișnuiam să îl depun în rezolvarea problemelor.				
42.	Mă străduiesc să previn ca alte lucruri să se suprapună în eforturile mele de a rezolva problema.				
43.	Mă feresc să acționez prea repede.				
44.	Vorbesc cu cineva care poate face ceva concret legat de problema mea.				
45.	Mă gândesc cum aş putea să mă descurc cel mai bine cu problema.				
46.	Caut înțelegere de la cineva.				
47.	Accept ca realitate faptul că s-a petrecut.				
48.	Încerc să mă dezvolt ca persoană, ca urmare a acestei experiențe.				
49.	Mă rog la Dumnezeu mai mult ca de obicei.				
50.	Mă obișnuiesc cu ideea că nu pot să mă descurc cu problema și abandonez încercările.				
51.	Sunt deprimat și îmi dau seama de asta.				
52.	Îmi spun mie însumi „Nu poate fi adevărat”.				
53.	Dorm mai mult ca de obicei.				

**Interpretare:** Se însumează scorul de la fiecare cei câte 4 itemi ce corespund fiecăruia din cele 15 mecanisme de coping. Excepție face *copingul prin recurgerea la alcool-medicamente*, care este măsurat printr-un singur item.

Răspunsul se face pe o scală de la 1 – 4, în care cifra 1 – de obicei nu fac acest lucru, 2 – rareori fac acest lucru, 3 – fac uneori acest lucru, 4 – fac deseori acest lucru.

Cele 14 scale corespunzătoare strategiilor de coping sunt:

1. ***copingul activ*** – vizează acțiunile concrete, ce urmăresc înlăturarea stresorului sau ameliorarea efectelor sale. Este o formă de acțiune conștientă, de intensificare a efortului în vederea ameliorării sau ajustării la stresor (1, 14, 31, 40).
2. ***planificarea*** – se referă la orientarea gândirii spre pașii și modalitățile de acțiune (2, 15, 30, 45).
3. ***eliminarea activităților concurente*** – evaluează tendința persoanelor de a evita distragerea de la situația problematică, pentru a se putea concentra mai mult asupra soluționării ei (3, 16, 28, 42).
4. ***reținerea de la acțiune*** – măsoară opusul tendințelor impulsive și premature de a acționa chiar dacă situația nu o permite; este o formă de coping activ în sensul focalizării pe

- stresor, dar în același timp, o strategie pasivă, până în momentul când circumstanțele vor permite acțiunea (4, 17, 29, 43).
5. **căutarea suportului social-instrumental** – evaluează tendința de a solicita sfaturi, informații, ajutor material necesar în acțiunile de ameliorare a situației; este considerat a fi o formă de coping activ (5, 18, 32, 44).
  6. **căutarea suportului social-emoțional** – itemii identifică în ce măsură persoana tinde să solicite înțelegere, compasiune sau suport moral de la prieteni, rude, colegi, pentru a diminua distresul; este o formă de coping focalizat pe emoție (6, 19, 33, 46).
  7. **reinterpretarea pozitivă** – identifică tendința unei persoane de a extrage un beneficiu chiar dintr-o situație indezirabilă sau cu consecințe nefaste; nu are doar scopul de a reduce distresul, ci poate fi punctul de plecare pentru un alt gen de acțiune asupra stresorului (7, 20, 34, 48).
  8. **acceptarea** – vizează una dintre cele două situații: acceptarea realității factorului amenințător, în vederea acționării asupra lui și/sau acceptarea faptului că nu se poate face nimic pentru ameliorarea situației (8, 21, 35, 47).
  9. **negarea** – se referă la refuzul de a crede că stresorul există sau la acțiunile întreprinse care ignoră stresorul, ca și cum nu ar fi real; deși, în mod tradițional, negarea este inclusă în categoria mecanismelor defensive, C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub consideră utilă includerea negării la mecanismele de coping (11, 24, 38, 52).
  10. **descărcarea emoțională** – scala pune în evidență tendința persoanei de a-și reduce nivelul distresului prin exprimarea afectelor și emoțiilor negative (10, 23, 37, 51).
  11. **orientarea spre religie** – se referă la măsura în care subiectul apelează, în momentele nesigure, la ajutor din partea divinității; autorii chestionarului apreciază că orientarea spre religie este o strategie de coping cu funcții multiple: poate servi pentru reinterpretarea pozitivă, pentru suport emoțional sau ca o formă de coping activ la un stresor (9, 22, 36, 49).
  12. **pasivitatea mentală** – scala identifică „tactica” folosită de anumite persoane în scopul de a evita confruntarea cu problema; pasivitatea mentală are loc prin „imersia” în alte activități: vizionarea de filme sau spectacole, vizitarea prietenilor, practicarea sporturilor etc.; este tendința opusă suprimării oricăror activități, pentru a se concentra la situația problematică (13, 26, 27, 53).
  13. **pasivitatea comportamentală** – evaluează tendința de răspuns la stres prin reducerea efortului sau chiar abandonarea angajării în atingerea scopului sau înlăturarea stresorului care interferează cu scopul; pasivitatea comportamentală ca strategie de coping este similară conceptului de neajutorare (12, 25, 41, 50).
  14. **recurgerea la alcool-medicamente** – itemul identifică propensiunea de a apela la medicație anxiolitică sau la alcool pentru ocuparea stărilor de disconfort psihic rezultate din confruntarea cu situația amenințătoare (39).

## ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE A MOTIVAȚIEI

---

- Obiective:**
- încurajarea stabilirii scopurilor și obiectivelor;
  - încurajarea autodisciplinării;
  - dezvoltarea sentimentului responsabilității;
  - încurajarea automotivației și învățarea implicării active în luarea deciziilor;
  - cultivarea efortului;
  - conștientizarea propriului rol în destin.
- 

1. **Tehnica Grădinarul.** Scopul: conștientizarea de sine ca stăpân al propriului destin. Relaxați-vă și așezați-vă comod. Ascultați textul și încercați să vă imaginați ceea ce auziți. Undeva departe de acest oraș și foarte aproape de sufletul vostru se află o grădină uimitoare. Aici orice sămânță își găsește loc pentru a începe să crească și își îndreaptă spre soare frunzele și florile sale. Această grădină nu se teme de uscăciune, îngheț, omizi sau tăietori, fiindcă se află foarte aproape de sufletul vostru sau chiar în el și înflorește. Întotdeauna când vă este dor de ea, o vedeți vie și pătrunzător de frumoasă. - Cine-i grădinarul acestei grădini uimitoare? Bineînțeles că voi. Voi sădiți aici flori și dați viață la copaci, îi creșteți în sufletul vostru cât doriți de mari și frumoși. - Cum este acum grădina voastră? Uitați-vă cu atenție la ea. Grădina Voastră... Poate ea seamănă cu vre-o grădină veche boierească, cu lac și scaune împrăștiate ici - colo, dar însă pare uitată de toți. Poate grădina voastră e misterioasă și provocătoare, unde poți întâlni râulețe, poiene ascunse și chiar peșteri. Poate grădina voastră, se deosebește prin stil strict englezesc, cu flori și copaci retezați îngrijit. Sau poate voi vedeți grădina voastră plină de flori și fluturași deosebiți, poiene largi cu cărărușe și scăunele între ele? Lăsați-vă pe unul dintre scaunele sau pietrele grădinii voastre. Încercați să ascultați zumzăitul albinelor și bondarilor, cântecul greierașilor... Încercați să simțiți prospețimea aerului, unde de arome ale florilor. E frumoasă grădina voastră. E frumoasă anume prin aceea că voi o faceți așa. – Dar cum apare la voi în loc de iarba obișnuită, covorul de flori îmbătătoare? – Cum faceți ca copacii să dea fructe frumoase și gustoase? – Ce instrumente folosiți când mergeți în grădina voastră? – În sufletul vostru domnește dragostea, dar folosiți voi sapa, lopata și grebla dacă este nevoie? - În grădina voastră pot crește ierburi nefolositoare. Ce faceți voi cu ele? E important ca participanții să conștientizeze faptul că fiecare dintre ei au un anumit potențial pentru a-l realiza. Potențialul trebuie valorificat în decursul întregii vieți. Drept recompensă pentru munca depusă va fi împlinirea Sinelui. Se va atrage atenția că fiecare dintre noi poate influența și direcționa viitorul său.

2. **Tehnica „SMART”.** Scopul: dezvoltarea gândirii critice vizavi de propriile scopuri. SMART - este un acronim format din primele litere a 5 cuvinte în limba engleză, care indică modalitatea de abordare a scopurilor (scopuri inteligente):

- Specific (specific, concret) – Ce dorești să obții în urma realizării sale?
- Measurable (măsurabil) – Criterii de măsurare: procente, corelații, standarde externe, laude, aprecieri.
- Attainable (realizabil) – Scopuri conform experienței și particularităților individuale – se ia conform mediei statistice generale după care pe parcurs se ridică încet nivelul scopurilor;

- **Relevante** (relevant, semnificativă) – a face relații între categorii de scopuri pentru a atinge o semnificație (a face ordine pentru a fi curat sau a crea o atmosferă);
- **Time-bounded** (timp limitat, corelat cu un termen specific) – a doza corect timpul.

Participanții creează scopuri după care trainerul împreună cu membrii grupului le analizează critic.

- 3. Activitatea „Algoritmul viitorului personal”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine și analiza modalităților de influență asupra viitorului personal. Participanții primesc câte o foaie pe care este notat algoritmul viitorului personal. Fiecare participant trebuie să le completeze.

Algoritmul viitorului personal:

1. Stabiliți-vă scopul pentru următorii 5 ani.
2. Imaginați-vă în detalii viitorul vostru:
  - Cine veți fi peste 5 ani?
  - Ce venit veți avea?
  - Cum vă veți simți?
  - Ce perspective ulterioare vedeți?
3. Stabiliți clar ce trebuie să faceți pe parcursul următorilor 5 ani pentru a vă atinge scopul?
4. Formulați un scop pentru următoarele 3 luni, scrieți-l pe o foaie și purtați-o cu voi, pentru a o reciti când vă simțiți descurajați sau dezorientați.
5. Peste 3 luni formulați alt scop.
6. Repetați punctele 4 și 5 de mai multe ori.
7. La finele anului comparați rezultatul primit cu scopul vostru pentru un an și:
  - a) dacă ați realizat scopul și stabiliți altul pentru anul viitor și acționați conform lui;
  - b) dacă scopul e realizat parțial concretizați sarcinile pentru anul viitor și măriți responsabilitatea îndeplinirii lor prin diferite metode, de la asumarea diferitor obligații până la creditarea prin contract a diferitor obiecte de preț personale.

- 4. Activitatea „Monitorizarea motivației personale actuale”.** Scopul: analiza motivelor personale contradictorii. Psihologul le vorbește participanților: Simțim deseori dorințe și impulsuri contradictorii. Uneori ne este dificil să înțelegem ce dorim cel mai mult și trăim o „luptă a motivelor”. Putem spune că avem o luptă a motivelor atunci când vrem să facem ceva, dar nu facem fiindcă în același timp vroiam încă ceva. Prin această activitate vom încerca să folosim energia impulsului momentan pentru atingerea scopului propus. Pentru aceasta amintiți-vă o situație în care ați simțit această luptă a motivelor.

Peste câteva minute psihologul va întreba: - Cine ar dori să povestească despre „lupta sa de motive”? Din situațiile relatate psihologul va alege o situație și se va iniția o discuție conform următorului algoritm:

**Algoritmul monitorizării motivației personale.**

În cazul când aveți vreun scop, pe care doriți să-l atingeți, însă intervine și vă dezorientează o altă dorință, analizați-vă starea motivațională, răspunzând la întrebările:

1. **Doresc** eu să ating acest scop?
2. **Doresc** eu să mă ocup cu aceasta acum?
3. Ce **doresc** să fac?
4. Cum să combin aceasta cu ceea ce am **hotărât** să fac?

Activitatea este considerată reușită dacă psihologul va remarca apariția la participanți a sentimentului de utilitate din îmbinarea tendințelor lor contradictorii și respectiv atingerea scopului scontat.

**5. Activitatea „Portretul chinezesc”.** Scopul: dezvoltarea imaginației și a gândirii creative. Participanții trebuie să-și antreneze imaginația după modelul următoarelor întrebări: Dacă aș avea 6 ani, ce i-aș cere lui Moș Crăciun? – Dacă aș ști să proiectez mașini, care ar fi modelul meu ideal? - Dacă mi-aș schimba meseria, ce mi-ar plăcea să fac? - Dacă mi-aș schimba locuința, cum ar fi noua mea casă? Să ne dezvoltăm imaginația, evitând să cântărim prea repede ideile care ne vin în minte, căci aprecierea prematură împiedică nașterea ideilor. Să ne punem întrebări care încep cu: dar dacă...

**6. Activitatea „Dacă aș fi președintele țării?”.** Scopul: dezvoltarea imaginației și gândirii creative. Participanții vor scrie câte un eseu la fiecare din aceste teme. E important ca Participanții să dea frâu liber imaginației pentru a –și afla mai bine aspirațiile și a se cunoaște mai bine pe sine. Eseurile se discută după dorință și / sau se citește una –două anonime, pentru a face generalizarea temei. În final se concluzionează: fiecare personalitate posedă de la naștere un potențial anumit pentru ceva. Scopul nostru este să-l identificăm și să-l valorificăm în decursul întregii vieți.

**7. Tehnica „5 pași: Succesul aduce succes”.** Scopul: încurajarea stabilirii scopurilor și obiectivelor. Stabilește-ți un scop (realist și realizabil).

Împarte-l în pași mărunți care-i poți face pe rând într-o jumătate de oră.

Îți propui ca în fiecare zi să faci măcar un pas (propuneți ca un jurământ în care îți dedici 30 de minute pentru scopul tău).

Realizează pasul.

Fiecare pas făcut este o victorie în direcția țelului tău.

Bucură-te de el!

**8. Exercițiul „Priorități și motive: Ce vreau eu și de ce”:** Scopul: identificarea și conștientizarea propriilor motive pentru acțiune. Completează tabelul. Înscrie toate dorințele și scopurile care ți le propui. În coloana alăturată descoperă motivul și trebuința (conform Piramidei trebuințelor lui A. Maslow) care stă la baza acestei dorințe.

<b>Ce vreau eu? Scop / Dorință</b>	<b>De ce vreau? (motivele care te provoacă să acționezi astfel, din coloana I)</b>
Exemplu: Vreau să am mulți prieteni	- Motive de afiliere – teama de singurătate, dorința de a fi apreciat - Motive de putere – să controlez alte persoane.
Scop: Să fiu eminent	- Nevoia de respect (să fiu apreciat, să am prestigiu) - Nevoia de autoîmplinire (să-mi valorific potențialul la maxim) - Nevoia de afiliere și afecțiune (la noi în familie au fost toți eminenți și eu tot

	trebuie sa nu îmi dezamăgesc familia.)

**9. Activitatea „Autoanaliza”.** Scopul: încurajarea automotivației și învățarea implicării active în luarea deciziilor.

Întreabă-te de ce vrei să faci o activitate?

Identifică care este nevoia / trebuința care stă la baza acestei dorințe?

Ce tip de motivație este: intrinsecă sau extrinsecă, pozitivă sau negativă?

