

**RACU IGOR**

**RACU IULIA**

**PSIHODIAGNOSTICUL ANXIETĂȚII LA COPII DE DIFERITE  
VIRSTE**



**CHIȘINĂU, 2021**

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

**RACU IGOR**

**RACU IULIA**

**PSIHODIAGNOSTICUL ANXIETĂȚII LA COPII DE DIFERITE  
VIRSTE**

**(GHID METODOLOGIC)**

**CHIȘINĂU, 2021**

**Aprobat în ședința Senatului Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău din 28.01.2021**

**Recenzenți:**

Losîi Elena, conferențiar universitar, doctor în psihologie, șef catedra Psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Daniliuc Natalia, doctor în psihologie, conferențiar universitar, catedra Management și Psihologie, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu” din Republica Moldova

Descrierea CIP a camerei naționale a cărții

**Racu, Igor, Racu, Iulia.**

Psihodiagnosticul anxietății la copii de diferite vârste : (ghid practic) / Racu Igor, Racu Iulia; Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, Facultatea de Psihologie și Psihopedagogie Specială, Catedra Psihologie. – Chișinău : S. n., 2021 (Tipogr. UPS „Ion Creangă”). – 79 p. : il., tab.

Bibliogr.: p. 78-79 (14 tit.). – 100 ex.

ISBN 978-9975-46-522-9.

159.942-053.2(076)

R 13

## CUPRINS

<b>Inventare și teste pentru preșcolari și școlari mici</b>	5
Testul de anxietate pentru copii R. Temml, V. Amen și M. Dorca	5
Testul propoziții neterminate (А. И. Захаров)	35
Scala de manifestare a anxietății la copii	37
Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck	41
Scala fobiilor pentru copii Ollendick	43
Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips	47
Tehnica proiectivă Animalul inexistent	52
Testul proiectiv Desenul familiei	55
<b>Inventare și teste pentru preadolescenți și adolescenți</b>	58
Scala de manifestare a anxietății Taylor	58
Inventarul de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură Ch. Spilberger	61
Chestionarul de anxietate „C” – Cattell	64
Chestionarul de evaluare a anxietății academice de Alpert – Harber	71
Scala de timiditate Cheeck-Buss	73
Chestionar pentru evaluarea timidității	75
Chestionarul neliniștii Meyer	75
<b>Bibliografie</b>	78

## **Inventare și teste pentru preșcolari și școlari mici**

### **Testul de anxietate pentru copii R. Temml, V. Amen și M. Dorca**

Testul de anxietate pentru copii R. Temml, V. Amen și M. Dorca a fost elaborat de R. Temml, V. Amen și M. Dorca și poate fi aplicat copiilor cu vârsta cuprinsă între 3 și 7 ani. Testul conține 14 desene de dimensiunile 8,5×11 cm. Desenele sunt realizate în două variante pentru băieți (în imagine este ilustrat un băiețel) și fete (în imagine este ilustrată o fetiță). Fiecare imagine reprezintă o situație tipică pentru viața unui copil și este însoțită de două desene suplimentare, în care sunt prezentate conture ale capului de copil, unul din desenele suplimentare arată o față tristă, cealaltă o față zâmbitoare. Desenele sunt arătate copiilor într-o anumită ordine, unul câte unul. Copiii trebuie să aleagă una din fețe, care este potrivită situației.

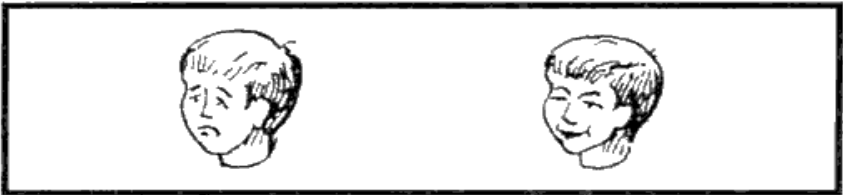
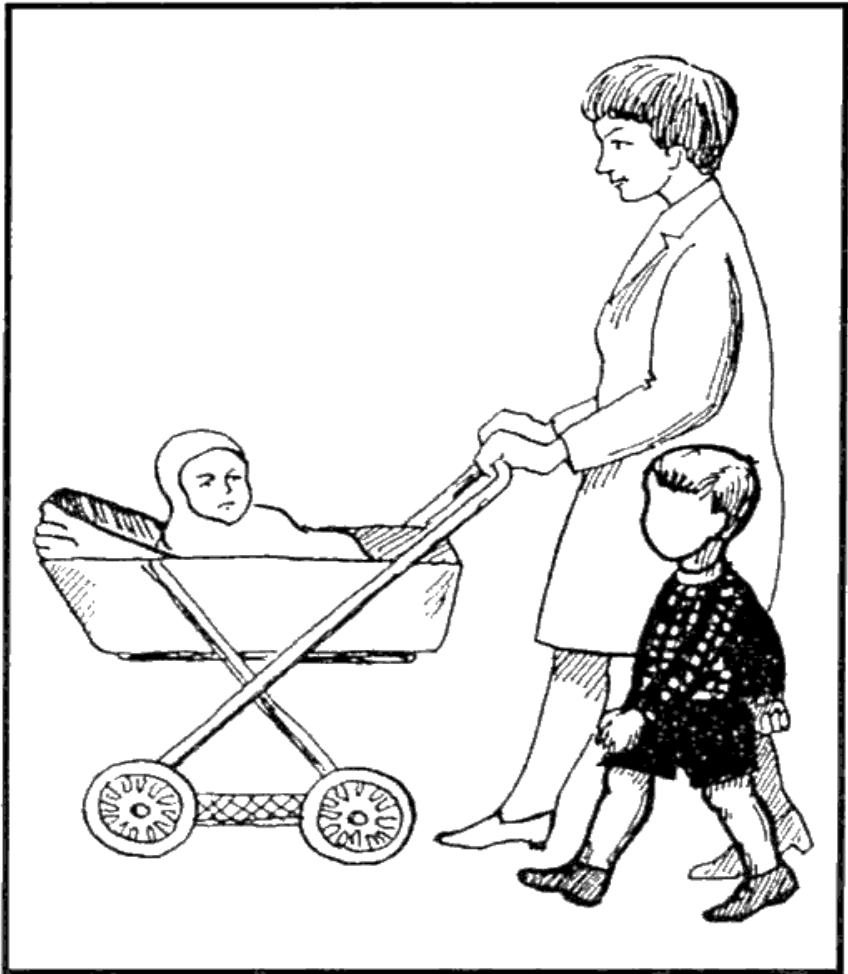
#### ***Instrucțiune (varianta băieți):***

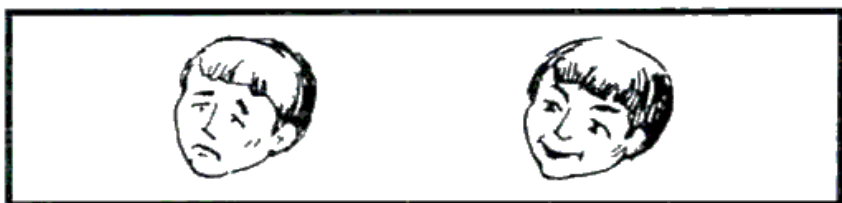
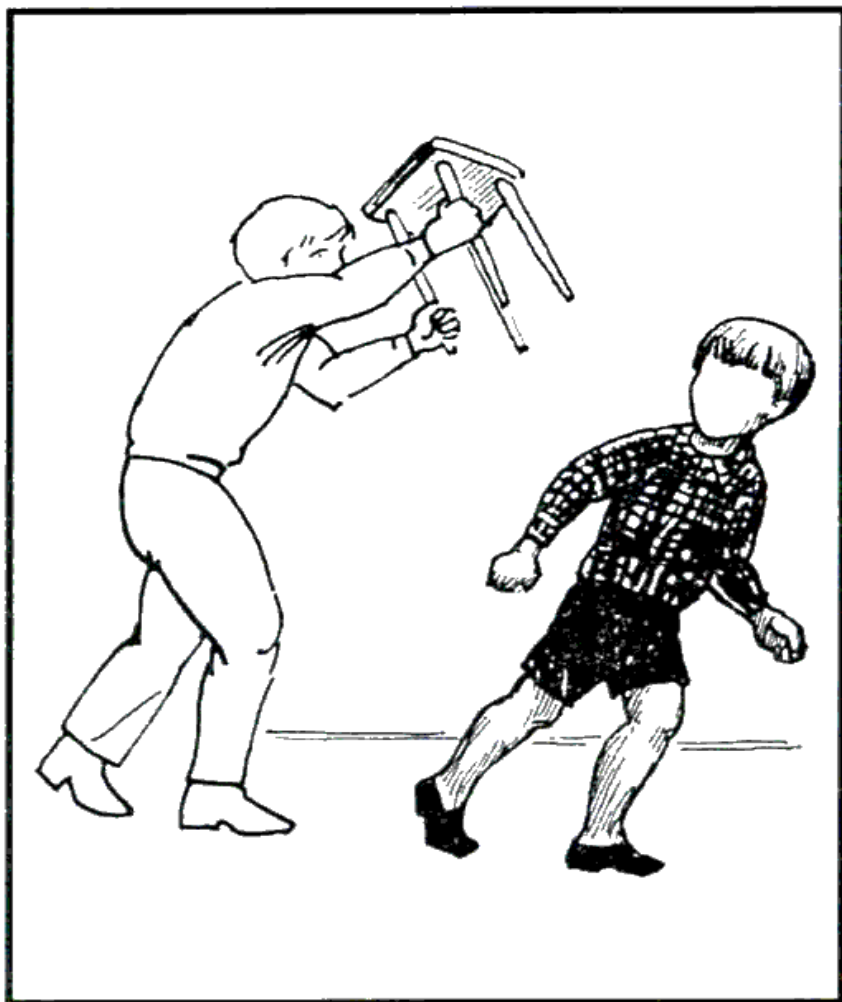
1. *Jocul cu un copil mai mic.* Cum crezi copilul mai mare se simte fericit sau trist? El se joacă cu un copil mai mic.
2. *Copilul și mama cu bebelușul.* Cum crezi ce fel de față va avea copilul: tristă sau bucurată? El se plimbă cu mama și bebelușul.
3. *Obiectul agresiv.* Cum crezi, ce fel de chip va avea acest copil: fericit sau trist?
4. *Îmbrăcarea hainelor.* Cum crezi, ce fel de față va avea acest copil: tristă sau bucurată? El se îmbracă.
5. *Jocul cu un copil mai mare.* Cum crezi, ce fel de față va avea acest copil: fericit sau trist? El se joacă cu un copil mai mare.
6. *Copilul adoarme singur.* Cum crezi, ce fel de față va avea acest copil: tristă sau bucurată? El merge la culcare.
7. *În baie.* Cum crezi, ce fel de față va avea acest copil: fericit sau trist? El în baie.
8. *Copilul i se face observație.* Cum crezi ce față va avea copilul: tristă sau fericit?
9. *Ignorare.* Cum crezi, ce fel de față va avea acest copil: fericit sau trist?
10. *Atac agresiv.* Cum crezi, ce chip va avea copilul: trist sau bucurat?
11. *Strângerea jucăriilor.* Cum crezi, ce fel de față va avea acest copil? Fericit sau trist? El strânge jucăriile.
12. *Izolare.* Cum crezi, ce chip va avea copilul: trist sau fericit?
13. *Copilul cu părinții.* Cum crezi, ce față va avea acest copil: fericit sau trist? El este cu mama și tata.