Dacă motivația este negativă, reformulează-o, analizează bine pentru a o schimba în sensul invers, în motivația pozitivă.

Identifică, ce rezultate pozitive vor reieși din îndeplinirea sarcinii pe care ți-ai propus să o faci?

Și acum acționează!

**10. Tehnica „Mașina timpului”.** Scop: stabilirea scopurilor pentru viitor. Imaginează-ți că te-ai pomenit într-o mașină a timpului. În față, pe un panou, se află mai multe butoane (notează răspunsurile pe o foaie).

Apasă butonul pe care scrie „Mâine”. Unde te afli? Cine e alături? În ce relații se află acești oameni cu tine? Cum arăți? Ce faci? Cum te simți?

Apasă butonul „Peste un an”. Unde te afli? Cine e alături? În ce relații se află acești oameni cu tine? Cum arăți? Ce faci? Cum te simți?

„Peste 5 ani”. Unde te afli? Cine e alături? În ce relații se află acești oameni cu tine? Cum arăți? Ce faci? Cum te simți?

„Peste 19 ani”. Unde te afli? Cine e alături? În ce relații se află acești oameni cu tine? Cum arăți? Ce faci? Cum te simți?

Apasă butonul pe care dorești. Unde te afli? Cine e alături? În ce relații se află acești oameni cu tine? Cum arăți? Ce faci? Cum te simți?

Discuții: În ce imagini ți-ai văzut viitorul?

Cum te-ai simțit atunci când ți-ai imaginat viitorul?

Ce te-ar motiva să ajungi unde îți dorești?

Notează câteva acțiuni care te pot ajuta să ajungi la viitorul dorit și imaginat.

**11. Tehnica „Gânduri motivaționale”.** Scopul: dezvoltarea gândirii pozitive și elaborarea expresiilor automotivante. Copiii sunt rugați să elaboreze o listă cu expresii plăcute și motivaționale, adresate sie însuși! Se recomandă ca în orice moment de evitare și incertitudine să le spui în glas sau în gând, cum îți este mai confortabil.

Copiii se pot inspira din următoarea listă:

Eu voi reuși.

Îmi pot valorifica tot ce este mai bun la mine.

Sunt vesel (ă), deștept / deșteaptă.

Am prieteni buni și devotați.

Sunt o persoană sinceră și onestă.

Sunt un luptător / o luptătoare.

Eu am succes în tot ceea ce fac.

Îmi iubesc corpul și prețuiesc sănătatea mea.

Mă accept așa cum sunt.

Viitorul meu este luminos.

Mă eliberez de griji.

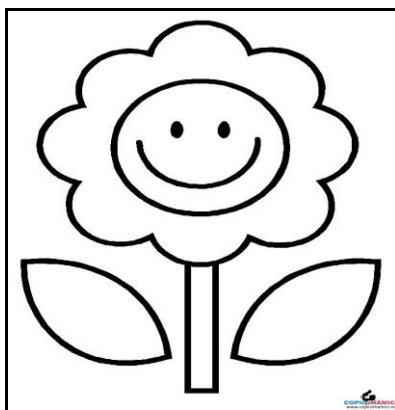
Fac tot ce îmi stă în putință.



## ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE A IMAGINII DE SINE

- Obiective:**
- dezvoltarea acceptării de sine;
  - extinderea cunoștințelor despre sine;
  - dezvoltarea capacităților de autoprezentare pozitivă;
  - ridicarea autoaprecierii;
  - dezvoltarea încrederii în sine;
  - însușirea tehnicilor pentru înlăturarea încordării psihomusculare.

- 1. Desenul „Inscripția pe maiou”.** Scopul: dezvoltarea capacității de autoprezentare. Psihologul le vorbește copiilor despre maiouri ce au diferite inscripții și le ilustrează cu exemple de inscripții ce „vorbesc”. Copiii timp de 5 – 7 minute, trebuie să alcătuiască și să deseneze o astfel de inscripție pe coperta agendei activităților. Se discută despre faptul că ulterior inscripția poate fi modificată. Este important ca ea să „spună” ceva despre elevul „de acum” (despre activitățile și jocurile lui preferate, despre comportamentul față de cei din preajmă). După finisarea desenelor copiii citesc inscripția de pe agendă. Se inițiază o discuție pe tema: ce semnifică inscripțiile de pe maiouri și ce mesaj am dori să le transmitem, prin intermediul lor celor din jur. În final, psihologul poate arăta copiilor un maiou propriu cu o inscripție (ar fi bine ca inscripția să fie hazlie).
- 2. Jocul „Meritele mele”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Fiecare membru al grupului vorbește despre meritele sale, evidențiind ceea ce îi justifică încrederea în sine în situații diverse.
- 3. Exercițiul „Nu sunt suficient de bun/ă”.** Scopul: conștientizarea surselor problemei; acceptarea suportului emoțional. Copiii, în cadrul cercului, răspund la întrebarea: „Cine v-a spus că nu sunteți suficient de bun/ă?” Este important a ruga participanții să dea exemple concrete.
- 4. Exercițiul „Dicționarul”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Copiii vor selecta din dicționarul explicativ al limbii române 7 – 10 calități pe care le posedă. Afară de aceasta, copiii vor face explicația oferită de dicționar cu privire la trăsăturile indicate.
- 5. Exercițiul „Floarea”.** Scopul: ridicarea autoaprecierii, dezvoltarea încrederii în sine. Fiecare participant primește câte o fișă „Floarea” și scrie prenumele pe ea. În fiecare petală, participanții notează câte un lucru despre sine. Cei care doresc își pot colora florile. După prezentări, poate fi organizată o expoziție de flori. Psihologul îi poate încuraja pe participanți ei înșiși să deseneze florile.



6. **Exercițiul „Ce îmi place la mine?”**. Scopul: acceptarea „Eu-lui” fizic. Participanții răspund în scris la întrebarea: „Ce îmi place la înfățișarea mea, la ținuta mea?”. Apoi, fiecare copil își citește răspunsurile. Este important ca exercițiul să fie efectuat de toți copiii.
7. **Activitatea „Eu sunt un superstar”**. Scopul: însușirea deprinderilor unui comportament încrezător. Participanții stau în cerc. Fiecare își alege un erou important pentru el/ea (de exemplu: un actor / actriță, cântăreț / cântăreață sau un personaj de poveste, un erou literar). După aceasta, copilul va realiza autoprezentarea (verbal sau nonverbal: pronunțând o frază, indicând un gest specific eroului ales). Ceilalți participanți încearcă să ghicească care este eroul.
8. **Tehnica de relaxare „Planta”**. Scopul: învățarea voluntară de alternare a încordării musculare și a relaxării. Treptat copiii „cresc” din semințe, în „plante”, pe urmă se „rup”.
9. **Tehnica „Îmi place chipul meu”**. Scopul: acceptarea „Eu-lui” fizic Privindu-vă în fața oglinzii, timp de cinci minute, repetați fraza „Îmi place chipul meu”.
10. **Jocul „Ridicați-vă cei care ...”**. Scopul: obținerea suportului celor din jur; ridicarea autoaprecierii. Toți participanții șed pe scaune. Psihologul spune: „Ridicați-vă cei care măcar o dată au mers în transport fără a avea tichet (cei care au mers în transport fără tichet se ridică). Cât de mulți suntem! Acum, ridicați-vă cei care măcar o dată le-au ripostat părinților”. Întrebările pot fi puse de orice participant. E nevoie să se rețină începutul propoziției „Ridicați-vă cei care măcar o dată ...”. Întrebarea trebuie formulată de copil, astfel, ca și el să se ridice.
11. **Repetarea teoriei**. Scopul: actualizarea cunoștințelor teoretice. Se discută următoarele întrebări:
  - ce este autoaprecierea?
  - ce autoapreciere predomină de obicei la cei curajoși?
  - ce este acceptarea de sine? Pentru ce este necesară?
12. **Jocul „Un cuvânt de laudă”**. Scopul: ridicarea autoaprecierii. Timp de cinci minute, participanții, cu ochii închiși, își aduc aminte de propriile calități, de merite, de faptele cu care se mândresc. Apoi, aceste amintiri sunt împărtășite întregului grup.
13. **Jocul „Complimente”**. Scopul: lărgirea cunoștințelor despre sine, ridicarea autoaprecierii. Grupul povestește fiecărui participant ce îi place la el / ea. Exercițiul are un efect pozitiv, dacă complimentele sunt sincere, iar ascultătorul le acceptă cu bucurie.
14. **Meditația „Farul”**. Scopul: conștientizarea resurselor interioare, ridicarea încrederii în sine. Participanții primesc următoarele instrucțiuni: „Imaginați-vă că sunteți „faruri” și vă aflați pe o insulă cu stânci. „Farurile” au pereți foarte puternici și rezistenți. În orice timp, zi și noapte, „farurile” trimit o lumină intensă, ce servește drept indice de orientare pentru corăbii”. Este important ca copiii să simtă în interior această sursă de lumină.
15. **Jocul „Ghețarii”**. Scopul: dezvoltarea abilităților de autoreglare și de control emoțional / stabilitate emoțională în relațiile sociale. Participanții formează un cerc, în centru iese un voluntar. Cei din cerc trebuie să se prezinte ca „înghețați”, adică să nu exprime nici o emoție, să fie indiferenți de cele ce se întâmplă în jur. Ei nu au voie să închidă ochii, trebuie să-și îndrepte privirea spre un punct. Voluntarul din centrul cercului are responsabilitatea să „dezghețe” pe cineva din cerc. Acest lucru îl poate face prin gesturi, mimică, mișcări sau prin cuvinte, dar fără a atinge persoana sau fără a o jigni. Participantul care va fi „dezghețat” va trebui să se alăture copilului din centrul cercului și să continue jocul alături de acesta. Se

discută întrebările „Ce v-a ajutat să nu reacționați la cele din jur?” „În ce situații de viață reale ne poate proteja această abilitate?” „Ce acțiuni ale colegilor v-au distras mai mult, v-au făcut să ieșiți din această stare?” „Ce faceți, de obicei, pentru a rezista la acțiunea factorilor externi ce vă sustrag atenția?”

**16. Activitatea „Super elevul”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Se formează trei microgrupuri. Fiecare trebuie să facă portretul „super elevului”, care întotdeauna reușește să se afirme la școală. La efectuarea exercițiului, se respectă următoarele condiții:

- a. cineva dintre membrii grupului trebuie să posede orice calitate;
- b. să „împrumute” de la fiecare participant cel puțin o calitate.

Rezultatele sunt prezentate și discutate în grup.

**17. Exercițiul „Continuă fraza”.** Scopul: dezvoltarea aprecierii pozitive a „Eu”-lui. Fiecare copil trebuie să continue fraza: „Cel mai bine îmi reușește să ...”. În concluzie, psihologul evidențiază ideile originale și importante. El va accentua că fiecare dintre membri posedă o calitate la care ar putea recurge toți participanții aflați într-o situație dificilă.

**18. Exercițiul „Corul serii”.** Scopul: favorizarea și încurajarea respectului de sine, învățarea gândirii pozitive. Grupul se așează, formând un cerc. Psihologul explică ceea ce fiecare persoană trebuie să spună.

Exemplu:

- numește floarea, animalul sau copacul de care îți amintește persoana de alături;
- numește o calitate a persoanei și oferă-i una dintre calitățile tale pozitive;
- numește un cuvânt, sau mai multe ce exprimă sentimentele tale de mulțumire și satisfacție referitor la aflarea în grup.

Se evaluează: Ți-a fost ușor să găsești calitățile pozitive? Dar să le auzi despre tine?

**19. Activitatea „Lista cu adjective”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Participanții sunt rugați să scrie pe partea de sus a unii foi de hârtie prenumele urmat de întrebarea „Cine sunt eu?”. În continuare fiecare va nota 8 adjective care consideră că îl descriu cel mai bine. Copiilor li se propune să transmită foile în grup pentru a citi cât mai multe. Apoi vor găsi alte două persoane despre care ar dori să știe mai multe. În triadele formate, fiecare va explica adjectivele din lista sa. Ca alternativă, fiecare și-ar putea prezenta lista în fața întregului grup. În final psihologul poate face un comentariu referitor la bogăția resurselor grupului așa cum rezultă din listele cu adjective ale participanților și la încrederea pe care ar trebui să o genereze acest fapt.

**20. Tehnica „Autoafirmare”.** Scopul: dezvoltarea cunoașterii de sine și a autoafirmării. Fiecare participant scrie sau desenează cel puțin patru calități personale în mijlocul unei foi. Apoi, în liniște toți se plimbă cu fișa lipită în piept, astfel încât ceilalți să o poată citi. Peste câteva minute, participanții formează perechi sau grupuri mici, găsind asemănările și deosebirile, discutând despre cele scrise.

**21. Activitatea „Steaua”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine și ridicarea autoaprecierii. Psihologul împarte fiecărui participant câte o foaie de hârtie sau o cariocă de o culoare diferită, pentru a accentua faptul că fiecare este unic. Participanții sunt anunțați că urmează să-și reprezinte personalitatea printr-o stea. Fiecare își va desena propria stea, alegând 7 – 10 caracteristici importante ale personalității sale și scriind fiecare din ele într-o rază separată a

stelei. Participanții sunt rugați să meargă în cerc și să-și compare stelele. Când cineva va găsi o altă persoană care are aceeași rază, va scrie numele acelei persoane lângă raza respectivă a stelei sale.

- 22. Tehnica „Lauda de un minut”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Psihologul le spune participanților să facă ceva ce le poate părea dificil. Elevilor li se propune să se întoarcă către persoana de alături și să-i povestească ceva drăguț despre sine, adică să se laude timp de un minut. Apoi participanții sunt întrebați cum s-au simțit, când a fost ultima dată când cineva v-a făcut un compliment sincer, când a fost ultima oară când ei au spus cuiva un cuvânt de apreciere?

### **ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE**

- Obiective:**
- antrenarea competențelor de autoevaluare și de autocunoaștere emoțională;
  - perceperea și exprimarea adecvată a stărilor emoționale;
  - dezvoltarea empatiei și a comunicării empatice;
  - controlul sentimentelor impulsive și a emoțiilor negative;
  - identificarea emoțiilor, sentimentelor și trăirilor celorlalți;
  - dezvoltarea stăpânirii de sine.

- 1. Activitatea „Culoarea stării interne”.** Scopul: analiza stărilor afective. Fiecare dintre participanți indică culoarea stării sale. Ulterior se va expune modificarea stării de spirit de dimineață, din momentul trezirii și până la momentul prezent – și de ce au fost legate aceste schimbări, toate asociindu-le cu diverse culori.
- 2. Activitatea „Jurnalul emoțiilor”.** Scopul: conștientizarea emoțiilor prin stabilirea corelației dintre eveniment și stare afectivă. Psihologul roagă participanții să completeze un jurnal al emoțiilor, respectând cerințele indicate. Sarcina poate fi continuată și acasă.