14. *Copilul mănâncă singur.* Cum crezi, ce față va avea copilul: tristă sau bucuroasă? El mănâncă.

1

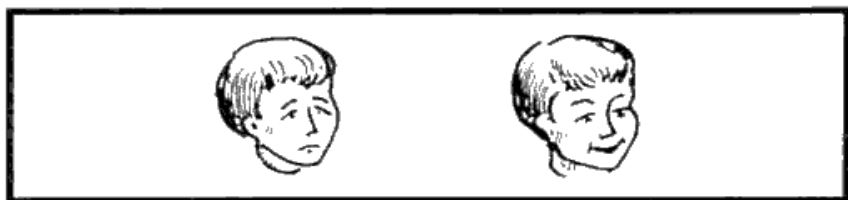
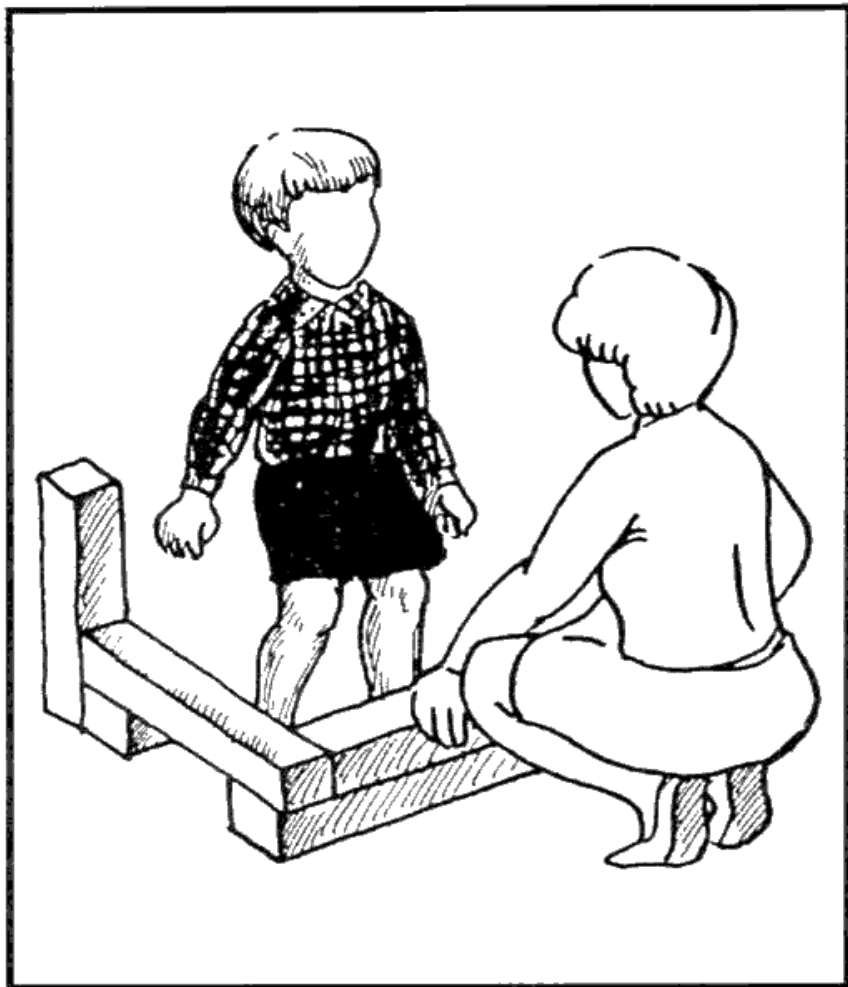


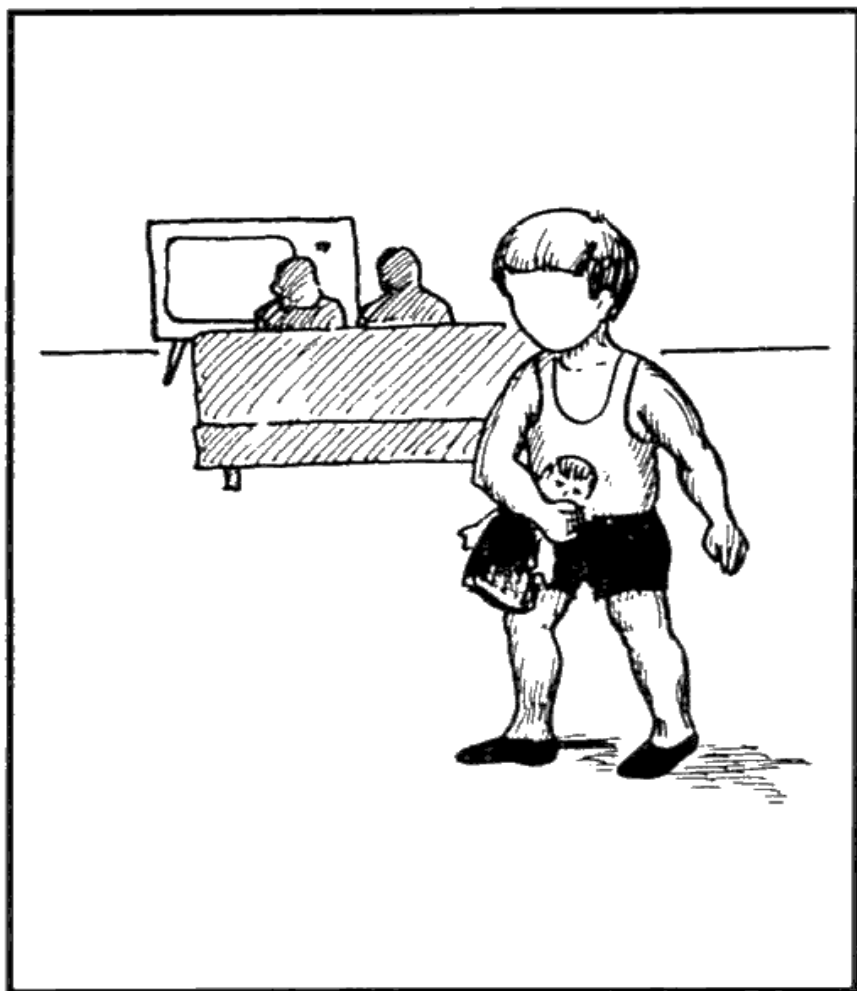


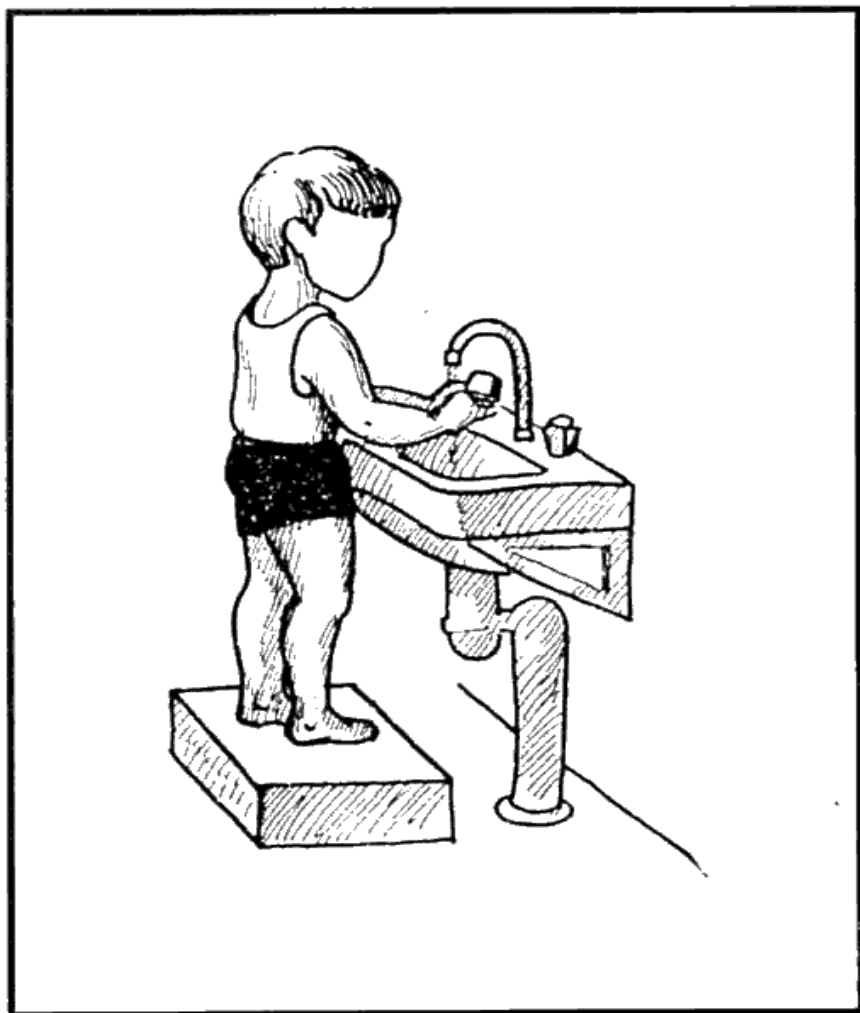


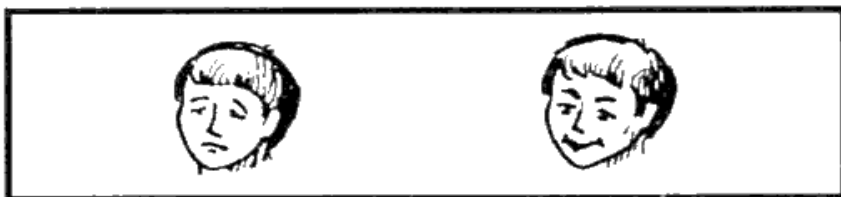
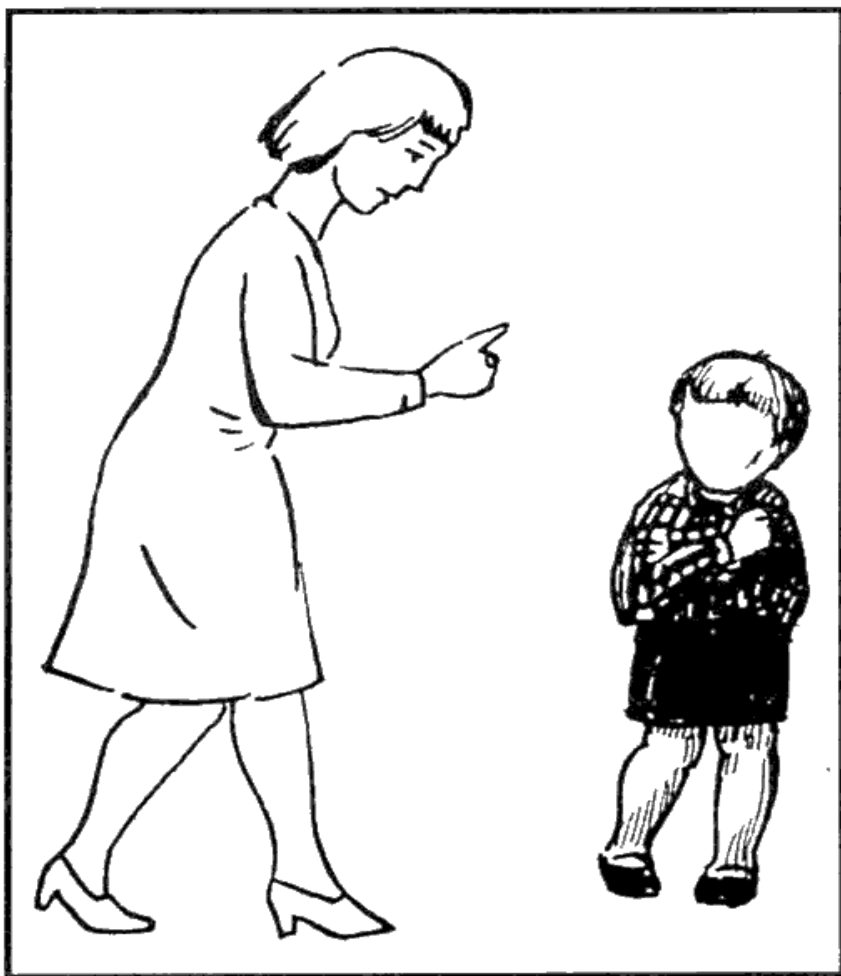


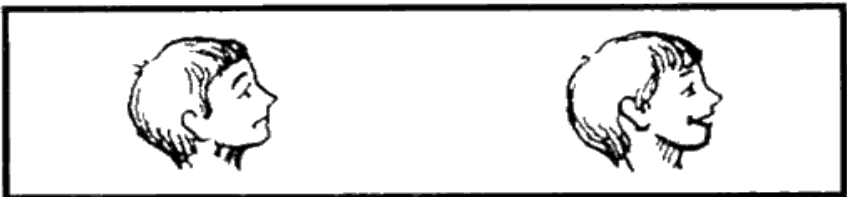
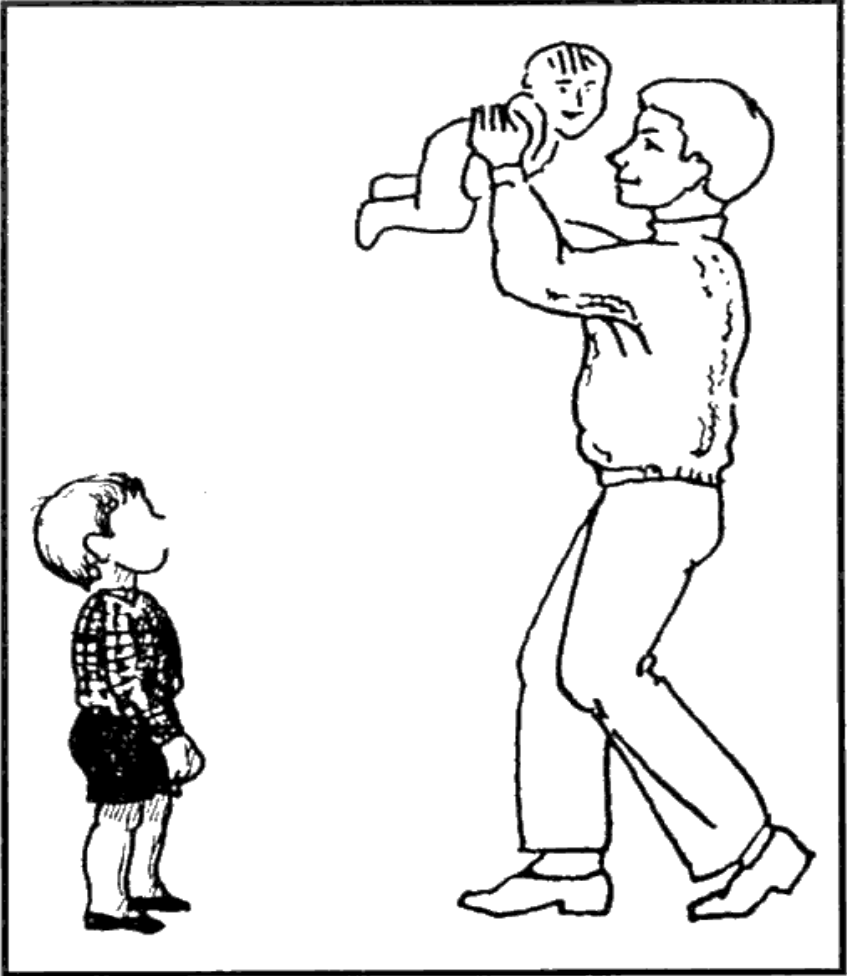


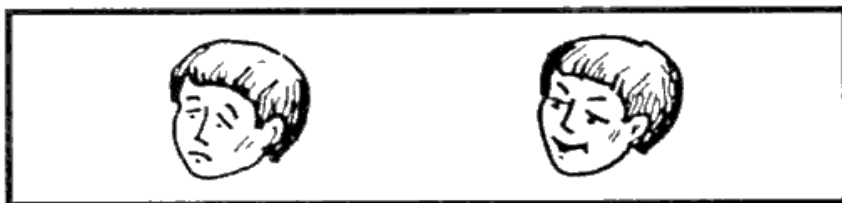
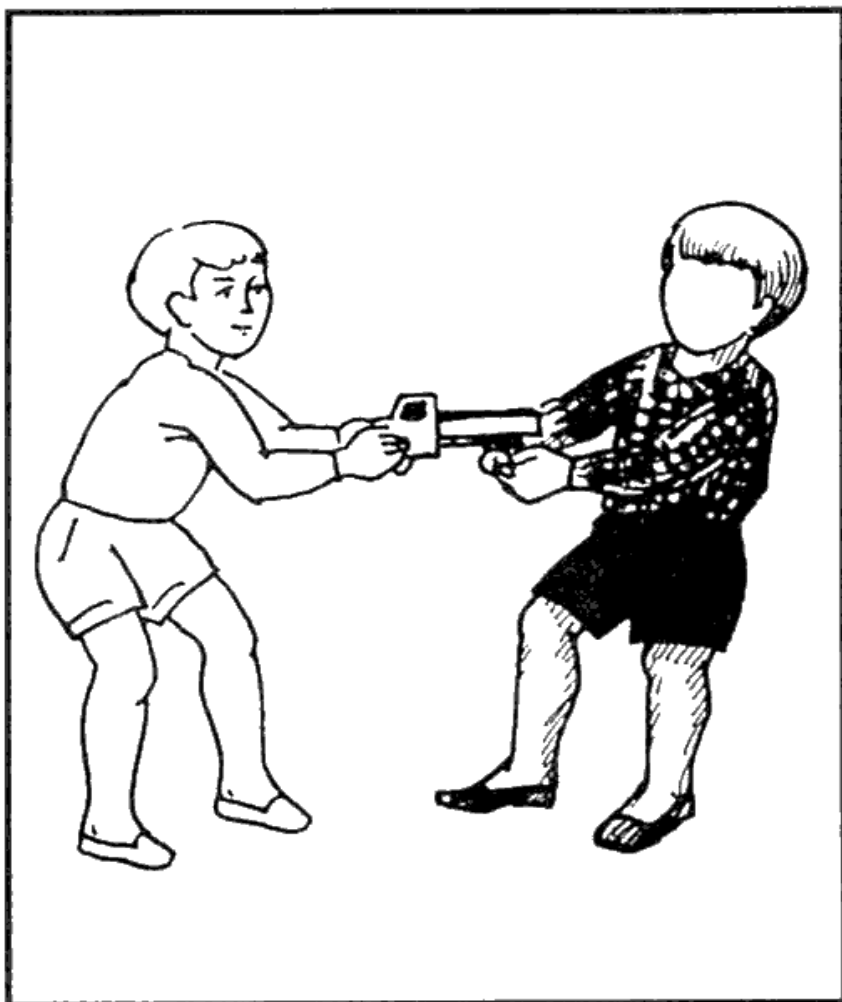