<b>Jurnalul emoțiilor</b>							
<b>Săptămâna</b>	<b>Luni</b>	<b>Marți</b>	<b>Miercuri</b>	<b>Joi</b>	<b>Vineri</b>	<b>Sâmbătă</b>	<b>Duminică</b>
7.00 – 12.00							
<b>Acțiune</b>							
<b>Emoție</b>							
12.00 – 17.00							
<b>Acțiune</b>							
<b>Emoție</b>							
17.00 - 21.00							
<b>Acțiune</b>							
<b>Emoție</b>							

- 3. Tehnica „Desenează emoția”.** Scopul: identificarea emoțiilor și stărilor afective a altora. Participanții desenează având acces la diverse culori, emoțiile sale. După care desenul este transmis pe cerc participantului de alături, acesta identificând emoția, notând-o pe foaia

autorului, ulterior făcând o modificare (linie, accent, culoare, retuș) și o transmite mai departe pe cerc ș. a. m. d. până când foaia se reîntoarce la autor. Acesta etichetează ultimul desenul său, emoția rezultată și emoțiile intervenției celorlalți în spațiul desenului său.

- 4. Jocul de rol „Piața fermecată”.** Scopul: antrenarea abilităților de identificare și de autocunoaștere a emoțiilor. Materialele necesare pentru această activitate sunt: foi de hârtie colorate roz și albastru mari cu inscripția „Vreau să cumpăr” și „Vreau să vând” și foi mai mici de aceleași culori de mărimea unei cărți de vizită. Participanților li se explică că fiecare din ei au atât sentimente și emoții negative, cât și pozitive dându-le exemple. Astfel, se improvizează o piață de emoții și sentimente, unde participanții își pot cumpăra emoții și sentimente pozitive, ca să aibă mai multe emoții și sentimente de acest fel și respectiv să le vândă pe cele negative, care consideră că le complică viața, reușita și relațiile interpersonale. Pe foi mici de culoare roz elevii scriu emoțiile și sentimentele ce doresc să le procure (vreau să cumpăr...), iar pe foi de culoare albastră mici – emoții și sentimente de care doresc să se izbăvească. La sfârșitul exercițiului se organizează discuții:

A fost ușor / dificil să găsească emoțiile și sentimentele de care au nevoie sau pe care au vrut să le vândă?

Care emoții și sentimente nu ar fi trebuit să se vândă / sau să se cumpere și de ce?

Care rol le-a plăcut mai mult: cel de vânzător sau de cumpărător?

La ce s-au gândit când au jucat un rol oarecare?

Ce le-a plăcut / nu le-a plăcut în activitate?

Ce a fost ușor / dificil de făcut etc.?

- 5. Exercițiul „Un compliment”.** Scopul: dezvoltarea autoaprecierii. Participanții sunt plasați în poziția de a spune un compliment vecinului său, astfel încât acesta să se simtă cât mai bine. Apoi subiecții își expun emoțiile simțite când au spus complimentul și când au primit acele cuvinte. La sfârșit se încheie cu o analiză succintă.

Ce stare ați avut când ați transmis complimentul?

Ce stare ați avut primind complimentul?

Cât de des considerați că ar trebui să facem activități cu așa conținut?

- 6. Exercițiul „Inversarea rolului”.** Scopul: transpunerea în perspectiva celui alt. Participanții formează un cerc, în mijlocul căruia pe un scaun se așează pe rând, jucând rolul unei persoane negative. Subiecții trebuie să răspundă la întrebările colegilor, tratându-i cu considerație. La sfârșit sunt organizate discuții.

Ce au trăit înainte și după intrarea în rol?

Ce experiențe le-a evocat exercițiul?

Ar prefera să reprezinte rolul acesta în viața reală – de ce da, sau de ce nu?

Ce emoții au trăit membrii grupului în timpul comunicării?

- 7. Exercițiul „Mâini în mișcare”.** Scopul: dezvoltarea abilităților de coordonare și interacțiune la nivel psihomotor; dezvoltarea imaginației și empatiei. Exercițiul se efectuează în perechi. Primul participant transmite orice obiect, emoție (nu se poate vorbi). Al doilea încearcă să ghicească această emoție și s-o transmită, astfel obiectul traversează tot cercul și ajunge la primul participant, acesta numește ce obiect a transmis după care ceilalți la fel. Exercițiul se mai repetă o dată.

- 8. Exercițiul „Spune Da”.** Scopul: dezvoltarea empatiei și reflecției. În perechi, fiecare participant spune o frază prin care își exprimă o stare de spirit sau senzație. Interlocutorul pune întrebări pentru a clarifica și a afla detalii, până când obține răspunsul Da. Exercițiul este îndeplinit în cazul în care interlocutorul primește minimum trei Da.
- 9. Exercițiul „Camera schimbătoare”.** Scopul: transpunerea în alt context și stare. „Imaginați-vă că camera în care sunteți a fost umplută cu gumă de mestecat și va trebui să va deplasați prin ea ... Iar acum camera a fost umplută de portocaliu. Totul este portocaliu. Portocaliu pe pereți, podea și tavan, te simți plin de energie și ușor ca balonul ... Și acum a început să plouă, totul în jur e albastru și gri. Ești trist și obosit ...”
- 10. Exercițiul „Consolează un prieten”** Scopul: transpunerea în situația altuia. Participantul R. este trist și indispus. Încercați să-l consolați utilizând diverse fraze și istorioare. În discuție se va atrage atenția asupra acțiunilor, frazelor care au avut cel mai mare impact asupra schimbării de stare a lui R., precum și ceea ce a fost pentru el indiferent sau neplăcut. La final se discută.
- 11. Tehnica „Numește emoția”.** Scopul: dezvoltarea abilităților de exprimare a emoțiilor personale și de înțelegere a celor tipice altor persoane. Un voluntar iese din sală, iar grupul de copii decide ce emoție va reda prin mimică și prin gesturi. Persoana intră și încearcă să ghicească ce emoție este reflectată. O altă variantă ar fi ca grupul să se împartă în două și să exteriorizeze emoțiile, pe care voluntarul trebuie să le sesizeze. La dorința grupului activitatea poate fi continuată.
- 12. Activitatea „Propoziții incomplete”.** Scopul: identificarea și recunoașterea propriilor emoții în diferite situații. Se împart fișele și fiecare le completează individual. Participanții trebuie să completeze următoarele propoziții.
- Când sunt tăcut într-un grup, mă simt...*  
*Când sunt cu o persoană și nu vorbesc, mă simt ...*  
*Când mă supăr pe cineva, mă simt ...*  
*Când e cineva supărat pe mine, mă simt ...*  
*Când critic (cert) pe cineva, mă simt ...*  
*Când cineva de lângă mine plânge, mă simt ...*  
*Când fac cuiva un compliment, mă simt ...*  
*Când cineva îmi face un compliment, mă simt ...*  
*Când sunt nedreptățit, mă simt ...*
- Se inițiază discuții: A fost greu să terminați propozițiile? Cum apreciem sentimentele? Este ușor să le exprimăm? Suntem atenți cu ceilalți?
- 13. Activitatea „Tu ești bravo”.** Scopul: dezvoltarea abilităților de a susține pe celălalt. De la stânga la dreapta participanții vor povesti vecinului „Unii nu mă plac, pentru că eu...”. Vecinul ascultă și va reacționa la cele auzite cu cuvintele „Tu ești bravo, deoarece...”. Orice situație poate fi analizată fără dezaprobare, găsind părțile ei pozitive.
- 14. Activitatea „Fire încurcate”.** Scopul: dezvoltarea toleranței la frustrare, dezvoltarea flexibilității și dezvoltarea abilităților empatică. Participanții sunt rugați să se așeze în cerc ținându-se de mâini. I se cere unui participant care se oferă voluntar să iasă din sală și să aștepte până va fi chemat. Ceilalți participanți fără a-și da drumul la mâini se amestecă astfel încât colegului ieșit din sală să-i fie greu să mai refacă cercul.

În final se discută:

**15. Reflecția „Emoțiile altora”.** Scopul identificarea, recunoașterea și înțelegerea emoțiilor altora. Participanților li se propune să observe cu atenție persoanelor cu care intră în contact zilnic, să fie atenți la emoțiile lor și să-și expună părerea referitor la ideea ce se ascunde în spatele acestor emoții – reflecții.

**16. Activitatea „Ce se întâmplă dacă...?”** Scopul: dezvoltarea capacității empatice, pătrunderea în psihologia celuilalt și proiectarea propriului comportament corelat cu scopul urmărit. Sunt prezentate un șir de situații reale pregătite din timp, la care elevii intrând în pielea personajelor urmează să se expună pe marginea întrebării „Ce se întâmplă dacă...?” sau „Ce s-ar întâmpla dacă...”. Participanții pot fi încurajați să propună ei anumite istorii grupului și aceștia să își formuleze părerile.

**17. Activitatea „Știu cum te simți”.** Scopul: dezvoltarea capacității de analiză și de comunicare a sentimentelor provocate de diverse situații de viață, dezvoltarea capacității de înțelegere a altora. Se formează perechi. Unul este vorbitor, celălalt ascultător. Se propune o listă cu situații. „Vorbitorul” alege o situație și povestește colegului cum se simte. Apoi ascultătorul trebuie să încerce să-i răspundă utilizând expresii cum ar fi: „Văd că acest lucru te-a rănit”, „Simt că ești foarte mânios față de situația dată”, „Simt că...”. Participanții pot folosi:

„Am impresia că te simți...”

„Mi se pare că...”

„După părerea mea...”

„Am sentimentul că...”

„Mi-ar plăcea să...”

„Aș fi foarte fericit să...”

„Cât aș fi de mulțumit să...”

În continuare partenerii își schimbă locurile.

Situații propuse:

- Ești hărțuit pe coridor.
- Elevii râd de tine pentru că ai dat un răspuns greșit la o întrebare.
- Fratele mai mic îți mângălește referatul în seara dinaintea zilei în care trebuie predat.
- Afli că elevii din clasa ta merg în weekend la film și tu nu ai fost invitat.
- Afli că te-a minșit cel mai bun prieten / cea mai bună prietenă.

Se discută: Cum v-ați simțit? A fost greu sau ușor să găsiți cuvintele prin care să redați starea celuilalt?

**18. Tehnica „Psihodrama cu baloane”.** Scopul: descărcarea conținuturilor emoționale, conștientizarea dependențelor și ruperea acestora, autocunoaștere, autodezvăluire și deblocarea emoțională. Fiecare participant este rugat să-și aleagă un balon dintr-o cutie. După ce le-au ales sunt rugați să le umfle, să le lege, apoi să deseneze o figură umană. Se cere ca fiecare participant să identifice persoana desenată cu o persoană semnificativă din viața lui și să poarte un dialog cu aceasta – ce ar fi vrut el să îi spună și nu i-a spus sau nu mai poate să îi spună.

**19. Exercițiul „Valiza succesului”.** Scopul: îmbunătățirea modalităților de susținere a membrilor grupului. Fiecare membru își scrie pe o foaie numele, cum se vede și ce își

dorește în viitor. Apoi foile se distribuie celorlalți colegi care trebuie să-i scrie calități, de care ar avea nevoie cel nominalizat pentru a-și atinge visul. La sfârșit unul din membrii grupului citește cele scrise : „ ... se vede în viitor ... și își dorește ... Colegul... i-a dat ..., iar colegul ...”. Discuția se finalizează prin descrierea stării emoționale a celui nominalizat atunci când primea susținerea membrilor grupului.

**20. Tehnica „Mesaje către celălalt”.** Scopul: dezvoltarea empatiei, cunoașterii și intercunoașterii. Participanții sunt solicitați să completeze și să transmită verbal fiecare propoziție la cel puțin cinci persoane diferite:

- Eu am nevoie acum de.....  
 Eu am nevoie acum de... iar asta mă face să.....  
 Eu cred că tu ai nevoie de.....  
 Eu cred că tu ai nevoie de... iar asta mă face să.....  
 Eu vreau ca tu să.....  
 Eu nu vreau ca tu să .....

Reflecții:

Care au fost necesitățile colegilor voștri?

A fost ușor să le înțelegeți necesitățile? Ce v-a ajutat / sau ce v-ar ajuta să-i înțelegeți mai bine?

A corespuns ceea ce cred ei despre necesitățile voastre cu ceea ce de ce aveți nevoie?

Cum vă simțiți după această activitate?

**21. Activitatea „Sentimentele”.** Scopul: a recunoaște și a exprima sentimentele. Uneori participanților le este greu să-și descrie emoțiile. Deseori aceasta se întâmplă din cauza lipsei cuvintelor necesare. Psihologul îi poate ajuta pe participanți să-și îmbogățească bagajul de cuvinte pentru ca ei să-și poată exprima mai ușor sentimentele. Participanții vor folosi fișa de lucru „Sentimente” și dicționarul. În continuare este prezentată fișa de lucru „Sentimente”.

Tristețe	Fericire	Ofensă	Frică
Mâhnire	Bucurie	Iritare	Neliniște
Confuzie	Plăcere	Plictiseală	Încordare
Tristețe	Vesellie	Scos din sărite	Îngrijorare
Supunere destinului	Satisfacție	Îngrijorare	Panică
Dezamăgire	Liniște	Repulsie	Sensibilitate
Nemulțumire	Mirare	Pisălogeală	Alarmă
Apatie	Ușurare	Ofensă	Șoc
Jignire	Încredere	Mânie	Pericol
Depresie	Zâmbet	Minciună	Frică
Epuizare	Exaltare	Detestare	Speriat
Istoveală	Emoționalitate	Spirit războinic	Încrăcit de frică
Deprimare	În al șaptelea cer de	A fierbe de furie	Terorizat
Nefericire	Fericire	Furie	
Greutate	Optimism		
Ghinion	Entuziasm		
Rușine	Dorință		
Împovărare	Fericire		
Umilință	Pasiune		



Disperare Durere	Energie Agerime		
---------------------	--------------------	--	--

La dorința psihologului, participanții pot scrie aceste cuvinte pe fișe separate. După aceasta ei trebuie să le separe pe categoriile respective. Câte cuvinte puteți asocia cu cuvintele de mai jos? Vă poate ajuta dicționarul de sinonime.

Tristețe

Fericire

Ofensă

Frică

### ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR COMUNICATIVE

- Obiective:**
- stimularea comunicării între participanți;
  - dezvoltarea abilităților de ascultare activă și comunicare eficientă;
  - stimularea dezvoltării comunicării non-verbale;
  - dezvoltarea expresivității corporale;
  - favorizarea unei atitudini pozitive de atenție și înțelegere;
  - stimularea cooperării.

1. **Activitatea „Întâlniri”.** Scopul: dezvoltarea comunicării prin diferite gesturi, imitându-le. Jocul trebuie să decurgă în liniște absolută.
  - A. În grupuri de 2 și 4 persoane (2 observatori pentru fiecare „4”) se pun în practică diferite moduri de a strânge mâna: distrat, cald, agresiv, etc....
  - B. Mici grupuri, de maximum 10 – 15 persoane se strâng într-o sală. Timp de 1 sau 2 minute se gândesc la sentimentul ce îi vor exprima (unei singure persoane). Apoi, în liniște, primul poate începe. El se așează în fața persoanei cu care „comunică” arătând sentimentul doar prin privire sau prin atingerea mâinilor. Apoi revine la loc și următorul continuă, până se epuizează numărul doritorilor. Fiecare persoană va explica ce a vrut sa comunice celeilalte persoane, sau ce i-a fost comunicat, explicând și ce a primit de la persoana respectivă, ce legătura s-a format între ei, ce a impresionat-o mai mult. Apoi se va analiza importanța și impactul a ceea ce nu se spune, ci se simte, mai mult decât prin cuvinte, fără a considera ambianța generală și a posibilelor modificări ale acesteia.
2. **Tehnica „Ascultând”.** Scopul: a favoriza o atitudine pozitivă de atenție și înțelegere. Clasei i se propune o temă, de exemplu: „Pro sau Contra” sau „Ce crezi despre ...”. Participanții sunt împărțiți pe grupuri a câte două persoane, preferabil să fie nu prea cunoscuți / apropiați. Fiecare participant din fiecare grup are 10 minute pentru a reda cât mai aproape de realitate ideile colegului. Apoi se schimbă cu rolurile. Fiecare grup poate avea câte un observator. Tema activității poate fi schimbată sau activitatea poate fi realizată pe grupuri de patru persoane.
3. **Tehnica „Jocul contrariului”.** Scopul: a percepe dificultățile de a comunica ceva prin diferite metode. A ajunge la comunicare verbală și non-verbală la nivel de persoană și grup.

Grupul se divizează, fiecare grup având un număr egal de membri. Se aranjează în două șiruri, astfel, încât fiecare să aibă în față o persoană din celălalt grup, la o distanță de trei metri. Psihologul prezintă succesiv sau alternativ următoarele condiții:

- Vorbiți cu una dintre persoane din grupul de vis-a-vis
- Comunicați cu privirea cu o persoană din celălalt grup
- Intrați în contact cu cineva din grupul din față prin intermediul gesturilor
- Conversați între grupuri ca echipe.

Evaluarea se realizează mai întâi pe perechi, apoi cu tot grupul. Doritorii să se exprime cum s-au simțit în interiorul grupului. Cum s-a perceput distanța?

- 4. Jocul „Zoo”.** Scopul: a ajunge la cooperare în pereche pentru a se putea întâlni pentru lucru, a favoriza atenția și sensibilitatea. Jocul se desfășoară în întuneric (sau cu ochii legați). Fiecărui participant i se dă o fișă cu numele unui animal, sunetul căruia trebuie să-l imite. Jocul constă în a-și găsi perechea, adică persoana ce emite același sunet. Căutarea se permite doar prin intermediul sunetului fără a pune întrebări. Fiecare persoană va încerca să explice cum s-a simțit, ce dificultăți a avut pentru a-și întâlni perechea.
- 5. Activitatea „Negociază caramellele”.** Scopul: dezvoltarea abilităților de convingere. Psihologul pregătește pentru fiecare participant câte un plic cu 6 bomboane mici învelite în ambalaj de diferite culori. Scopul participanților este să acumuleze 6 bomboane de aceeași culoare. La început vor decide ce culoare doresc să adune, apoi vor purcede la schimb. Participanții pot schimba doar o singură bomboana cu o singură persoană la un moment dat. Activitatea poate dura ceva timp, deoarece mai mulți participanți pot decide să acumuleze bomboane de aceeași culoare. Activitatea continuă până când fiecare participant are toate bomboanele de o culoare. Se inițiază o discuție despre esența procesului de negociere și tacticile folosite. Activitatea poate continua, rugând participanții să formeze grupuri potrivit culorilor bomboanelor și să elaboreze un set de recomandări pentru o negociere de succes.
- 6. Tehnica „Formularea mesajului”.** Scopul: descifrarea mesajului transmis, dezvoltarea abilităților pentru ascultare activă. Psihologul roagă unul sau mai mulți voluntari să iasă din sală. Alegeți împreună cu grupul o strofă simplă, cum ar fi „Cățeluș cu părul creț ...” și împărțiți fiecăruia participant câte un cuvânt din poezioara. Câte un voluntar este invitat pe rând și i se spune că grupul vrea să-i spună ceva, iar el va asculta atent și va încerca să ghicească care este mesajul transmis. La semnal, participanții vor pronunța concomitent cuvintele lor. Voluntarul are 3 încercări pentru a-și da seama. Dacă nu reușește, grupul îi va spune. Apoi se invită următorul voluntar și se repetă procedura. La sfârșit se discută cu participanții despre comunicarea eficientă, transmiterea mesajului, ascultarea activă.
- 7. Tehnica „Argumentele”.** Scopul: a dezvolta abilitatea de a formula argumente. Participanții formează perechi și stau față în față. Psihologul le propune să înceapă o discuție. Se pot contra referitor la orice doresc, de exemplu: „Ce este mai bun roșia sau dovleacul?”, „Care cifră este mai importantă unu sau șase”. Fiecare participant va rămâne fidel opiniei sale, aducând cât mai multe argumente pentru susținerea punctului său de vedere. Prezentarea argumentelor se va face pe rând, dar cât mai repede și convingător posibil. Peste câteva minute se opresc discuțiile și participanții sunt întrebați cum s-au simțit

în timpul activității, cum a decurs comunicarea, le-a plăcut sau nu să fie în dezacord unii cu alții și cum se aseamănă activitatea cu viața reală.

- 8. Tehnica „Nivelul de comunicare”.** Scopul: analiza procesului și nivelului de comunicare. dezvoltarea Observați cum se exprimă persoanele din anturajul dumneavoastră.

Când mesajul este exprimat direct și precis?

Când este el exprimat aluziv, indirect sau prea complicat?

Care sunt consecințele exprimării indirecte sau aluzive asupra înțelegerii mesajului?

Dar cele ale exprimării directe și precise?

Exersați în scris pentru a vă exprima ideile cât mai direct și cât mai precis posibil, Delimitați ideile pentru a nu le exprima pe toate deodată. Ordonati-le cât mai logic posibil.

Exersați oral pentru a vă exprima cât mai precis, mai direct și mai simplu. Străduiți-vă cu partea nonverbală să fie adaptată la sensul mesajului.

- 9. Tehnica „Priviți în ochi interlocutorul”.** Scopul: învățarea stabilirii contactului vizual în comunicare. Exersați, încercând să vă priviți în ochi interlocutorul, atunci când îi vorbiți.

Dacă vi se pare greu, este destul să-i priviți conturul feței sau doar fruntea: cel din față dvs. nu-și va da seama dacă vă uitați în ochii lui sau la un alt element al feței. Dacă este necesar, exersați, fără să vă descurajați, apropiindu-vă treptat privirea de ochii interlocutorului. Veți reuși, după mai multe încercări, să mențineți fără nici o problemă contactul vizual. Încercați să vă priviți interlocutorul când îi dați cuvântul sau când așteptați un răspuns. Priviți-l ușor atunci când îi vorbiți, mai ales când doriți să subliniați un pasaj important.

- 10. Exercițiul „Oglinda”.** Scopul: dezvoltarea concentrării și comunicării non-verbale.

Participanții formează 2 rânduri, la 2 – 3 metri distanță între ele. Participanții dintr-un rând încep să facă o serie de gesturi care sunt copiate ca într-o oglindă, simultan, de parteneri. Psihologul dă semnalul de începere și de sfârșit. Terminând, participanții rămân la locurile lor, observându-și colegul. Apoi, schimbă rolurile.

- 11. Tehnica „Microfonul fermecat”.** Scopul: a încuraja timizii din grup să vorbească, a favoriza cooperarea în utilizarea cuvintelor, a auzului, în situații ca „dialoguri între surzi”.

Participanții formează un cerc. „Microfonul” este transmis de la unul la altul. Este permis de a vorbi doar prin intermediul „microfonului”. Participanții decid dacă vor sau nu să spună ceva. Se poate conversa cu persoana de la care primești „microfonul” (A primește de la B „microfonul” și ei împreună vorbesc la tema propusă de A; apoi B îi transmite „microfonul” lui C vorbind despre tema lui B), ceea ce reprezintă cooperare. Se discută: Cum te-ai simțit când nu poți spune nimic fiindcă nu ai „microfonul”?

Te-a provocat la discuție deținerea acestuia?

- 12. Exercițiul „Luarea rapidă a deciziilor”.** Scopul: a învăța să se concentreze asupra esențialului pentru luarea deciziilor, a dezvolta creativitatea în vederea căutării unor soluții rapide în situații dificile. Se divizează grupul în echipe a câte 3 – 4 membri. Timpul de meditație va fi foarte scurt (30 sec.). Psihologul prezintă diferite situații, acordând timp pentru ca grupurile să-și formeze soluțiile. Apoi, în același fel, se procedează și în celelalte situații (aprox. 6). La sfârșitul exercițiului, se recitesc situațiile și se ascultă soluția fiecărui grup. Înainte de a trece la o nouă situație, se face o evaluare a soluționării celei precedente.

Exemple de situații:

- Ieșind din cinema, observi că cineva încearcă să-ți deschidă mașina, forțând lăcata. Ce vei face?
- Ești moderatorul unei întruniri importante, iar un grup deranjează liniștea. Ce faci?
- Organizați o conferință despre pace și non-violență. Sala e plină. Deodată poliția vă anunță că a fost o avertizare despre existența unei bombe în local.
- Niște prieteni au plecat într-o călătorie și ți-au lăsat cheia de la apartament. Noaptea aceasta vei dormi acolo singur. La miezul nopții auzi că cineva deschide ușa. Ce faci?

**13. Tehnica „Mesajele”.** Scopul: a aprecia condițiile minime pentru comunicare, a stimula cooperarea. Întregul grup se împarte în 4 echipe ce se află la extremele unei cruci. Fiecare subgrup alege câte un reprezentant-curier care se află în spatele grupului opus. Acestora li se înmânează cele 4 fișe cu mesaje, pe care ei trebuie să le comunice echipelor cărora aparțin. La un semnal cei 4 încep concomitent „comunicarea” și cu cât se face mai multă gălăgie, cu atât e mai bine. Mesajele pot fi fragmente de texte, care, pentru o mai mare confuzie, pot fi aceleași pentru toate echipele. Jocul se termină atunci când grupul recită mesajul inițial al curierului.

**14. Tehnica „Dialogul”.** Scopul: a învăța a dialoga, a stimula o comunicare verbală efectivă pentru a ajunge la compromis. După propunerea unei teme conflictuale și formarea unor grupuri cu opinii diferite, se vor îndeplini următorii pași:

- Se prezintă opiniile.
- Se formulează întrebări pentru fiecare echipă. Prin aceasta oricine poate încerca să-și exprime opinia de „altfel” cu cea mai mare precizie posibilă.
- Fiecare persoană și grup ce susține o opinie sau alta prezintă o listă de consensuri între gândurile lor și a „celorlalți”.
- Părțile participante prezintă întrebările ce ar favoriza explorarea mai profundă a anumitor aspecte.

**15. Exercițiul „Afirmarea în grup”.** Scopul: a cunoaște diferitele aprecieri a tuturor participanților, a învăța să respecte opiniile celorlalți și a favoriza comunicarea și dialogul. Se alege o temă concretă asupra căreia participanții urmează să-și expună părerile. Fiecare participant își scrie ideile pe o fișă. apoi se face o prezentare în comun. Pe tablă se scriu părerile pro și contra. Apoi se desfășoară o dezbatere referitor la cauza alegerii unei anumite poziții.

**16. Activitatea „Cu fața la spate”.** Scopul: a ajuta participanții să înțeleagă necesitatea comunicării. Psihologul roagă participanții să se separe în perechi. Fiecare pereche trebuie să se așeze pe scaun, unul în spatele celuilalt. Cel care stă înaintea nu poate să se întoarcă, iar cel din spate să se încline înaintea. Membrii perechilor trebuie să discute între ei timp de 2 minute. La final psihologul adună toți participanții împreună și discută activitatea.

Psihologul poate să-l întrebe pe cel care a stat în spate:

Cum v-ați simțit când ați încercat să discutați cu partenerul?

și persoana din față

Cum v-ați simțit în timpul discuției?

**17. Tehnica „Desenează ce simți”.** Scopul: stimularea formelor alternative de comunicare. În grupuri de 5 – 6 persoane, participanții se aranjează în rânduri. Ultimul participant din fiecare rând desenează cu degetul ceva pe spatele penultimului. După ce ultimul a finisat,

penultimul, la rândul său, desenează pe spatele colegului din față sa ceea ce a simțit și tot așa mai departe. Primul participant desenează ceea ce a simțit pe spate pe o hârtie. Apoi se compară desenul obținut cu ideea pe care a vrut să o transmită ultimul participant.

**18. Tehnica „Ascultarea”.** Scopul: analiza importanței ascultării active în comunicare. Observați persoanele din anturajul dumneavoastră în timpul unei conversații obișnuite. Distingeți momentele în care ele nu mai ascultă sau își întrerup interlocutorul. Distingeți distorsiunile mesajului (când ascultătorul înțelege altceva decât ceea ce intenționează să transmită interlocutorul).

Distingeți persoanele care ascultă și receptează corect mesajul.

Ce impact are asupra dialogului o ascultare defectuoasă? Dar o ascultare corectă?

Observați gândurile care vă trec prin minte atunci când ascultați un interlocutor sau când ascultați ceva la radio sau TV. Cum influențează aceste gânduri interpretarea mesajului receptat de dumneavoastră?

Distingeți situațiile când vă vine greu, respectiv ușor să ascultați. Repetați situațiile când credeți că ați înțeles mesajul, chiar înainte ca interlocutor să fi vorbit.

Ce impact are asupra dialogului o ascultare defectuoasă? Dar o ascultare corectă.

**19. Tehnica „Zâmbetul”.** Scopul: analiza importanței zâmbetului în comunicare. Observați la persoanele pe care le întâlniți prezența sau absența zâmbetului, în diferite circumstanțe. Ce impact are acest lucru asupra a ceea ce simțiți și gândiți despre aceste persoane? Observați situațiile în care zâmbetul a înlesnit comunicarea, dar și pe cele în care zâmbetul a agravat lucrurile. Observați situațiile când aveți tendința să zâmbiți, precum și pe acelea când nu zâmbiți. Cum sunt afectate relațiile cu ceilalți?

**20. Activitatea „Comunicarea constructivă”.** Scopul: a învăța și practica comunicarea constructivă. Copiii foarte des comunică între ei agresiv, fapt ce duce la înstrăinare. Este foarte important de a-i învăța să ceară ceea ce doresc și să-și expună punctul lor de vedere, atunci când sunt nedreptățiți. Psihologul va scrie pe tablă o listă de cuvinte legate de comunicarea constructivă. Se poate pune o întrebare: „Ce calități trebuie să posede o persoană care poate comunica?” Lista va fi începută cu următoarele cuvinte și expresii: sincer, caracter direct, serios, amabil, contact vizual, voce puternică, deprindere de a asculta. La aceasta se adaugă răspunsurile participanților la întrebare. După aceasta, psihologul le va spune participanților să folosească toate aceste calități când vor răspunde la situațiile concrete. La început ei vor răspunde singur pe fișele de lucru „Comunicarea constructivă”. După aceasta, participanții vor juca pe roluri aceste situații până când ei își vor schimba stilul comunicării pentru stilul constructiv.

Folosirea unei comunicări constructive mai mult seamănă cu construirea unui pod spre altă persoană, decât cu instalarea unei bariere.

Fișa „Comunicare constructivă”

- Te afli în teatrul școlii. Pe speteaza scaunului pe care șezi persoana din urmă a pus picioarele. Cum îl vei face să înțeleagă că te deranjează?
- Cineva în rând trece înaintea ta. De obicei, nu atragi atenția acestui fapt, dar astăzi vrei să-ți expui punctul de vedere. Ce vei spune?
- De jumătate de oră stai cu mâna ridicată. Profesorul te ignoră și continuă să-i liniștească pe elevii care fac gălăgie. Cum vei atrage atenția profesorului?