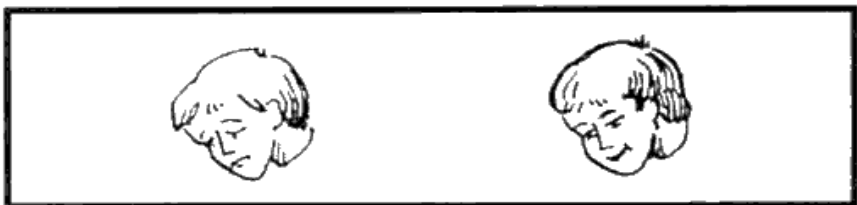
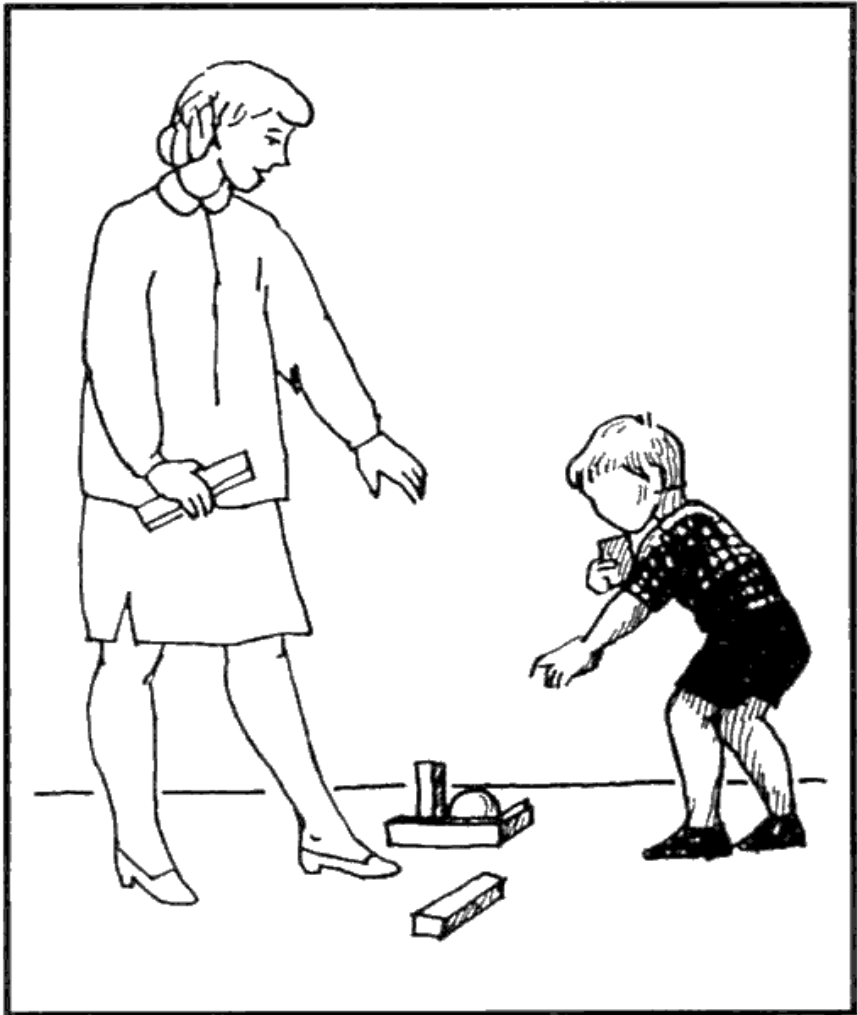




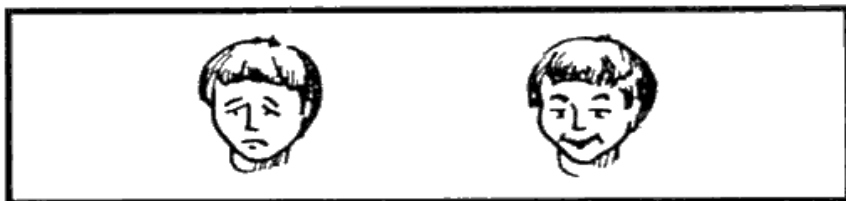
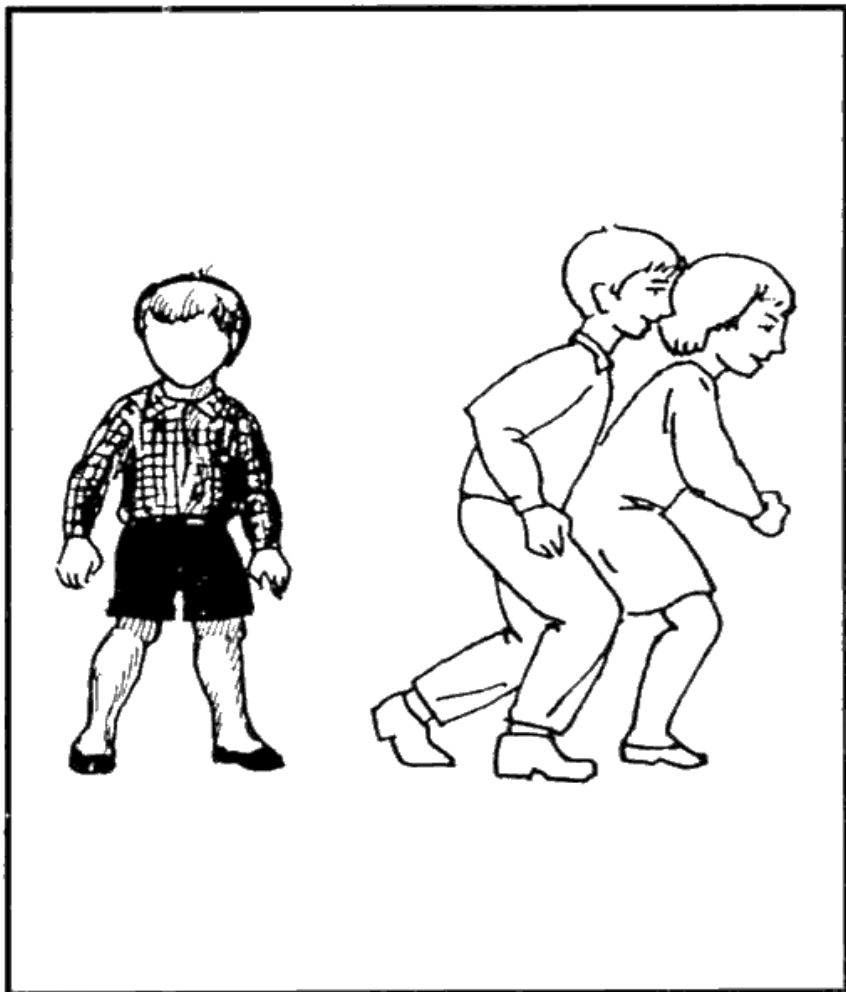


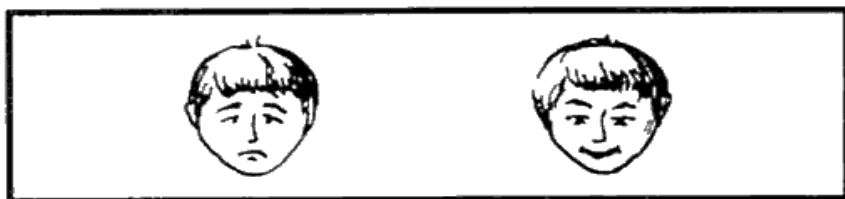
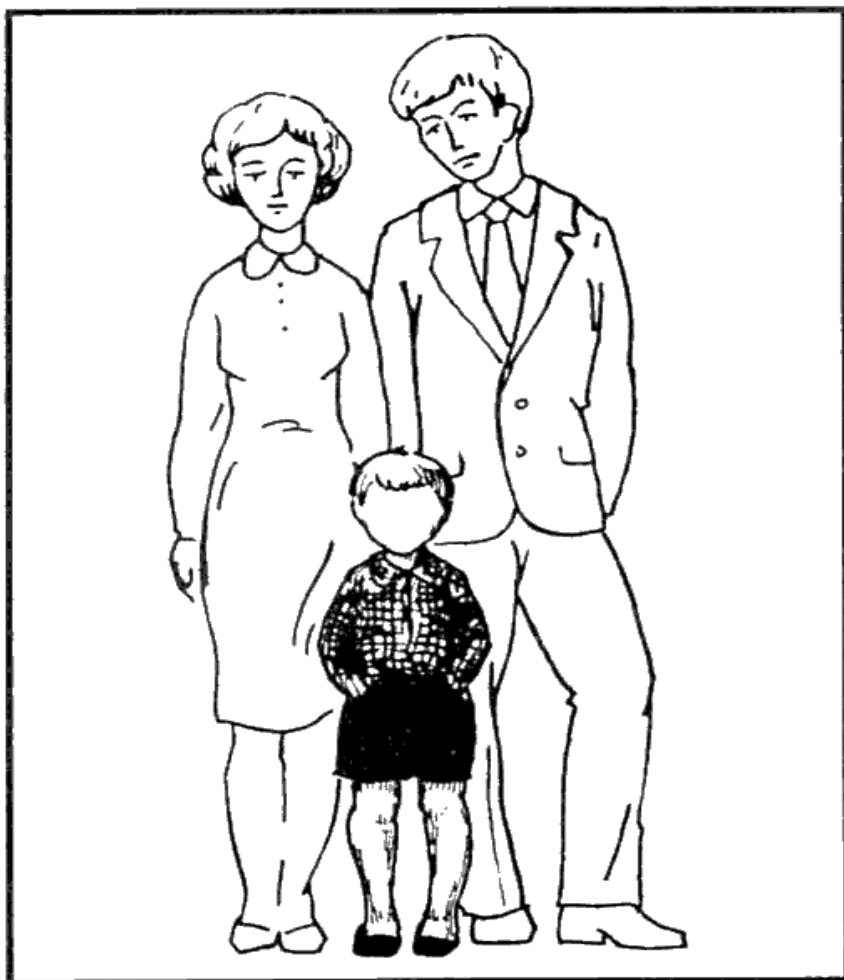