- Nu ai nimerit mingea de fotbal și unii din colegi te insultă. Tu nu dorești să ieși din joc. Cum le vei lămuri că ai făcut tot posibilul și nu îți place să fii insultat.
- Lucrezi împreună cu un grup de elevi. Cum numai încerci ceva să zici restul elevilor te întrerup. Cum poți spune grupului că dorești să fii ascultat?

## **ACTIVITĂȚI DE DIMINUARE A ANXIETĂȚII**

- 
- Obiective:**
- **informarea copiilor despre noțiunea de „anxietate”;**
  - **verbalizarea esenței anxietății școlare;**
  - **analiza situațiilor școlare ce provoacă anxietatea.**
  - **conștientizarea problemelor legate de anxietatea școlară;**
  - **exersarea comportamentelor eficiente în situații școlare ce provoacă neliniște, spaimă și frică;**
  - **identificarea și valorificarea experienței pozitive din trecut;**
  - **dezvoltarea imaginației și a creativității;**
  - **dezvoltarea încrederii în sine;**
  - **dezvoltarea deprinderilor de relaxare și de reglare psihică.**
- 

- Jocul de rol „Plimbarea printr-o pădure de poveste”.** Scopul: evitarea încordării emoționale; activizarea copiilor; dezvoltarea imaginației și a creativității. Psihologul le propune copiilor să-și închipuie că se plimbă printr-o pădure de poveste, transformându-se imaginar în diferite animale (iepure, lup, vulpe, urs, șarpe, câine, pisică, broască, girafă etc.). După finisarea exercițiului copiii vorbesc despre emoțiile ce le-au încercat în timpul activității. Când se efectuează exercițiul este necesar a menține o atmosferă psihologică calmă și binevoitoare.
- Activitatea „Discutarea noțiunii de „anxietate”.** Scopul: a înțelege sensul noțiunii de „anxietate”. Preadolescenții vor răspunde la întrebarea: „Ce asocieri le trezește termenul de „anxietate”? Ideile copiilor se notează pe tablă. În cadrul conversațiilor ulterioare, este semnificativ a-i pregăti să sesizeze că anxietatea este o stare a individului într-o perioadă limitată de timp, sau o trăsătură stabilă a personalității, care se manifestă prin neliniște, tensiune, încordare, prin incapacitatea de a înfrunta un pericol real sau imaginar, prin lipsă de energie de a se opune în fața factorilor externi ce apar ca amenințări, teamă confuză.
- Exercițiul „Ce situații școlare îți provoacă încordare și neliniște?”.** Scopul: valorificarea propriei experiențe; susținerea emoțională din partea celor din jur („nu sunt unicul ce am probleme”). Participanții, pe rând, răspund la întrebarea: „Ce circumstanțe îți cauzează încordare și îngrijorare?”. Psihologul insistă ca copiii să expună situații concrete din viața lor școlară, să nu se limiteze la „frazе generale”.
- Meditația „Aerul pur”.** Scopul: însușirea deprinderilor de relaxare și autoreglare a stării psihice. Copiii se relaxează și își cunosc respirația, își imaginează că inspiră aerul și îl expiră. Participanții observă că inspiră un aer pur și transparent, dar expiră un aer cafeniu și netransparent. Aceasta se întâmplă din motivul că ceea ce a avut loc pe parcursul zilei (toate neplăcerile, conflictele, emoțiile negative) sunt eliminate din organism odată cu expirarea

aerului. Treptat, aerul expirat devine mai pur și mai transparent. Copiii semnalează acest proces. În final, se relatează despre experiența personală.

5. **Tehnica de relaxare „Muntele de pe umăr”.** Scopul: evitarea încordării psihomusculare. Se face în poziție așezat sau în poziție verticală. Ridicați-vă brusc. Cât se poate de mult întindeți umerii în spate și lăsați-i în jos, coloana vertebrală trebuie să fie mereu așa.
6. **Compunerea „Sunt o persoană deosebită”.** Scopul: cunoașterea de sine, descoperirea propriilor calități, fortificarea respectului față de sine. Preadolescenții scriu o compunere pe tema „Sunt o persoană deosebită” (se pot propune și alte teme: „Despre mine”, „Emoțiile mele”).
7. **Exprimarea prin dans „Dansul în perechi”.** Scopul: stabilirea contactului dintre participanți; predispunerea copiilor pentru lucrul în grup; dezvoltarea încrederii în sine. Toți participanții se împart în perechi și se asociază unul cu altul cu spatele. În cazul unui număr impar de participanți, cel rămas fără pereche se deplasează prin sală și cântă concomitent cu muzica sau se alătură oricărei perechi. Perechile se mișcă și ele prin sală în ritm de dans, rămânând lipiți unul de spatele celuilalt. Când melodia încetează, fiecare își caută un nou partener de dans. Perechile nu trebuie să se repete.
8. **Desenul „Eu la școală”.** Scopul: verbalizarea esenței anxietății școlare. Participanții efectuează un desen pe tema: „Eu la școală”. După ce finisează, copiii relatează ce au desenat.
9. **Activitatea „Sperietori”.** Scopul verbalizarea cauzelor, a factorilor ce provoacă propria anxietate școlară. Psihologul le citește copiilor o istorioară groaznică despre școală. Istorioara: „Într-o școală a venit un băiat nou. În prima zi, după lecții, toți copiii au plecat acasă, doar băiatul a rămas la școală. Mergând prin clasele școlii, copilul s-a întâlnit cu femeia de serviciu, care i-a spus să se ducă acasă, pentru că prin școală se plimbă groaznicii „dinții roșii”. Băiatul i-a răspuns că va pleca după ce se va familiariza cu cele din școală. Mișcându-se de la o clasă la alta, copilul a intrat într-un cabinet, între timp, a adormit. Când ceasul a trecut de miezul nopții în clasă au apărut groaznicii „dinții roșii”. Ei s-au aruncat asupra băiatului și l-au mâncat. Dimineață, când elevii au venit la școală într-una din clase au găsit oase de copil. I-au verificat pe toți. „Dinții roșii” însă nu s-au mai găsit. Numai directorul nu a fost controlat. Cineva a insistat ca directorul să fie verificat căci „dinții roșii” aparțineau lui”. Copiii trebuie să execute un desen având drept motiv istorioara citită. Se discută despre posibilitatea unui sfârșit pozitiv al acesteia. Împreună, în cerc, copiii alcătuiesc un final adecvat.
10. **Exercițiul „Amintirile tămăduitoare”.** Scopul: actualizarea emoțiilor pozitive; restabilirea resurselor interioare; evitarea stării depresive. Psihologul le citește copiilor următoarea instrucțiune: „Așezați-vă comod, rețineți respirația timp de 5 – 10 secunde, apoi expirați. Efectuați exercițiul de trei ori. Pe urmă, reveniți la respirația normală. Percepeți cum se relaxează corpul și conștiința. Dispar forfota, problemele, vă simțiți bine. În trecut, ați avut situații plăcute. De multă vreme, nu v-ați reamintit de ele. Unele au fost importante, altele nu, dar toate vă aduceau bucurii, fericire! Vă amintiți acum de ziua cea neobișnuită, de minutele, de orele favorabile de altădată când erați iubiți, mulțumiți, veseli, utili cuiva. Retrăiți clipele plăcute de odinioară, simțiți-le, examinați-le, revedeți-le. Numărați până la cinci și reveniți lent la realitate”.

**11. Jocul „Complimentul”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Membrii grupului formează un cerc, transmițând mingea. Ceilalți trebuie să numească calitățile pozitive ale participantului care ține mingea în mână.

**12. Jocul „Cercul măiestriei”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Tehnica se realizează în câteva etape:

**Calități.** Participanții vor scrie o listă de capacități (7 – 10) pe care doresc să le îmbunătățească:  
liniștea;  
concentrarea,  
încrederea în sine,  
bunătatea.

**„Purtătorul”.** Aici copiii vor consemna alături de fiecare caracteristică numele unei persoane, al unui animal sau un fenomen ce se distinge prin această calitate.

liniștea – bradul;

concentrarea – laserul;

încrederea în sine – leul;

bunătatea – câinele.

**„Noua calitate”.** Preadolescenții scriu fiecare trăsătură pe câte o foaie aparte și încearcă s-o reprezinte.

**„Cercul măiestriei”.** Copiii creează „cercul măiestriei” – domeniul unde sunt concentrate toate resursele lor: capacitățile, stările, cunoștințele etc. Foaia este așezată pe podea, copilul calcă pe ea și simte tot ceea ce are.

**„Personificarea în purtător”.** Foile vor fi aranjate pe podea conform acelor ceasornicului, la o distanță egală de „cercul măiestriei”. Călcând pe fiecare foaie, copiii va trebui să reprezinte excelent calitatea dorită.

**„Integrarea”.** După ce au reușit să calce pe toate foile, copiii se reîntorc la cea cu „cercul măiestriei”. Apoi, asta vor calca și pe această foaie încercând să vadă ce s-a schimbat aici.

**13. Jocul „Dirijorul”.** Scopul: atenuarea stării de monotonie; crearea atmosferei de lucru.

Participanții sunt invitați să se ridice de pe scaune și să lase spațiu suficient în jurul lor, ca să nu atingă pe cineva sau să fie loviți de alții, în timpul mișcării libere a mâinilor. Psihologul îi informează că au câștigat dreptul de a dirija, pentru următoarele 5 minute, Orchestra Moldovei, renumită în toată lumea. La fel psihologul le poate spune copiilor că dirijarea în mod satiric a unei orchestre se consideră un exercițiu excelent pentru relaxarea emoțională și cea fizică. Apoi, se include o piesă și se propune participanților să dirijeze simultan orchestra. Activitatea are succes dacă muzica se alege cu grijă. Se recomandă a selecta o piesă ce este familiară tuturor, ca participanții să știe ce pasaje urmează. Muzica trebuie să aibă un ritm relativ rapid pentru a stimula dirijarea energică (marșurile sau valsurile lui Strauss vor fi foarte binevenite); muzica de diverse genuri și tempouri necesită la fel diferite stiluri de dirijare.

**14. Activitatea „Scrierea unei povestiri groaznice”.** Scopul: verbalizarea și aprofundarea anxietății școlare în formă proiectivă. Participanții se împart în perechi (divizarea se face cu ochii închiși; fiecare copil e cu ochii închiși când își alege un partener). Pe baza unor povestiri înfiorătoare pe care elevii le cunosc, se stabilesc o serie de reguli de scriere a lor. Printre acestea vom enumera:



în povestire nu se folosesc „prenume”, doar cuvintele: „un băiat”, „o fetiță”;  
acțiunea se desfășoară „într-un oraș”, „pe o stradă”;

în povestire întotdeauna este un erou principal și ceva necunoscut, ce îl sperie sau îl urmărește; la început crește încordarea, apoi are loc momentul culminant (ceva foarte înfricoșător);

în momentul culminant se clarifică ce îl înspăimântă pe erou, în deznodământ se petrece ceva plăcut sau hazliu.

(Regulile se pregătesc din timp, și pot fi prezentate copiilor pe fișe). Participanții primesc fișele cu reguli și în perechi trebuie să alcătuiască câte o povestire îngrozitoare pe o temă din viața școlară. Activitatea se realizează pe un fundal muzical. Dacă cineva dintre preadolescenți nu dorește să compună un final potrivit pentru povestirea sa, atunci el este încurajat s-o facă, se cere ajutor grupului.

**15. Activitatea „Citirea povestirilor groaznice”.** Scopul: destinderea anxietății școlare. Copiii citesc compunerile lor „cu voci înfricoșătoare”. ceilalți participanți exprimă, în acest timp, neliniște, spaimă și frică. În momentul culminant, strigă, în momentul deznodământului, toți răsuflă ușurat. Psihologul modelează comportamentul copiilor.

**16. Tehnica de relaxare „Pompa și mingea”.** Scopul: evitarea încordării. Copiii sunt împărțiți în perechi, unul este „pompa”, celălalt – „mingea”. Când „mingea” este dezumflată, copilul se relaxează totalmente, își apleacă capul, picioarele sunt semiîndoite. Odată cu procesul de umflare a „mingii” cu ajutorul „pompei”, însoțit de sunetul „sss”, „mingea” se îndreaptă (copilul își îndreaptă capul, își dezdoie picioarele), apoi se dezumflă cu sunetul „sss” (copilul revine la poziția inițială). Ulterior, participanții își schimbă rolurile.

**17. Jocul „Pot face bine acest lucru”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Fiecare participant povestește timp de 60 de sec. despre un lucru pe care îl poate executa foarte bine. După finisarea exercițiului, se dezbate următoarea întrebare: „Cum s-au simțit participanții în timpul activității?”.

**18. Exercițiul „Versoul monedei”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Pe o foaie se fixează momentele neplăcute din viață, eșecurile, iar în dreapta lor se face comentarea clipelor pozitive. Se discută despre emoțiile trăite cândva.

**19. Tehnica de relaxare „Imaginați-vă cuvântul ...”.** Scopul: relaxarea. Imaginați-vă cuvântul „Relaxați-vă”, ce e scris cu litere mari. Concentrați-vă asupra lui, observați cum este și cum te simți când te relaxezi. Dacă vreun alt gând pătrunde în minte, nu e nici o problemă. Ignorați-l (sau imaginați-vă că zboară) și continuați să fiți atent la cuvântul „Relaxați-vă”.

## ACTIVITĂȚI DE DIMINUARE A AGRESIVITĂȚII

---

- Obiective:**
- **identificarea situațiilor de școală ce provoacă furie și răutate;**
  - **diminuarea agresivității;**
  - **dezvoltarea încrederii în sine.**
  - **exersarea tehnicilor pentru relaxare.**
- 

- 1. Activitatea „Discutarea noțiunii de „agresivitate”**”. Scopul: crearea propriului sens al termenului de „agresivitate”; analizarea aspectul pozitiv și al celui negativ al agresivității. Psihologul îi întreabă pe preadolescenți: „Ce asocieri vă produce acest cuvânt?, „De ce omul are nevoie de agresivitate? Prin ce ne complică viața?”.  
Deseori, copiii anxioși nu pot delimita aspectul pozitiv al agresivității. Este necesar a-i ajuta să formuleze ideea că furia este utilă omului pentru a se apăra, ceea ce constituie un izvor important al energiei vitale.
- 2. Activitatea „Ce situații școlare îți pricinuesc furie și răutate?”** Scopul: conștientizarea propriei experiențe; acceptarea suportului de la cei din jur (nu numai eu sunt așa). Copiii pe cerc răspund la întrebare. Se pune accentul pe descrierea situațiilor concrete, și nu pe „propoziții generale”.
- 3. Activitatea „Panoul cu plicuri”**. Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. E nevoie de atâtea plicuri, câți participanți sunt în grup. Plicurile se agață pe un perete, pe tablă sau se prind cu un clește sau cu clame de o sfoară. Din timp, se pregătesc mai multe fișe. Participanții sunt invitați să scrie pe ele un mesaj pozitiv, bunăoară, un compliment, ceva plăcut pentru fiecare coleg de grup, punându-le în plicul destinatarului.
- 4. Activitatea „Cum ne ajută și cum ne împiedică emoțiile?”**. Scopul: înțelegerea faptului că emoțiile ne oferă prilejul de a avea relații pozitive. Se formează grupuri mici. Fiecăruia i se repartizează câte o emoție: bucurie, rușine, furie, frică, plictiseală, recunoștință. Participanților li se propune să noteze pe foi, în două coloane, cum emoția respectivă îi protejează și cum îi frânează. În continuare, grupurile trebuie să prezinte celorlalți rezultatele muncii lor. Elevilor li se poate propune să dea exemple de situații concrete din viața, pentru a ilustra cele descrise. La finele activității, se inițiază o discuție, se formulează următoarele întrebări: „Ce ați învățat din acest exercițiu?”, „Cum v-ați simțit pe parcurs?”, „V-a fost dificil sau ușor să realizați sarcina? De ce?”
- 5. Improvizatia muzicală**. Scopul: calmarea sistemului nervos. Audierea „**Concertului nr. 5 pentru pian și orchestră**” de L. Beethoven.
- 6. Relaxarea „Balonașul de aer”**. Scopul: eliminarea încordării. Toți participanții sunt în cerc. Psihologul le dă indicații: „Închipuiți-vă că acum vom umfla baloane. Inspirați aer, apropiați de buze balonașul imaginar, dezumflând obrajii, încet, prin buzele întredeschise, umflați-l. Urmăriți cu ochii cum balonașul vostru devine din ce în ce mai mare, cum se măresc și desenele de pe el. V-ați imaginat? Eu, de asemenea, mi-am imaginat baloanele voastre imense. Suflați atent, ca balonașul să nu se spargă. Acum, arătați unul altuia baloanele voastre. Exercițiul poate fi efectuat de trei ori.
- 7. Compunerea „Consecințele negative ale agresivității”**. Copiii vor scrie o compunere pe tema: „Consecințele negative ale agresivității”.