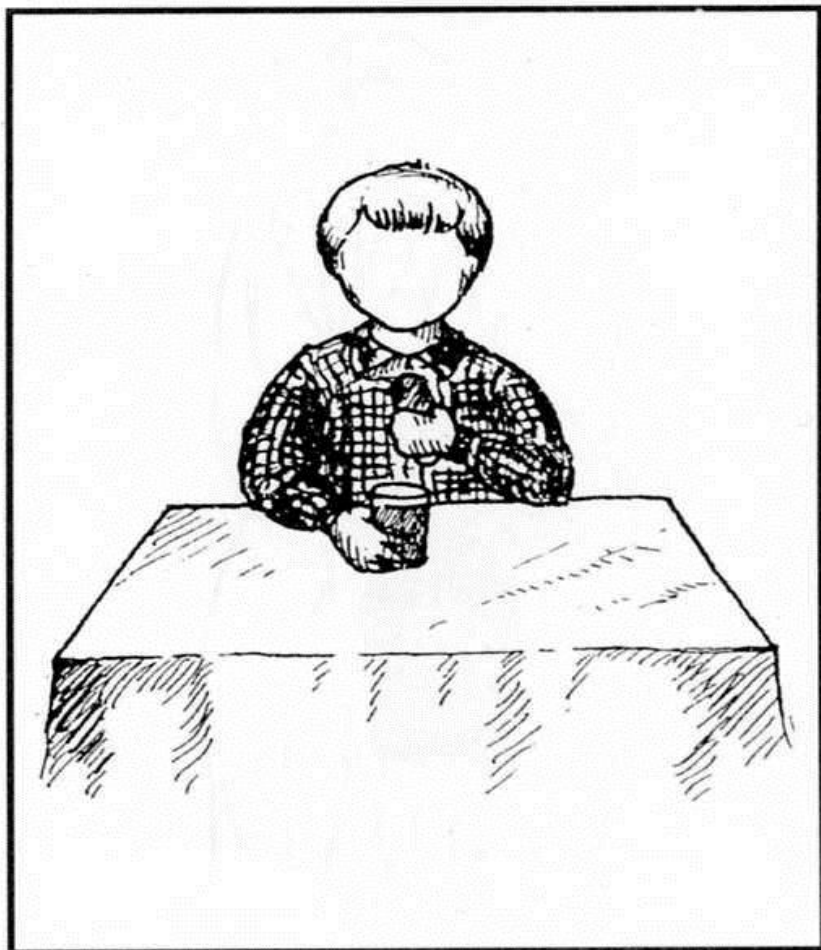










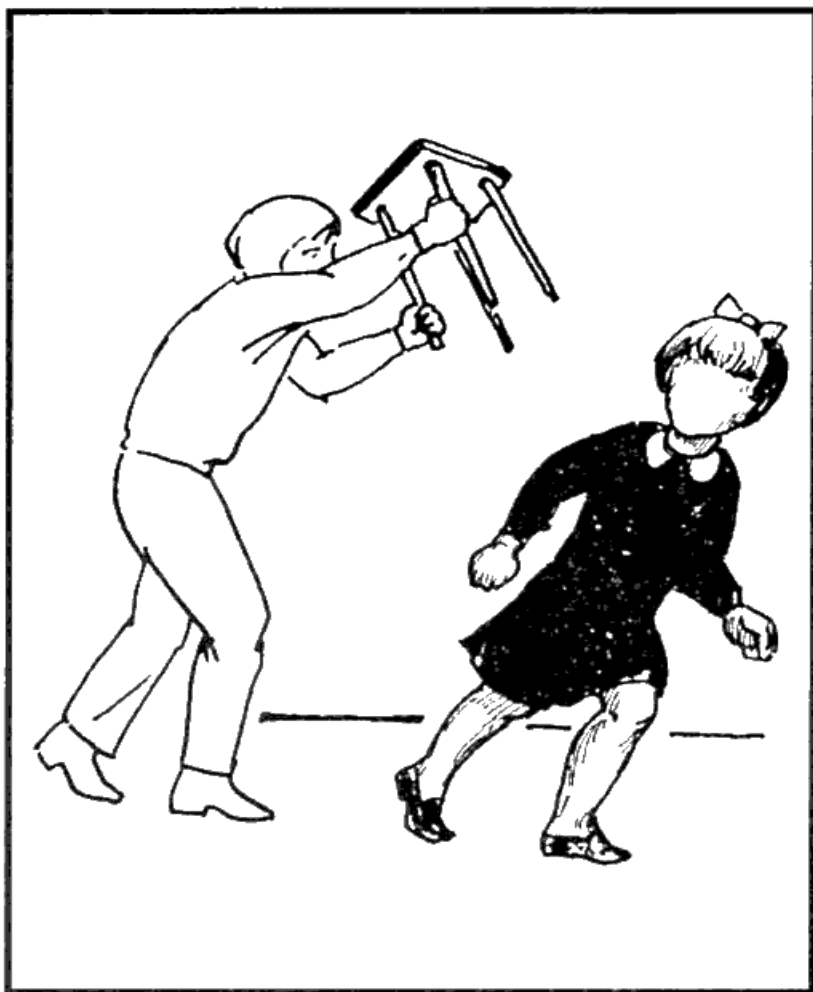


***Instrucțiune (variante fete):***

1. *Jocul cu un copil mai mic.* Cum crezi copilul mai mare se simte fericit sau trist? Ea se joacă cu un copil mai mic.
2. *Copilul și mama cu bebelușul.* Cum crezi ce fel de față va avea copilul: tristă sau bucurată? Ea se plimbă cu mama și bebelușul.
3. *Obiectul agresiunii.* Cum crezi, ce fel de chip va avea acest copil: fericit sau trist?
4. *Îmbrăcarea hainelor.* Cum crezi, ce fel de față va avea acest copil: tristă sau bucurată? Ea se îmbracă.
5. *Jocul cu un copil mai mare.* Cum crezi, ce fel de față va avea acest copil: fericit sau trist? Ea se joacă cu un copil mai mare.
6. *Copilul adoarme singur.* Cum crezi, ce fel de față va avea acest copil: tristă sau bucurată? Ea merge la culcare.
7. *În baie.* Cum crezi, ce fel de față va avea acest copil: fericit sau trist? Ea în baie.
8. *Copilul i se face observație.* Cum crezi ce față va avea copilul: tristă sau fericit?
9. *Ignorare.* Cum crezi, ce fel de față va avea acest copil: fericit sau trist?
10. *Atac agresiv.* Cum crezi, ce chip va avea copilul: trist sau bucurat?
11. *Strângerea jucăriilor.* Cum crezi, ce fel de față va avea acest copil? Fericit sau trist? Ea strânge jucăriile?
12. *Izolare.* Cum crezi, ce chip va avea copilul: trist sau fericit?
13. *Copilul cu părinții.* Cum crezi, ce față va avea acest copil: fericit sau trist. Ea este cu mama și tata.
14. *Copilul mănâncă singur.* Cum crezi, ce față va avea copilul: tristă sau bucurată? Ea mănâncă.