**8. Repetarea teoriei.** Se pune în discuție un set de întrebări: „Ce este agresivitatea?”, „Este caracteristică tuturor?”, „În ce constă agresivitatea?”, „Cum ne poate deranja agresivitatea?”, „Ce reprezintă tehnicile de diminuare a agresivității?”, „Ce tehnici de destindere a furiei cunoașteți?”

**9. Tehnica „I–A”.** Scopul: destinderea agresivității. Pentru realizarea acestei activități este nevoie de o masă pe care se află perne. Copiii trec, pe rând, la masă și bat cu pumnul în pernă. Lovitura este însoțită de un strigăt puternic „I–A”, „I” se pronunță la inspirație și „A” – la expirație. Unii copii se jonează să efectueze acțiunea dată. Este binevenit suportul grupului și al psihologului.

**10. Exercițiul „Haltera”.**

*Varianta I.* Scopul: relaxarea mușchilor spatelui. Copiii ascultă și îndeplinesc instrucțiunea psihologului: „Acum veți fi sportivi. Imaginați-vă că pe podea este o halteră grea. Inspirați adânc, luați haltera și ridicați-o. Haltera este foarte grea. Inspirați. Aruncați haltera pe podea. Odihniți-vă. Încercați încă o dată”.

*Varianta II.* Scopul: relaxarea mușchilor mâinilor și ai spatelui; a-i acorda copilului posibilitatea de a se simți câștigător. Instrucțiune: „Luați haltera ușoară și ridicați-o deasupra capului. Inspirați. Fixați haltera deasupra capului. Arbitrul anunță că ați câștigat. Închinați-vă în fața tuturor. Sunteți aplaudat de toată lumea. Închinați-vă încă o dată ca un adevărat campion”.

Exercițiul se poate repeta.

**11. Jocul „Vaporașul”.** Scopul: dezvoltarea autoaprecierii, a încrederii în sine și a independenței. Doi adulți țin de colțuri o cuvertură, pe ea – un copil. La rostirea cuvintelor: „Timpul e liniștit, soarele strălucește”, adulții mișcă plapuma, ceilalți copii imită acest timp prin mișcări, prin gesturi. „Începe furtuna”, copiii produc zgomote, strigăte, sunete, vaporașul se clatină mai tare, iar copilul din vaporaș spune: „Eu sunt cel mai curajos marinar, nu mi-e frică de furtună”.

**12. Jocul „O mână de calități”.** Scopul: facilitarea cunoașterii de sine și dezvoltarea abilităților de autoreglare și de control emoțional.

- Rugați elevii să formeze grupuri mici, distribuindu-le câte o foaie mare. Propuneți grupurilor să deseneze o foaie o mână și să noteze pe fiecare deget câte o însușire umană, ce este foarte utilă în viață. Invitați grupurile să-și prezinte opiniile și să le argumenteze.
- Reuniți grupurile mici și spuneți-le să efectueze același exercițiu, relevând doar defecte, calități ce fac dificilă viața oamenilor. Oferiți posibilitate grupurilor să facă un schimb de păreri.
- Inițiați o discuție cu participanții, răspunzând la următoarele întrebări: „Toate calitățile pe care le-ați enumerat se pot regăsi într-o persoană?”, „De ce credeți că e așa?”, „Dar cele negative?”, „Care dintre trăsăturile menționate de voi credeți că vă caracterizează?” „Cum pot fi dezvoltate unele calități?”
- Propuneți grupurilor mici sau întregului grup să întocmească o listă ce va conține pașii pe care trebuie să-i întreprindă persoana care vrea să-și formeze anumite trăsături. Dacă se lucrează în grupuri, invitați-le să comunice rezultatele obținute.

**13. Activitatea „Interpretarea pozitivă”.** Scopul: să scoată în evidență aspectele pozitive ale unor situații și experiențe ce par a fi negative. Psihologul le pune la dispoziție elevilor

exemple ce ne ajută să relevăm laturile pozitive ale diverselor cazuri: Andrei, cel mai bun prieten al tău, a rugat-o pe Diana să joace împreună cu el fotbal, dar nu a apelat la tine. Interpretarea negativă: „Andrei nu m-a rugat pe mine. Cred că nu sunt destul de iute. Nu sunt atât de amuzant sau de drăguț ca și Diana”. Interpretarea pozitivă: „Chiar dacă Andrei nu m-a invitat să joc cu el fotbal, eu știu că sunt un jucător bun și o persoană simpatică”. În continuare, psihologul le va cere elevilor să formeze perechi ce trebuie să fie separate unele de altele. Elevii vor sta în perechi față în față, oferindu-le diferite circumstanțe. În pereche, unul dintre elevi va da exemplul de aspect negativ implicat în situația respectivă. Celălalt elev va reliefa un aspect pozitiv al aceluiași caz. Cu alte cuvinte, o persoană explică situația dintr-o perspectivă negativă, iar cealaltă reprezintă în oglindă poziția celei dintâi. Aceeași situație însă e reinterpretată într-o lumină pozitivă.

Situații posibile:

- Ați uitat să faceți ce v-a rugat mama.
- Ați luat o notă proastă la o lucrare.
- Rugați un prieten / o prietenă să se joace cu voi și acesta / aceasta vă refuză.
- Elevii se pot gândi și la alte situații.

**14. Activitatea „Pisica și șoarecele”.** Scopul: a medita asupra relațiilor superioritate – inferioritate, a defini elementele ce condiționează o relație echilibrată. Se citește atent, dar cu intonație și se evidențiază prin pauze diferite fragmente, cu intenția de a lăsa timp pentru perceperea situației:

„Închideți ochii și închipuiți-vă că ieșiți din această sală și mergeți pe o alee largă. Ajungeți în fața unei case abandonate. Mergeți pe cărarea care duce la intrare, împingeți ușa, care se deschide scârțâind, dând într-o încăpere pustie și întunecoasă.

- Deodată, ești cuprins de o senzație stranie. Corpul începe să tremure și simți cum devii mai mic. Ajungi de mărimea unei cărți, continuând să te micșorezi.
- Observi că ți se schimbă anumite trăsături: nasul ți se mărește, iar corpul se acoperă cu păr. Ajungi în patru labe și înțelegi că ai devenit șoarece.
- Fiind un șoarece, privește-ți mediul. Stai într-un colț al camerei și observi cum se deschide încet o ușă.
- Intră o pisică. Miroase și privește în jur, cu aer indiferent. Umblă încet prin cameră. Tu rămâi nemișcat, împietrit. Simți inima bătând, respirația e foarte încordată. Privești spre pisică.
- Pisica te observă și se îndreaptă spre tine. Se apropie încet, foarte încet. Apoi se oprește în dreptul tău și te pândește. Ce simți? Ce poți face? Ce alternative ai?

O pauză lungă ...

- Tocmai în momentul în care pisica se aruncă asupra ta, corpul începe să-ți tremure. Simți cum te transformi din nou. De această dată crești. Pisica pare a se micșora, iată-vă de aceeași mărime și iată că pisica a început să devină tot mai mică.
- Pisica se transformă în șoarece, iar tu devii pisică. Cum te simți acum, fiind mai mare? Acum nefiind speriat, ce crezi că simte un șoarece? Știi ce simte șoarecele, dar tu ce simți acum? Decide ce vei face ...

O pauză lungă ...

- Din nou începe metamorfoza. Crești și mai mult. Aproape ți-ai recuperat statura, și iată-te reîntors în corpul tău. Ieși din casa abandonată și te întorci în această sală, deschizi ochii și privește în jur”.

Se discută despre ce se întâmplă în situațiile în care cineva deține superioritatea. Se analizează relația dintre putere și drept.

**15. Activitatea „Rezistența”.** Scopul: a demonstra că non-violența poate acționa în favoarea ta. Psihologul roagă participanții să formeze perechi și să se pună în genunchi unii în fața celorlalți. O persoană să fie A și cealaltă B. Partenerii întind mâinile în față și să se sprijine unii în mâinile celorlalți. Rugați participanții să împingă cu mâinile lor mâinile partenerului. Spuneți-le partenerilor A să cedeze (să nu mai împingă), fără a-l preîntâmpina despre această pe B. Schimbați rolurile și repetați exercițiul. La final se pun următoarele întrebări:

Cum v-ați simțit cât ați încetat să opuneți rezistență?

Cum v-ați simțit când continuați să depuneți efort?

Poate surplusul de putere să ducă uneori la un rezultat contrat?

Puteți să dați exemple de situații similar din viața cotidiană?

**16. Exercițiul „Conflictul numerelor”.** Scopul: a favoriza colaborarea și comunicarea, a stimula căutarea soluțiilor creative pentru conflicte. Toate persoanele își prind fișa cu o cifra în piept. Animatorul spune numere. Participanții vor încerca să formeze aceste numere, utilizând formule matematice: sumă, resturi, înmulțiri, împărțiri, etc., dar cel mai mult, desigur imaginația (un număr lângă altul ...). Trebuie evitate izolările sau participarea doar cu unii și aceeași membri. La sfârșit se discută:

Cum s-a realizat colaborarea? Care au fost soluțiile?

**17. Tehnica „Ascultarea activă”.** Scopul: a dezvolta la participanți capacitatea de a asculta și de a înțelege punctual de vedere al altor persoane, lucru foarte important în soluționarea conflictelor. Tehnica poate fi realizată în formă de două jocuri pe roluri. Pentru primul joc pe roluri este nevoie de doi participanți. Unul din ei va juca rolul persoanei care trebuie să comunice despre ceva important (a fost invitat, de curând, la o petrecere școlară, a fost ales pentru rolul principal în spectacolul școlar).

Primul copil trebuie să comunice noutatea celui de-al doilea participant. Al doilea participant nu trebuie să asculte. El poate folosi o mulțime de metode care ar da de înțeles că nu este atent: să se întoarcă de la cel care vorbește, să nu privească la el, să-l întrerupă, să schimbe tema discuției, să se ocupe de altceva, să spună lucruri care arată lipsa de interes. Jocul continuă timp de 2 minute.

După urmărirea jocului pe roluri, participanții descriu comportamentul și fac o listă a mișcărilor și a gesturilor care indică că persoana nu este atentă. Acest lucru poate fi făcut împreună sau pe grupe.

Jocul pe roluri se repetă cu alți doi actori, dar acum al doilea participant trebuie să demonstreze interes real față de ceea ce va spune primul.

Participanții descriu comportamentul și fac lista mișcărilor, a gesturilor care indică că persoana ascultă (privirea atentă a interlocutorului, punerea întrebărilor, încurajarea interlocutorului cu expresii de tipul: „Interesant”, „Continuă”).

Psihologul lămurește că aceasta se numește „ascultare activă”. Pot fi împărțite instrucțiunile „Ascultarea activă este ...”. Participanții, de asemenea, pot folosi listele lor pentru a complete schema „Ascultarea activă este ...”.

Participanții formează perechi pentru a se antrena în ascultarea activă. Ei hotărăsc cine va povesti și cine va asculta. Este aleasă o temă, de exemplu: „Am făcut ceva de ce sunt mândru”, „Ce aș dori să fac când voi fi matur”, „Ce aș dori să schimb în lume”.

Participanții folosesc cât mai multe mișcări, gesturi pentru ascultarea activă dar nu trebuie să facă exces de acestea. Fiecare temă se discută timp de 2 – 3 minute. Participanții se pot schimba cu rolurile.

Pe final se discută următoarele întrebări:

Ce sentimente ați avut când ați ascultat activ?

Ascultarea activă se deosebește de modul vostru obișnuit de a asculta?

Ce sentimente ați avut când v-au ascultat activ?

A ajutat ascultarea activă să vă înțelegeți mai bine cu interlocutorul?

Note:

### **Atenție maximă**

Întoarce-te la cel care vorbește.

Privește-l.

Vorbiți într-un loc liniștit ca să se audă cele spuse.

### **Spirit de observație**

Spune-ți fraze de tipul: Nu ai putea să-mi povestești mai amănunțit despre aceasta? Chiar? sau Serios?”

Pune-ți întrebări, dar nu prea multe.

### **Analiză**

Repetăți cu cuvintele voastre ceea ce a spus interlocutorul.

Încercați să spuneți cu cuvintele voastre ceea ce crede interlocutorul.

Încercați să spuneți cu cuvintele voastre ceea ce simte interlocutorul.

- 18. Tehnica „Da” și „Nu”.** Scopul: favorizarea capacității de afirmare în cazul unei situații ostile. Fiecare trebuie să se limiteze la a spune Da sau Nu, fără nici o altă expresie verbală. Gesturile sunt libere. Participanții se divizează în două grupuri dintr-un număr egal de jucători, creând perechi. Cei dintr-un șir spun mereu Da, iar ceilalți – Nu. În timp ce confruntarea avansează, se va schimba tonul vocii (calm) până a ajunge la strigat, apoi, revenindu-se din nou la intensitatea inițială. Fiecare își va exprima emoțiile și elementele ce l-au ajutat să se manifeste, să se afirme.

## ACTIVITĂȚI DE DIMINUARE A DEPRESIEI

- Obiective:**
- conștientizarea și exprimarea / verbalizarea emoțiilor;
  - restructurarea cognitivă;
  - învățarea tehnicilor de relaxare și autocontrol emoțional.