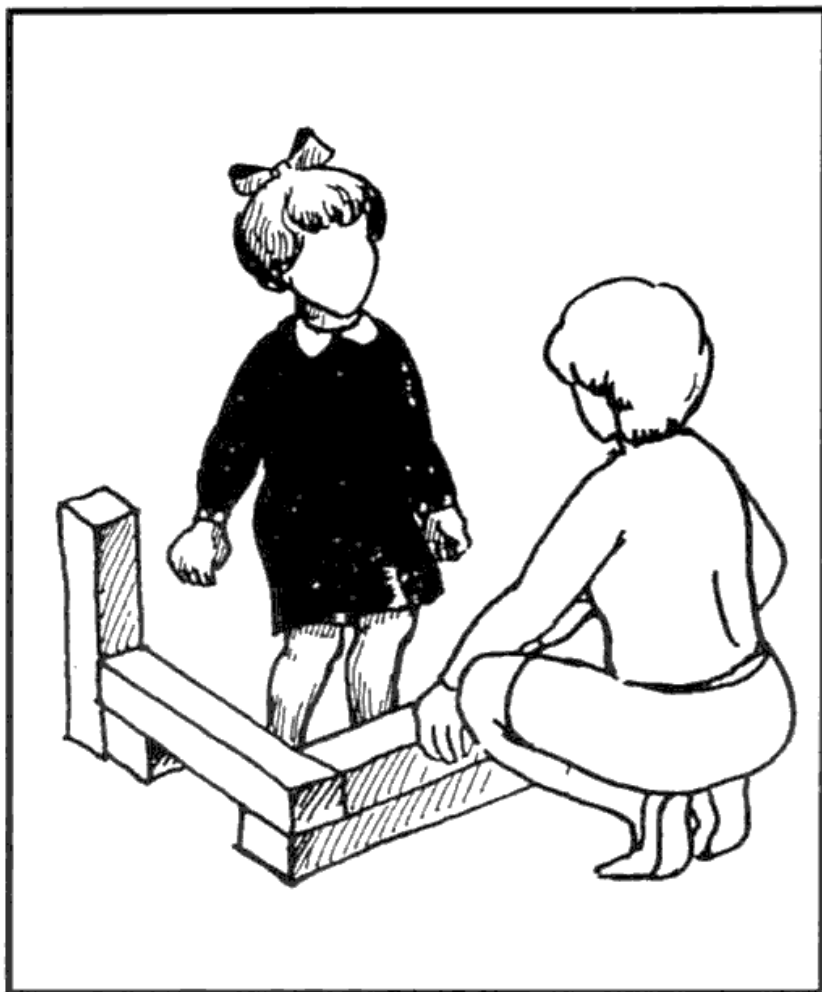




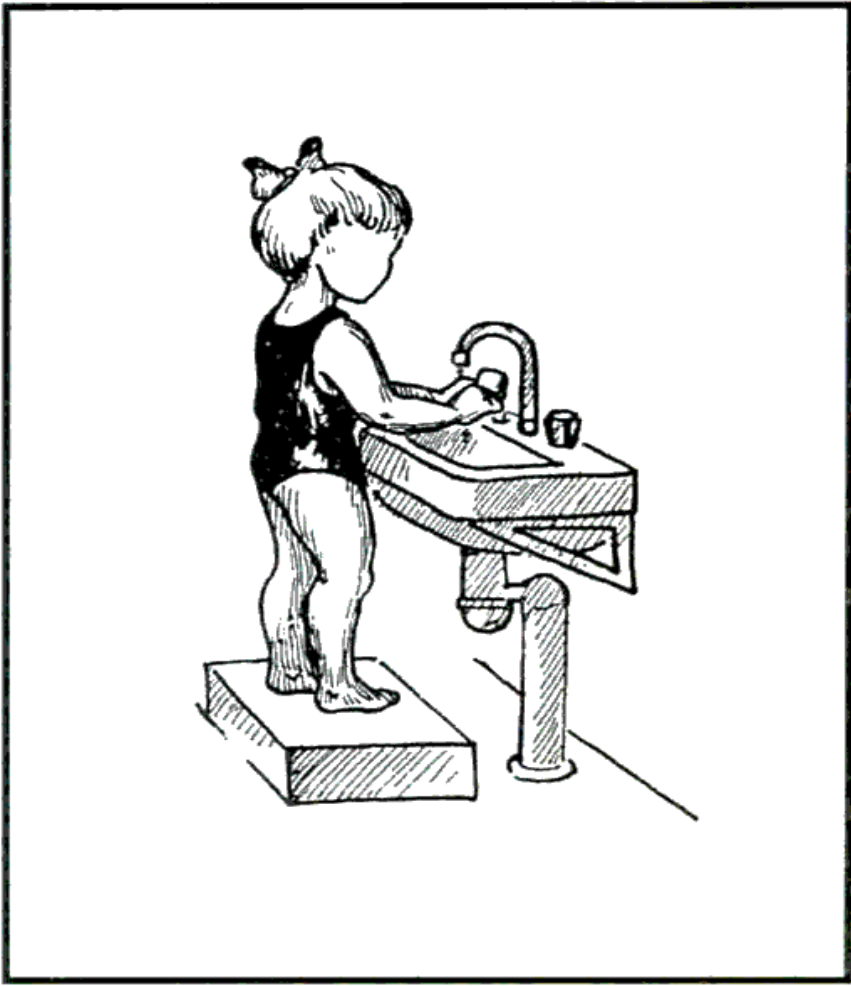


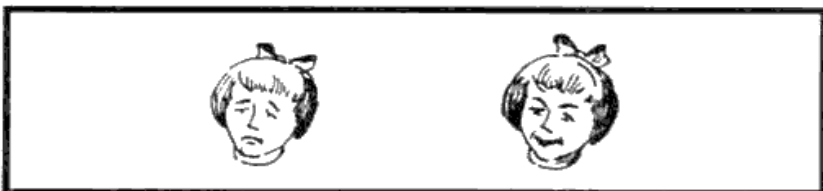


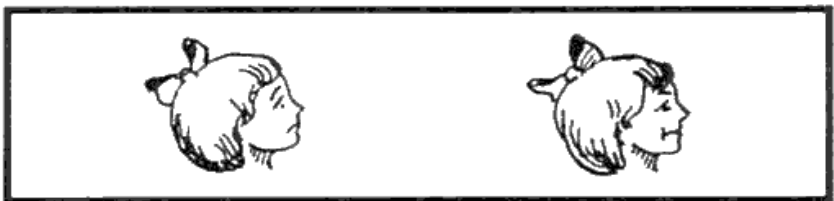
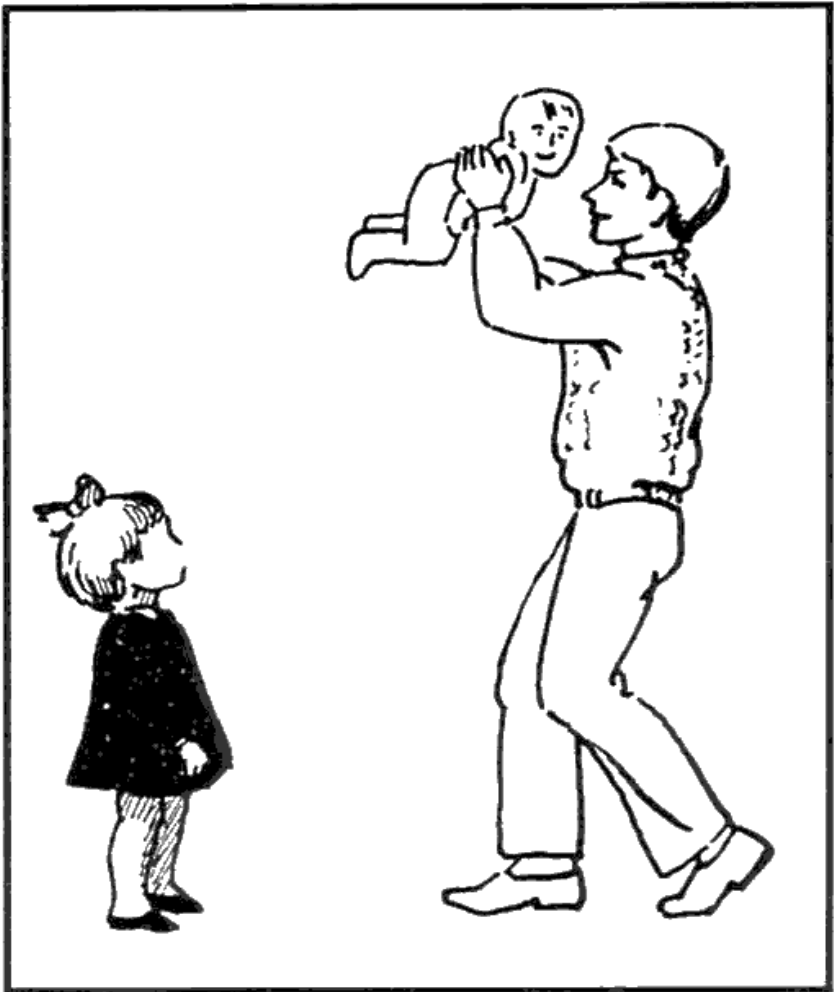


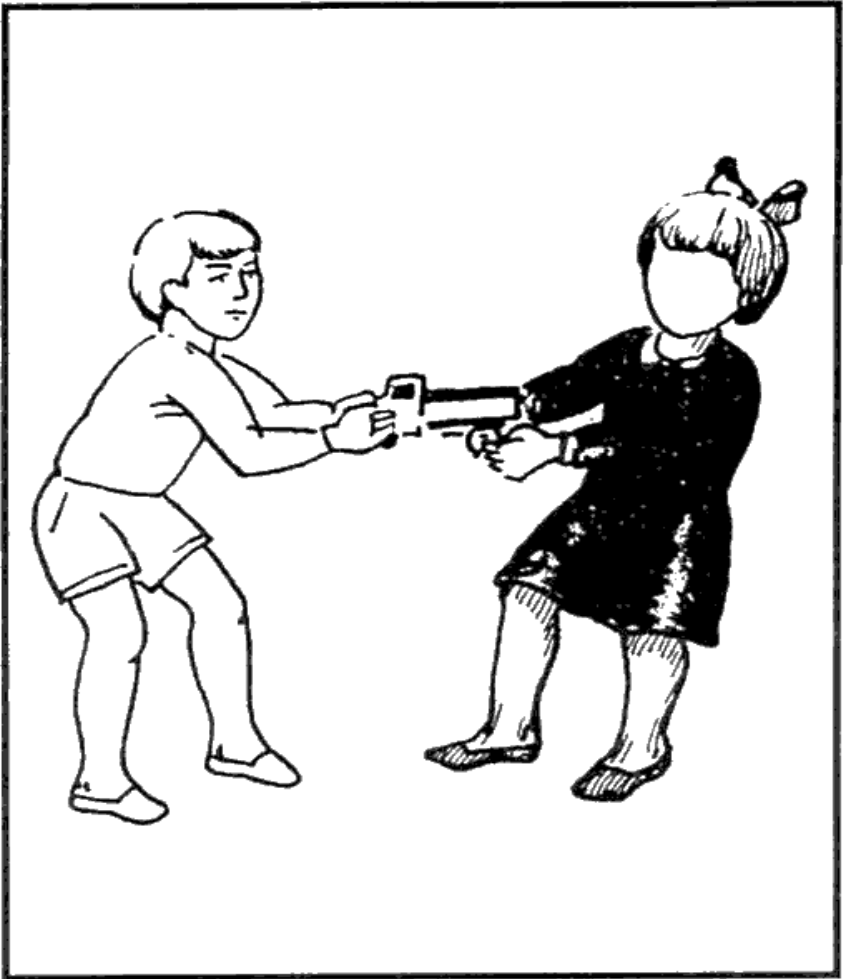


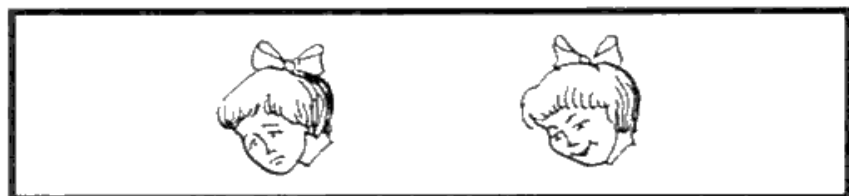


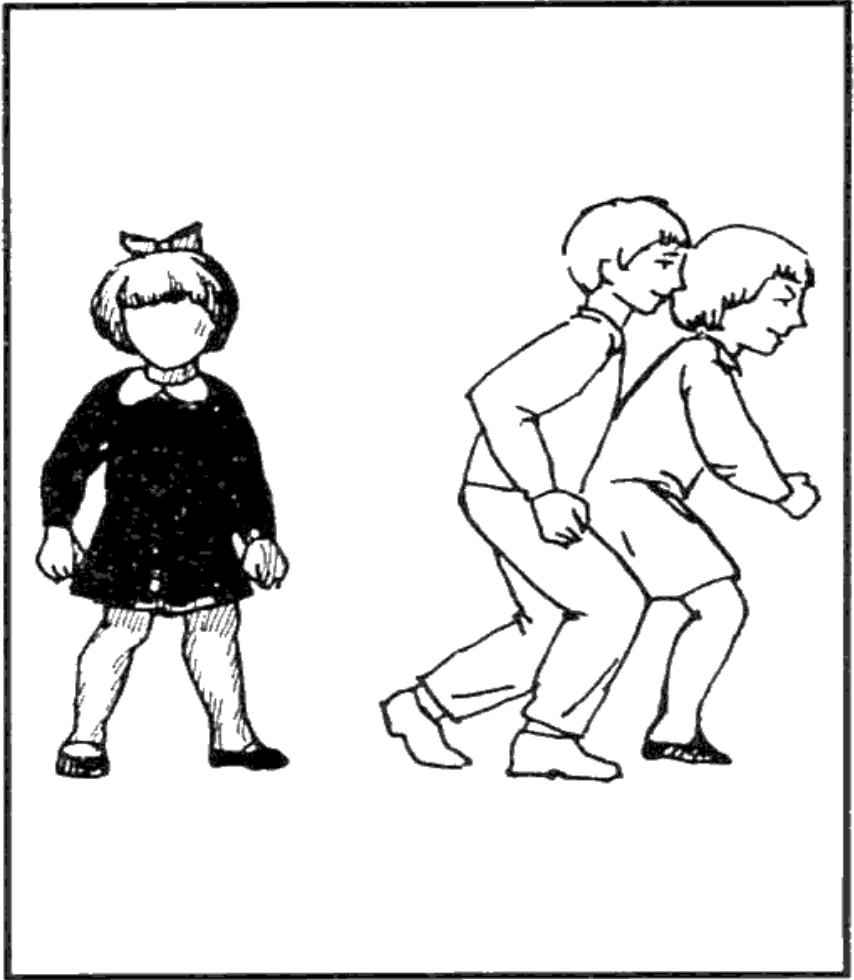




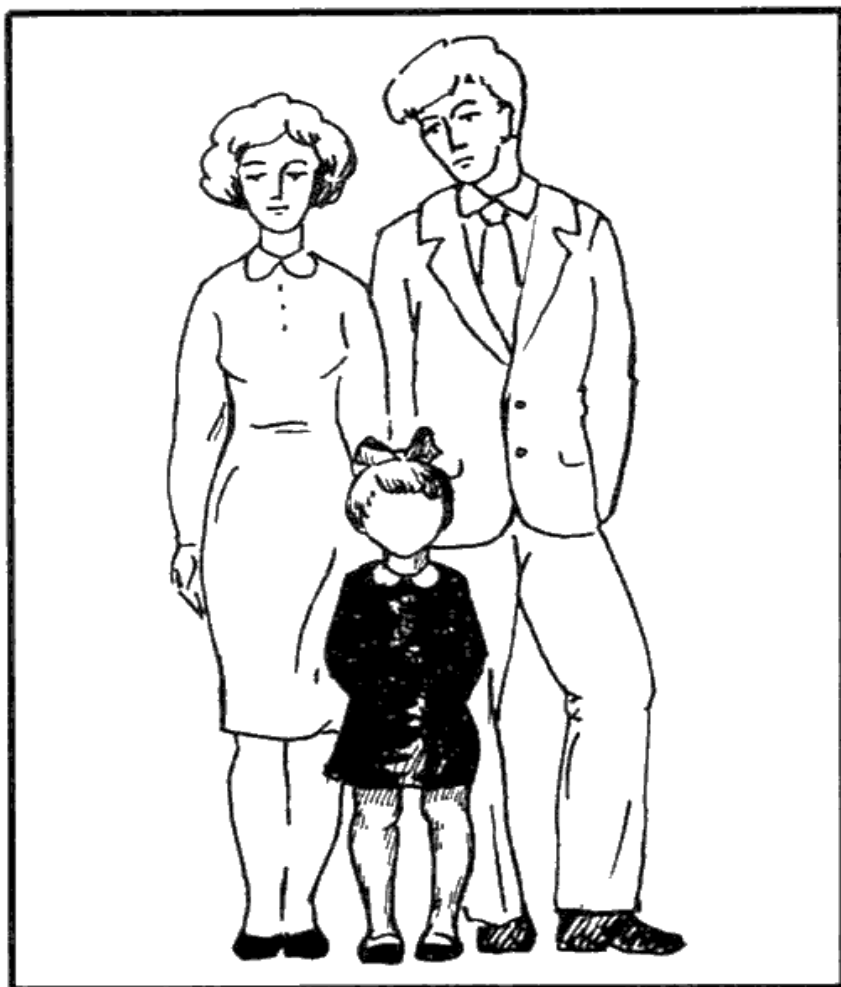


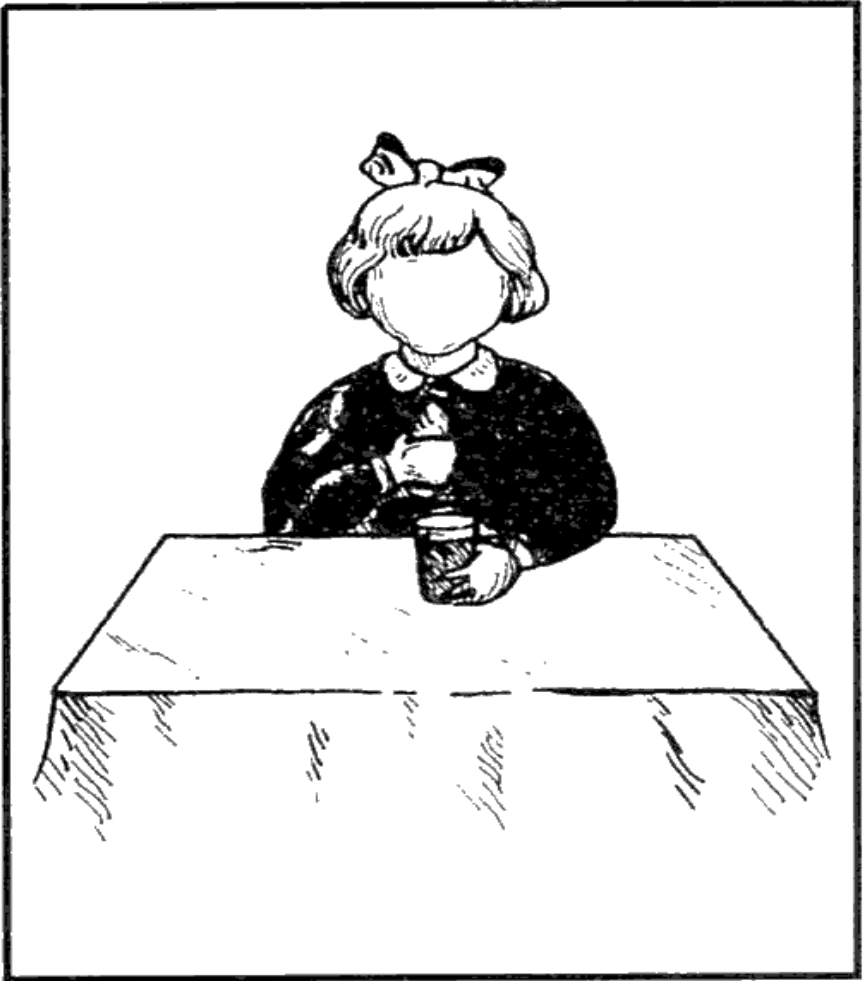












**Interpretare:** Răspunsurile copilului se consemnează în tabelul de mai jos.

Desenul	Alegerea	
	Față bucurătoare	Față tristă
1. Jocul cu un copil mai mic		
2. Copilul și mama cu bebelușul.		
3. Obiectul agresiunii.		
4. Îmbrăcarea hainelor.		
5. Jocul cu un copil mai mare.		
6. Copilul adoarme singur.		
7. În baie.		
8. Copilului i se face observație.		
9. Ignorare.		
10. Atac agresiv.		
11. Strângerea jucăriilor.		
12. Izolare.		
13. Copilul cu părinții.		
14. Copilul mănâncă singur.		

Pe baza răspunsurilor copilului din tabelul de mai sus se evidențiază nivelul de anxietate ale acestuia (NA) după formula de mai jos:

$$NA = \frac{\text{Numărul de răspunsuri negative}}{14} \times 100\%$$

14 – este numărul total al desenelor din test

Procentajul obținut prezintă nivelul de anxietate al copilului.

*Tabelul nr. 1. Nivelurile de anxietate*

Nivel redus de anxietate	0 – 20%
Nivel moderat de anxietate	20% - 50%
Nivel ridicat de anxietate	peste 50%

### **Testul propoziții neterminate (A. И. Захаров)**

Testul propoziții neterminate a fost elaborat de A. И. Захаров și ne oferă informații despre prezența anxietății la copii, precum și evidențiază neliniștile și temerile specifice cu care se pot confrunta copiii. Testul poate fi administrat la copii de la 4 ani. Testul scoate în evidență anxietatea, neliniștile și temerile copiilor legate de următoarele

situații și circumstanțe: atitudinea față de tată, atitudinea față de mamă, atitudinea față de sine, atitudinea față de colegi, atitudinea față de grădinița, precum și altele. Copiii sunt rugați să asculte începutul propoziției și imediat, fără să ezite, să continue cu primul gând care le-a venit în minte.

**Instrucțiune:** Acum ne vom juca. Am să-ti spun niște propoziții iar tu trebuie să le finalizezi. Spune primul lucru la care te-ai gândit.

1. Grădinița mea ...
2. Prietenul meu
3. Dacă sunt pedepsit, atunci
4. Cel mai des mă joc ...
5. Visele mele ...
6. Mi-e teamă ...
7. Visul meu este ...
8. Mama mea și cu mine ...
9. Aș face orice să uit ...
10. Nu-mi place când ...
11. Plâng când ...
12. Când sunt întrebat ...
13. Tatăl meu și cu mine ...
14. Când privesc „scene groaznice” în film ...
15. Când sunt singur acasă ...
16. Educatorea mea ...
17. Când mama mă ceartă ...
18. Cel mai mult îmi place ...
19. Când vin la grădiniță ...
20. Când este întuneric ...
21. Când tatăl meu ...
22. Copiii de la grădiniță ...
23. Când sunt întrebat la activități ...
24. Când mama mea ...
25. Când toți se ceartă ...
26. Când ies în curte ...
27. Mereu mi-am dorit ...
28. Mă neliniștește (deranjează) ...
29. Ascund ...
30. Copii mai mari ...