- 1. Tehnica „Ești deosebit pentru că ...”.** Scopul: dezvoltarea imaginii de sine pozitive. Participanții stau în cerc. Un voluntar va intra în interiorul cercului și va spune fiecărui participant de ce este deosebit. Propoziția va începe: „Ești deosebit pentru că ...”. Fiecare din participanți va trebui să treacă în interiorul cercului.
- 2. Exercițiul „Manevra vagală”.** Scopul: învățarea metodelor de relaxare rapidă. Exercițiul constă în realizarea unei hiperpresiuni abdominale, prin umflarea abdomenului, timp de 3-5 minute. Astfel se reacționează rapid asupra sistemului neurovegetativ.
- 3. Relaxarea progresivă „Stop”.** Scopul: învățarea unei metode mai complexe de relaxare și conștientizarea posibilității controlului emoțiilor, în special, a anxietății.  
Pentru inducerea relaxării se recurge la textul: „Întindeți-vă comod. Așezați-vă cât mai confortabil, cu brațele întinse de-a lungul corpului, degetele desfăcute. Închideți ochii. Dacă vă vin în minte gânduri care vă agită, spuneți-vă, în gând, cu calm, STOP!  
Alungați gândurile negative și concentrați-vă asupra ceea ce aveți de făcut. Prima parte a exercițiului este dedicată încordării unor mușchi. Trebuie să vă concentrați asupra tensiunii musculare, să simțiți încordarea și apoi să vă relaxați. Începeți cu partea de jos a corpului. Întindeți vârfurile picioarelor încordând degetele, încordați gleznelor, gambelor, coapsele, fesele. Concentrați-vă asupra musculaturii încordate, mențineți încordarea și apoi relaxați-vă (la fel musculatura abdominală, toracică, a spatelui, a cefei, a gâtului, a feței). Acum, în partea a doua a exercițiului, căutați să verificați cât de relaxate sunt părțile corpului dvs. Chiar dacă le simțiți relaxate, căutați să le relaxați și mai mult. Dacă vă vin în minte alte gânduri, le spuneți STOP! Și continuați să vă concentrați asupra a ceea ce faceți. Întrebați-vă: mai există oare vreo tensiune în labele picioarelor, în gambe, coapse sau fese? Dacă există, identificați-o și relaxați zona. Lăsați tensiunea să se ducă. Chiar dacă musculatura respectivă este relaxată, relaxați-o și mai mult, tot mai mult (la fel, cu restul părților corpului, în aceeași succesiune ca și în cazul exercițiului precedent). Corpul dvs. este perfect relaxat și liniștit. Imaginați-vă acum o scenă plăcută, relativ neutră, fără o încărcare emoțională deosebită. Imaginați-vă, de pildă, că sunteți la mare, pe plajă, că vă plimbați pe o pajiște însorită etc. Dacă aveți dificultăți să vă imaginați aceste lucruri, repetați-vă în gând, de mai multe ori cuvântul calm. Dacă mintea tinde să vagabondeze, o aduceți înapoi la scena plăcută sau la cuvântul calm. În timp ce mențineți pe ecranul mental imaginea plăcută, relaxați tot mai mult mușchii degetelor și labele picioarelor, mușchii gleznelor, gambelor, coapselor, feselor... . Continuând să vă concentrați asupra scenei plăcute sau asupra cuvântului calm, mai treceți o dată în revistă întreaga musculatură a corpului și dacă mai identificați o urmă de tensiune, îndepărtați-o treptat, relaxând și mai mult întregul corp. Lăsați-vă purtat de senzația plăcută de calm și relaxare. Întregul corp este calm și relaxat, calm și relaxat, calm și relaxat. Acum voi număra de la 3 la 1 și când voi ajunge cu numărătoarea la 1, veți deschide ochii și vă veți ridica odihnit și vioi 3...2...1. Reveniți la starea normală! Vă simțiți odihnit și vioi”.

4. **Jocul de rol „Complimentarea”.** Scopul: dezvoltarea asertivității și a comunicării. Activitatea are loc în pereche. „Identificați la colegul dvs. ceva ce poate fi complimentat: îmbrăcămintea, prestația profesională, felul de a vorbi etc. Faceți-i un compliment și observați consecințele. Uneori interlocutorului îi este greu să primească un compliment. Folosiți tehnica discului zgâriat și exprimați-vă deschis sentimentele.”
5. **Improvizația muzicală.** Scopul: destinderea psihică și relaxarea. Ascultarea „**Sonatei pentru flaut, alto și harpa**” de C. Debussy.
6. **Tehnica „Imaginați-vă relaxat”.** Scopul: relaxarea emoțională și autocontrolul emoțional. Prin mintea dvs. trec prea multe gânduri pentru a vă relaxa? Încercați să vizualizați un tablou relaxant, un peisaj de vis. Pentru ca totul să fie cât mai concret, se vor crea imagini mentale ale unor locuri cât mai îndepărtate de realitate: un loc preferat de vacanță, o insulă fantezie sau orice altceva care ar putea să dea naștere la senzații plăcute, cum ar fi atingerea unei bluze din mătase. Ideea de bază este ca mintea să se elibereze de stres, iar tensiunea să fie înlocuită cu o imagine care să declanșeze sentimentul de liniște și calm. Cu cât o persoană va reuși să viseze mai mult cu ochii deschiși (culori, imagini, sunete, etc.), cu atât va fi experimentată mai repede relaxarea.
7. **Exercițiul „Simt că... sau mă simt...”.** Scopul: conștientizarea și acceptarea propriilor trăiri afective. Fiecare participant privește psihologul și rostește o frază care începe cu „eu simt...” și pe care o completează referindu-se la trăirile sale emoționale (simt că mi-e frică, mă simt stânjenit etc.). Fiecare este atent la ceea ce simte atunci când își dezvăluie trăirile, încearcă să înțeleagă dacă sunt acceptabile sau inacceptabile pentru el astfel de dezvăluiri. Acest exercițiu poate fi utilizat atunci când s-a atins un nivel înalt de coeziune a grupului. Fiecare membru al grupului învață să-și conștientizeze, să-și accepte și să-și verbalizeze trăirile emoționale.
8. **Tehnica de relaxare „Eliberarea de tristețe”.** Scopul: înlăturarea tristeții. „Relaxați-vă, imaginați-vă că afară e o zi însorită, pe cer a apărut curcubeul, iar o părticică din cer vă aparține, ea fiind cea mai luminoasă. Raza curcubeului se apropie de voi și vă pătrunde în interiorul vostru, vă tratează corpul, astfel, dispar tristețea și neliniștea. Nu mai există frământări. Corpul se prefăce în fum negru. Vântul le împrăștie. Ați scăpat de tristețe.. Vă este bine”.
9. **Exercițiul „Ceea ce-mi place la mine...”.** Scopul: dezvoltarea unei atitudini pozitive față de sine, înlăturarea blocajelor privind autoaprecierea. Se lucrează în perechi. „Spuneți celeilalte persoane ceea ce vă place la dvs. De exemplu, „îmi iubesc ochii”, sau „îmi place inteligența mea”. Observați ce simțiți când afirmați ceva ce vă place. Este acceptabil sau inacceptabil pentru dvs.? Este ușor să vorbiți astfel despre dvs.?”
10. **Tehnica „Mimetismul”.** Scopul: a ajuta adolescentul să achiziționeze comportamente asertive. Tehnica respectivă este introdusă pentru a exersa mai bine cele învățate la ședințele anterioare. „1) Alegeți un model, o persoană care folosește într-o manieră perfectă comportamentul dorit de dvs.; 2) creați-vă o reprezentare a acestei persoane într-o situație în care folosește acest comportament. Observați-l în mod minuțios în toate detaliile; 3) întrebați-vă dacă acest comportament reprezintă exact ceea ce ați dori să faceți. Dacă nu, schimbați-vă modelul; 4) intrați în rolul acestui personaj, creând o reprezentare asociată a acestei experiențe. Fiți atent la ceea ce simțiți”.



- 11. Relaxarea „Călătoria”.** Scopul: destinderea musculară, încărcarea cu energie pozitivă. Rugați copiii să se așeze pe scaunele lor. Începeți călătoria cu cuvintele: „Ați lucrat mult și ați obosit. Trebuie să vă relaxați. Acum, aveți posibilitatea să călătoriți în locul cel mai plăcut, pe care urmează să vi-l imaginați. Închipuiți-vă că sunteți acolo și că vă simțiți bine. Aveți o deosebită plăcere”. Timp de câteva minute, readuceți participanții la realitate, spunând: „Acum, sunteți plini de energie și cu bucurie reveniți în grupul nostru. Deschideți ochii”.
- 12. Jocul „Mă iubești, dulceață?”** Scopul: a facilita destinderea, implicând imaginația și concentrarea. Participanții se așează, în formă de cerc. Cel ce începe, îi spune vecinului din dreapta „Mă iubești, dulceață?” Acesta îi răspunde: „Da, dar acum nu pot râde”. Respectiv, primul încearcă să-l provoace pe vecin să se amuze, acesta continuând jocul. Când ajunge rândul să fie întrebată din nou prima persoană, jocul se termină.
- 13. Activitatea „Încrederea în sine”.** Scopul: dezvoltarea încrederii în sine. Participanților li se propune: „Inspirați adânc. Imaginați-vă că sunteți pe o scenă. Un proiector mare vă încălzește cu o lumină caldă. Vă aflați în mijlocul unei sfere aurii, ce vă încercuiește. „Inspirați” culoarea aurie și caldă. Puterea și căldura ei pătrund în corpul vostru. În această sferă, vă simțiți puternici, calmi și încrezuți în sine. Puteți să vă imaginați această sferă a puterii în orice moment, când doriți să simțiți un flux de forță și de încredere în forțele proprii. Veți putea vedea această imagine, oricând doriți, iar lumina sferei vă v-a proteja, încălzi și vă v-a entuziasma”.
- 14. Activitatea „Călătoria de cristal”.** Scopul: conștientizarea problemelor și înlăturarea lor. Instrucțiune pentru participanți: „Așezați-vă comod, relaxați-vă și închideți ochii. Imaginați-vă următoarele: Primăvara intrați într-o livadă de meri. Mergeți încetșor printre copaci, savurând aroma florilor gingașe. Pe o cărărușă micuță, ajungeți la o porțiță și o deschideți. Ieșiți într-o luncă verde. Iarba moale se leagănă, insectele bâzâie plăcut, vântul adie ușor și vă mângâie fața, părul, înainte este un iaz, apa este limpede, iepurașii de soare se joacă „de-a v-ați ascunselea”. Încetșor, ajungeți la o insulă. Mergați pe malul unui râuleț și ajungeți la o cascadă, intrați în cascadă. Apa vă curăță, vă „umple” cu putere și cu energie. Ajungeți la o peșteră liniștită, comodă. Acum, trebuie să vă întoarceți pe același drum. Ieșiți din livada de mere și deschideți ochii”.

## ACTIVITĂȚI DE DIMINUARE A STRESULUI

---

- Obiective:**
- exteriorizarea sentimentelor;
  - destinderea emoțiilor negative;
  - dezvoltarea gândirii pozitive;
  - învățarea modelelor de comportament pozitiv;
  - exersarea tehnicilor pentru înlăturarea încordării psihoemoționale.
- 

- 1. Tehnica „Dansul umbrelor”.** Scopul: a crea un mediu destins și relaxant. Fiecare pereche, la sunetul muzicii, va dansa într-un anumit mod, urmărind umbrele care pot fi: separate: în pereche, suprapuse.
- 2. Activitatea „Gândeți pozitiv”** Scopul: menținerea optimismului și dezvoltarea gândirii pozitive.
  - A. În loc să vă gândiți la lucrurile stresante care vă apasă, schimbați-vă perspectiva și priviți partea pozitivă a lucrurilor.
  - B. Când te trezești gândindu-te doar la aspectele negative ale vieții tale, ia o foaie de hârtie și un creion și scrie toate lucrurile din viața ta care te fac să te simți fericit și mândru.
  - C. Dacă nu poți să nu te gândești la aspectele negative ale vieții tale, scrie toate lucrurile care te enervează sau te supără. Încercuiește-le pe cele care pot fi schimbate. Gândește-te cum pot fi schimbate. Încearcă să schimbi măcar unul dintre ele. Atunci vei scăpa măcar de un lucru stresant în viața ta.
- 3. Exercițiul de relaxare „Lumânarea”.** Scopul: destindere și relaxare. Așezați-vă comod la masă. Imaginați-vă că aveți în față o lumânare mare. Faceți o inspirație profundă și încercați cu o singură expirație să stingeți lumânarea. Apoi imaginați-vă 5 lumânări mici. Faceți o inspirație profundă și stingeți aceste mici lumânări cu mici porțiuni de expirație. Repetați ciclul de câteva ori.
- 4. Tehnica de relaxare „Submarinul”.** Scopul: destinderea încordării psihomusculare. Poziția inițială – în picioare. Faceți o inspirație profundă, rețineți respirația, strângând nasul cu degetele. Vă așezați, ca și cum v-ați scufunda în apă. Numărați până la 5 și ridicați-vă – deschideți nasul și expirați. Repetați ciclul de câteva ori.
- 5. Activitatea „Scrieți”.** Scopul: exprimarea emoțiilor și destinderea emoțională. Scrieți zilnic într-un jurnal toate lucrurile care vă fac fericiți și pe cele care vă stresează. Scrisul vă poate ajuta să vă puneți în ordine obsesiile și grijile care însoțesc stresul. Scrieți o scrisoare unei persoane sau unei organizații care vă stresează și exprimați-vă toate sentimentele. După ce ați scris-o, rupeți-o și aruncați-o. / Dacă elevii sunt furioși pe părinte, prieten sau oricine altcineva, pot scrie o scrisoare acelei persoane. Nu uitați să rupeți scrisoarea.
- 6. Exercițiul „Razele plexului solar”.** Scopul: relaxarea musculară. Concentrați-vă asupra regiunii abdomenului și a căldurii interne înmagazinate aici. Această zonă este sediul unei activități intense produce o importantă cantitate de căldură. Percepeți atent căldura, mai ales în locul numit „plexul solar”, situat puțin mai sus de zona ombilicală. Imaginați-vă că punctul respectiv constituie sursa centrală a căldurii întreținute prin respirație și că el o iradiază în tot corpul, ca un mic soare. Pe măsură ce extindeți senzația de căldură, vă veți

simți din ce în ce mai destiși. Prin urmare va fi suficient să vă concentrați asupra plexului solar, deja asociat cu starea de calm, pentru a vă simți relaxat.

**7. Tehnica de relaxare „Focul și gheața”.** Scopul: înlăturarea încordării psihomusculare. Tehnica include în sine alternativ încordarea și relaxarea întregului corp. Exercițiul poate fi aplicat atât individual, cât și în grup. Participanții execută acest exercițiu fiind în cerc. La comanda „Foc” participanții încep să se miște intensiv cu tot corpul, mișcările produse sunt alese individual. La comanda „Gheață” participanții se opresc, înțepenesc în poziția-n care i-a oprit anunțul, încordând din răputeri tot corpul. Se repetă de câteva ori.

**8. Activitatea „Stop încordare emoțională”.** Scopul: destindere și relaxare emoțională. E necesar să strângeți degetele în pumn cu degetul mare în interior. Executând o expirație lentă, strângeți cu putere pumnul. Pe urmă slăbind pumnul, veți face o inspirație. Se repetă de 5 ori. Apoi îndepliniți exercițiul cu ochii închiși – va dubla efectul.

Luați 2 nuci și executați mișcări rotative cu ele în fiecare palmă.

Așezați nuca mai aproape de degetul mic, fixați-o cu palma celeilalte mâini și executați mișcări rotative timp de 3 min.

**9. Tehnica „Autoprogramare”.** Scopul: învățarea modelelor pozitive de gândire. În multe situații, este recomandabil să „priviți înapoi”, să vă amintiți de succesele dvs. într-o situație similară. Succese anterioare spun persoanei despre posibilitățile ei, despre rezervele ei ascunse în sferile spirituală, intelectuală, volitivă și inspiră încredere în abilitățile proprii.

- Amintiți-vă o situație când ați făcut față dificultăților similare.
- Formulați textul programului, pentru a spori efectul puteți folosi cuvintele „anume astăzi”:

*„Anume astăzi, eu voi reuși”.*

*„Anume astăzi, eu voi fi cea mai calmă și rezistentă”.*

*„Anume astăzi, eu voi fi plină de resurse și cu încredere în sine”.*

*„Îmi face plăcere să vorbesc calm și cu o voce plină de fermitate, de a fi un model de stăpânire și autocontrol”.*

- Mental repetați de mai multe ori acest program.

**10. Tehnica de relaxare „Parcul”.** Scopul: relaxarea musculară. Tehnica presupune să ai acces la o cameră sau un spațiu liniștit în care nu vei fi întrerupt. Întinde-te pe o canapea, pat sau stai relaxat pe un scaun. Închide ochii. Încearcă să îți golești mintea numărând încet începând cu 1 și continuând până în punctul în care simți că ai eliminat din gândurile negative și simți că ești concentrat pe numărătoare. Imaginează-ți o zi însorită și un parc cu flori pe marginea aleii și cu zone de umbră din câțiva metri în câțiva metri datorită copacilor din parc. Mergi liniștit, este cald și simți cum adie vântul, care parcă te face să te simți viu. Continuă să mergi prin parc numărând pașii. Observă liniștea, observă soarele care luminează numai bine și din când în când mai este acoperit de un nor subțire, care lasă să treacă razele soarelui prin el. Deschide ochii.

Poți continua acest exercițiu cât consideri că este necesar. Vizualizarea necesită puțină practică, dar poate deveni extrem de eficientă în controlarea stării de dispoziție, mai ales dacă exersezi frecvent acest tip de exerciții.

**11. Tehnica „Odihna”.** Scop: destinderea și relaxarea musculară. „Fiecare celulă a corpului meu se odihnește. Fiecare nerv se relaxează. Se relaxează fiecare mușchi din corpul meu. Mușchii devin relaxați. Mușchii faciali sunt căzuți/ramoliți și liniștiți. Relaxați și calmi sunt mușchii

sprâncenelor, ochilor, nasului, obrazilor, buzelor, gurii. Mușchii feței mele sunt relaxați, total relaxați”.

**12. Tehnica „Relaxarea mușchilor”.** Scopul: destinderea încordării psihomusculare.

- A. Așezați-vă într-o poziție confortabilă.
- B. Respirați adânc.
- C. Începeți de la picioare și încercați să conștientizați tensiunea să dispară. Cum? Lăsați-o pur și simplu să treacă. Continuați procedeul cu gleznele, pulpele, genunchii, coapsele, fesierii, spatele, umerii, brațele, gâtul și capul.
- D. Această activitate durează cel puțin 15 minute și te face să te simți minunat la sfârșit.

**13. Exercițiul „Imaginați-vă ceva relaxant”.** Scopul: destinderea emoțiilor negative.

- A. Respirați adânc. Gândiți-vă la vremea când erați total relaxați. imaginați-vă locul în care erați relaxați și gândiți-vă că sunteți acolo. Încercați să vă amintiți tot ce puteți despre acel loc. unii oameni își imaginează locuri în natură, cum ar fi munți și oceane, în timp ce alții își imaginează ocazii minunate, în care s-au simțit foarte relaxați.
- B. Imaginați-vă cuvântul „RELAXAȚI-VĂ” scris mare în fața voastră. Concentrați-vă asupra lui, cum arată și cum te simți când ești relaxat. Dacă vreun alt gând vă pătrunde în minte, nu e nici o problemă. Ignorați-l (sau imaginați-vă că zboară) și continuați să vă concentrați la cuvântul „RELAXAȚI-VĂ”.
- C. Gândiți-vă la culoare favorită și imaginați-vă că sunteți undeva afară, privind norii, care capătă miraculos, culoarea voastră favorită. Respira, în nori, lăsând culoarea să vă pătrundă în plămâni și în corp. Apoi expirați. De fiecare dată când expirați, lăsați stresul să iasă. Continuați exercițiul 10 minute.

**14. Exercițiul „Afirmării pozitive”.** Scopul: dezvoltarea gândirii pozitive.

Eu doresc să susțin examenul de bacalaureat la ...limba română.

Regula 1. Eu susțin examenul la ... limba română.

Regula 2. Eu cred în succes. Eu am succes la examenul de ...limbă română.

Regula 3. Eu mă pregătesc sistematic de examen. Eu sunt capabil, eu primesc nota \_\_\_ la examen (scrie o notă de la 5 la 10). Eu savurez succesul după examenul de ... limbă română.

**15. Exercițiul „Desensibilizarea sistematică”.** Scopul: exteriorizarea emoțiilor negative și dezvoltarea abilităților de autocontrol emoțional.

Dacă aveți o problemă de fobie sau iritabilitate.

1. Începeți prin a stabili o ierarhie a situațiilor, în funcție de gradul lor de anxietate sau disconfort.
2. Expuneți-vă sub relaxare, în imaginație, la situația cea mai neplăcută. Sporiți-vă și mai mult starea de calm, pe măsură ce vă imaginați tot mai mult în situație și repetați exercițiul de cinci-șase ori, având grijă să nu apară nici un fel de emotivitate, oricât de mică. În cazul în care se declanșează o anumită emotivitate, opriți exercițiul, nu insistați, faceți câțiva pași și reluați-l mai târziu. Continuați antrenamentul până se instalează starea de calm.
3. Treceți la următoarea situație din ierarhie și începeți să vă expuneți în realitate la prima dificultate desensibilizată, relaxându-vă.
4. Continuați astfel expunerile până când vă desensibilizați bine problema.

**16. Tehnica „Rostiți ceva ce ați vizualizat în mod creator”.** Scopul: înlăturarea încordării emoționale.

Creați-vă propriile imagini. Iată un exemplu. Citiți-l tare, blând și încet: „Închide ochii, respiră adânc și relaxează-te. Imaginează-te stând în fața unui munte splendid. Cerul e albastru și câțiva nori mici plutesc ușor. Soarele strălucește prin copaci. Păsările ciripesc. În depărtare se aude susurul unui râu”. Toată lumea respiră adânc.

„Oasele îți sunt ușoare și mușchii relaxați. deodată, corpul tău, ca un balon, începe să plutească. Te simți ridicându-te încet spre cer. Cu cât te ridici, cu atât te simți mai relaxat”. Toată lumea respiră adânc și expiră.

„Plutești. Te ridici tot mai sus. Trec pe lângă tine copaci înfrunziți, în cele din urmă, vezi vârful muntelui. Soarele strălucește deasupra ta. Te simți minunat. Continuă te ridici tot mai sus și ești tot mai relaxat”. Toată lumea respiră adânc și expiră.

„Plutești în cerul albastru, moale și calm. Pe măsură ce te ridici, muntele se pierde în urmă. Tot ce mai poți vedea acum dedesubt este verdele ierbii. Ești relaxat. Te înconjoară nori albi. Plutești prin ei și respiri adânc”. Toată lumea respiră adânc și expiră.

„Aerul e atât de moale și plăcut. Plutești tot mai sus. Acum ești deasupra norilor. Vezi pământul dedesubt. Ești în spațiu. Corpul își este ușor. Brațele îți sunt ușoare. Picioarele sunt ușoare. Umerii își sunt ușori. Te simți tot mai ușor și zbori tot mai sus. Ești relaxat”. Toată lumea respiră adânc și expiră.

„Apoi cobori încet la loc. Plutești înapoi prin nori. Ești relaxat și cobori. Vezi muntele. Continui să cobori. Corpul și mintea își sunt relaxate. Iată copacii! Iată iarba!. Auzi susurul râului și ciripitului păsărilor. Ești relaxat”. Toată lumea respiră adânc și expiră.

#### **17. Tehnica „Piramida colorată”.** Scopul: exteriorizarea emoțiilor negative.

Așezați-vă cât mai comod, relaxați-vă. Alegeți-vă una dintre culorile:

Roșu – dacă aveți nevoie de putere, rezistență;

Oranj – dacă doriți să atrageți atenția altor persoane față de viața dvs. personală;

Galben – dacă doriți să dezvoltați intuiția, aveți nevoie de idei noi;

Verde – dacă doriți să simțiți empatie și dragoste față de cel apropiat;

Albastru deschis – dacă sunteți încordat și aveți nevoie de relaxare;

Albastru închis – dacă vreți să generați mai multe idei creative și idei generale;

Violet – dacă doriți să inventați ceva revoluționar.

Închideți ochii și imaginați-vă că această culoare este de-asupra capului dvs. sub formă de piramidă. Liniștit priviți această piramidă, care începe încet să coboare. Încercați să simțiți cum ea pătrunde în corpul dvs. Culoarea trece prin corpul vostru, se dizolvă, și vă curăță de emoțiile negative. Fiecare celulă, organ se îmbibă cu această culoare. Simțiți că sunteți în centrul piramidei. Delectați-vă cu această culoare și absorbiți-o în interiorul dvs.

Acum permiteți-i culorii pe care ați ales-o să vă cuprindă de la cap până la picioare. Imaginați-vă cum șuvoiul culorii alese trece prin dvs.: de la cap, gât, umeri, mâini, cutia toracică, abdomen, până la picioare și iese curgând în sistema de canalizare. Controlați-vă organismul. Dacă mai simțiți într-o porțiune a corpului rămășițe a emoțiilor negative, îndreptați șuvoiul culorii și spălați acest loc și colorați-l. Vă simțiți deosebit de bine. Numărați până la 1-2-3 și încet puteți deschide ochii.

## BIBLIOGRAFIE

1. Activitatea psihopedagogului cu elevii de vârstă școlară și preadolescentă / coord.: E. Losîi, Iu. Racu. – Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”. 2015. 138 p.
2. Adolescentul merge după soare: ghid de dezvoltare personală. Coord.: D. Ștefăneț. Chișinău: TOTEX-Lux. 2016. 380 p.
3. Brunel H. Cum să te relaxezi repede și plăcut. Douăzeci și două de rețete. tr. de A. Ardeleanu. București: TREI, 2003. 168 p.
4. Cartea mare a jocurilor. Coord: I. Moldovanu. Chișinău: CIDDC. 2005. 272 p.
5. Calancea A. Training de dezvoltare a competențelor afective: ghid pentru formarea practică în consilierea psihologică: Chișinău: Tipografia Centrală. 2012. 272 p.
6. Choque J. ABC-ul relaxării. tr. de G. Țițeica. București: Corint, 2003. 138 p.
7. Clegg B. Dezvoltarea personală. tr. de D. Ilin. Iași: Polirom. 2003. 320 p.
8. Clegg B., Birch P. Arta de a-i conduce pe ceilalți. Iași: Polirom. 2003. 328 p.
9. Commarmond G., Exiga A. Arta de a comunica și de a convinge. Iași: Polirom. 2003. 200 p.
10. Denny R. Încrede-te în tine însuși. Descoperă-ți potențialul pentru succes și fericire. Iași: Polirom. 2003. 216 p.
11. Holdevici I. Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie. București: Orizonturi. 2000. 392 p.
12. Holdevici I. Psihoterapia anxietății: abordări cognitiv-comportamentale. București: Dual Tech. 2002. 391 p.
13. James M. Arta de a convinge. București: Vox. 1998. 76 p.
14. Lelord F., Andre C. Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți. București: Editura Trei, 1999. 303 p.
15. Manes S. 83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor: manual pentru psihologi, consilieri școlari, profesori și asistenți sociali. tr. de A. Gherguț. Iași: Polirom, 2008. 204 p.
16. Moreau A. Psihoterapie. Metode și tehnici. tr. de S. Brăescu. București: TREI, 2007. 164 p.
17. Losîi E. Psihodiagnoza agresivității. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2016. 135 p.
18. Organizarea activității psihologului școlar cu preadolescenții. coord.: E. Losîi, Iu. Racu. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”. 2016. 191 p.
19. Platon C. Psihodiagnostic clinic. Chișinău: CEP USM. 2012. 219 p.
20. Popescu Ș., Arădăvoaice G. Cunoașterea sinelui prin teste psihologice. București: Antet XX Press, 2006. p. 44 – 68.
21. Racu Iu. Anxietatea la preadolescenți: abordări teoretice, diagnostic, modalități de diminuare: ghid pentru studenți și masteranzi. Chișinău: Totex-Lux. SRL. 2013. 154 p.
22. Savca L., Vîrlan M. Psihoteste: Ghid pentru psihologi. Vol. II. Chișinău: Univers Pedagogic. 2008. 164 p.
23. Ștefăneț D. Cum să reducem stresul zilnic și stresul de examinare: ghid metodologic pentru elevi, profesori și părinți. Chișinău: Totex-Lux SRL. 2015. 170 p.
24. Vîrlan M. Direcțiile de activitate ale psihologului școlar (ghid). Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2005. 281 p.
25. Битянова М. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 304 с.

26. Биркенбиль В. Ф. Коммуникационный тренинг: Наука общения для всех. Москва: ФАИР-ПРЕСС. 2002. 352 с.
27. Горбушина О. Психологический тренинг. Секреты проведения. . Санкт-Петербург: Питер. 2008. 176 с.
28. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. Санкт-Петербург: Питер. 2008. 190 с.
29. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. Санкт-Петербург: Питер. 2008. 192 с.
30. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия /Под ред. Е.А. Левановой. Санкт-Петербург: Питер. 2006. 208 с.
31. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 76 с.
32. Костина Л. Игровая терапия с тревожными детьми. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 160 с.
33. Лидерс А. Психологический тренинг с подростками. Москва: Центр Академия, 2001. 208 с.
34. Лютова Е., Моница Г. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Санкт-Петербург: Речь, 2002. 190 с.
35. Менте М. Эффективное использование ролевых игр в тренинге. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 208 с.
36. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. Москва: Генезис. 2000. 192 с.
37. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. Москва.: МПСИ, Воронеж: МОДЭК. 2000. 240 с
38. Психогимнастика в тренинге /Под ред. Н.Ю. Хрящевой. Санкт-Петербург: «Ювента». 1999. 256 с.
39. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И. Дубровиной. 6-е изд. Москва: Академический Проект, 2002. 128 с.
40. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Санкт-Петербург: Речь. 2007. 175 с.
41. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. Санкт-Петербург: Речь. 2000. 234 с.
42. Смиг Р. Групповая работа с детьми и подростками. Пер. с англ. Ю. Брянцевой. Москва: Генезис, 1999. 272 с.
43. Смит М. Тренинг уверенности в себе. Пер. с англ. В. Путятты. Санкт-Петербург: Речь, 2000. 244 с.
44. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения – Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2. Москва: Генезис.1998. 160 с.
45. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста, Санкт-Петербург: Речь, 2003. 144 с.