**Interpretare:** Propozițiile pot fi împărțite în 6 categorii:

1. Atitudinea față de tata: 13, 21.
2. Atitudinea față de mama: 8, 24.

3. Atitudinea față de sine: 3, 4, 7, 10, 12, 18, 27, 29.
4. Atitudinea față de semenii: 2, 22, 26, 30.
5. Atitudinea față de grădiniță: 1, 16, 19, 23.
6. Frici și îngrijorări, 5, 6, 9, 11, 14, 15, 17, 20, 25, 28.

### **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 comporți 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 întârzii.		
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. 2. 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. 4, se trag concluzii despre nivelul de anxietate al copilului investigat.

*Tabelul nr. 3. 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. 4. Nivelul anxietății și caracteristicile acestuia*

Indicii anxietății	Nivelul anxietății	Note
1 – 2	Elevului nu îi specifică starea	O asemenea liniște



	de anxietate.	excesivă poate avea sau nu un caracter de apărare.
3 – 6	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.

### **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.

**Instrucțiune:** Citiți afirmațiile și alegeți pentru fiecare din aceste răspunsul potrivit.

<b>Nr.</b>	<b>Afirmații</b>	<b>Da, deseori</b>	<b>Uneori</b>	<b>Nu</b>
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 ușor de convins			
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 î 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:** 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.

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 interogat fără a fi prevenit 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 învâlmășeală	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 sirenă	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 adăugarea 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**.

## Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips

Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips a fost elaborată de B. Phillips în 1978 și 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 întreat, 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. 5. 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. 6. 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.

### **Tehnica proiectivă Animalul inexistent**

Tehnica proiectivă Animalul inexistent oferă informații valoroase despre emoțiile copiilor, dorințele inconștiente ale acestora, relația cu părinții, anxietatea, agresivitatea, timiditatea, complexe de inferioritate.

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

**Interpretare:** Pentru a interpreta testul se observe următoarele:

- 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 vorbăreată.

**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.

### **Coadă**

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

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

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

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

Coadă 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 proiectiv Desenul familiei**

Testul proiectiv Desenul familiei este utilizat pentru a reliefa: tipul de relații intrafamiliale; elemente de identificare cu membrii familiei, tendințe de valorizare / devalorizare; organizarea personalității

și în special a spațiului psihic, angoasele, conflictele interne, fantezmele, introiecțiile identificatoare; aspecte nevrotice ale personalității; etc. Fiind o probă semistructurată, Testul proiectiv Desenul familiei lasă câmp liber exprimării subiectului. Se consideră că testul oferă acces la adevăratele sentimente pe care copilul și adolescentul le au față de familia sa și locul pe care ei cred că îl ocupă în cadrul acesteia.

**Instrucțiune:** Examinatorul îi oferă copilului coala de hârtie în plan orizontal. Ii pune la dispoziție, de asemenea, creioane simple. Instrucțiunea este: „Desenează familia ta făcând o activitate în comun” sau „Desenează familia ta”. În timpul administrării, trebuie să notăm ordinea în care sunt desenate elementele. Examinatorul observă și notează dacă copilul este dreptaci sau stângaci, precum și orientarea mișcării grafice (în sensul scrisului, de sus în jos, etc.). Examinatorul își notează, de asemenea, observațiile asupra mimicii, gesticii, verbalizărilor subiectului, precum și faptele care sunt sau nu legate în mod manifest de desen.

Când desenul este terminat, examinatorul solicită copilului să dea un nume familiei desenate, și să scrie pe desen, deasupra fiecărui personaj, numele, vârsta, sexul acestuia, precum și legătura cu restul familiei. Examinatorul cere la sfârșit copilului să arate cu ce personaj se identifică, ce personaj i-ar place să fie el. Această întrebare rămâne valabilă chiar dacă subiectul declară singur că a desenat propria sa familie. Când este vorba de un copil, i se pot pune și întrebările:

„Care este cel mai drăguț dintre toți din familia asta?” „De ce?”

„Care este cel mai puțin drăguț dintre toți din familia asta?” „De ce?”

„Care este cel mai fericit dintre toți din familia asta?” „De ce?”

„Care este cel mai nefericit dintre toți din familia asta?” „De ce?”

Copilul trebuie apoi să-și scrie numele, prenumele, vârsta, clasa, liceul pe spatele desenului, precum și data. În cazul copiilor mici care încă nu știu să scrie, examinatorul notează aceste elemente.

**Interpretare:** Fiind o probă semistructurată, Testul Desenul familiei lasă câmp liber exprimării subiectului. Se consideră că testul oferă acces la adevăratele sentimente pe care acesta le are față de familia sa și locul pe care el crede că îl ocupă în cadrul acesteia.

Una din modalitățile de interpretare a testului este cea prezentată în continuare:

Complexele simptomatice	Indicii	Punctaj
Situația familială	Activitatea comună a tuturor	0,2



<b>favorabilă</b>	membrilor familiei	
	Predominarea oamenilor pe desen	<b>0,1</b>
	Reprezentarea tuturor membrilor familiei	<b>0,2</b>
	Absența persoanelor izolate	<b>0,2</b>
	Absența hașurării	<b>0,1</b>
	Calitatea bună a liniilor	<b>0,1</b>
	Absența indiciilor ostilității	<b>0,2</b>
	Amplasarea adecvată a persoanelor pe foaie	<b>0,1</b>
	Alte variante posibile.	
<b>TOTAL</b>		
<b>Anxietatea</b>	Hașurarea	<b>0,1 – 0,3</b>
	Linia de bază podeau	<b>0,1</b>
	Linia de asupra desenului	<b>0,1</b>
	Linia apăsată	<b>0,1</b>
	Ștersături	<b>0,1</b>
	Atenția exagerată față de detalii	<b>0,1</b>
	Predominarea obiectelor	<b>0,1</b>
	Linii întrerupte duble	<b>0,1</b>
	Accentuarea unor detalii	<b>0,1</b>
	Alți indici posibili	
<b>TOTAL</b>		
<b>Conflictualitatea în familie</b>	Bariere între figuri	<b>0,2</b>
	Ștergerea unor figuri	<b>0,2</b>
	Absența părților principale a corpurilor la unele figuri	<b>0,2</b>
	Evidențierea unor figuri	<b>0,1 – 0,2</b>
	Izolarea unor figuri	<b>0,2</b>
	Dimensiuni inadecvate a unor figuri	<b>0,2</b>
	Necorespunderea cu descrierea verbală a desenului	<b>0,1</b>
	Prevalarea obiectelor	<b>0,1</b>
	Absența unor figuri	<b>0,1</b>
	Figurile desenate din spate	<b>0,1</b>
Alte variante		

<b>TOTAL</b>		
<b>Simțul inferiorității în familie</b>	Autorul desenului neproportional de mic	<b>0,2</b>
	Amplasarea figurilor în partea de jos a foaie	<b>0,2</b>
	Linie slabă întreruptă	<b>0,1</b>
	Izolarea autorului de alte persoane	<b>0,2</b>
	Figuri mici	<b>0,1</b>
	Figura autorului nemișcată în comparație cu alte figuri	<b>0,1</b>
	Absența autorului	<b>0,2</b>
	Autorul desenat din spate	<b>0,1</b>
	Alte variante	
<b>TOTAL</b>		
<b>Ostilitatea în situația familială</b>	O figură este desenată pe altă foaie sau pe altă parte a foaie	<b>0,2</b>
	Poziția agresivă a figurii	<b>0,1</b>
	Figură tăiată	<b>0,2</b>
	Profil întors	<b>0,1</b>
	Mâini desfăcute în părți	<b>0,1</b>
	Degete lungi accentuate	<b>0,1</b>
	Alte detalii	
<b>TOTAL</b>		

### **Inventare și teste pentru preadolescenți și adolescenți**

#### **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 / adolescentul 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, obosesc.		
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 Ch. Spilberger**

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 / adolescenții 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 / adolescenții 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 Ch. Spilberger este întocmit astfel, încât poate fi aplicat individual și în grup. Timpul necesar realizării ambelor formulare ale testului este de 8 – 15 minute. Preadolescenții /

adolescenții 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 nr. 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, încercuiți cifra respectivă din dreapta formularului (1 – aproape niciodată; 2 – uneori; 3 – deseori; 4 – permanent).

#### Formularul nr. 2

1.	Am o stare de satisfacție.	1	2	3	4
2.	Obosesc 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.

### **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 actualmente, chestionarele sunt tehnicile care permit obținerea cea mai simplă a unei aprecieri corecte și cantitative a nivelului anxietății.

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.

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.

<b>Nr.</b>	<b>Afirmații</b>	<b>Da</b>	<b>Oarecum</b>	<b>Nu</b>
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 neașteptate.			
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 singurății 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. 7. 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.

Semnificația factorilor:

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. 8. Factorii primari ai personalității și numărul itemilor alocați lor în test*

Nr.	Factorii 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, pulsivitate și nevoi nesatisfăcute, excitarea apetitului sexual	16, 17, 18, 19, 20, 36, 37, 38, 39, 40

*Tabelul nr. 9. 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. 10. Interpretarea psihologică a notelor standard*

Note standard	Nivelul anxietății	Evaluare
0	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.
2	Apatici	Tensiuni afective diminuate, persoane liniștite, flegmatice, tenace, placide, distinse, apte pentru a suporta sarcini, momente de criza, stres.
3	Normali	Normal din punct de vedere al anxietății, bună adaptare.
4	Normali	Normal din punct de vedere al anxietății, bună adaptare.
5	Normali	Normal din punct de vedere al anxietății, bună adaptare.
6	Anxioși	În mod esențial normali în ceea ce privește anxietatea.
7	Puțin nevrotici	În mod esențial normali în ceea ce privește anxietatea.

8	Nota medie la nevrotism	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.
10	Anxietate foarte puternică	Prezintă o netă anxietate nevrotică. Sunt necesare sfaturi sau o psihoterapie a nevroticilor.

Nota 0 – 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 2 – Persoane slab emotive, mare capacitate de a suporta situațiile de criză sau stres

Nota 3 – Normali

Nota 4 – Normali

Nota 5 – Normali

Nota 6 – Anxioși de nivel mijlociu

Nota 7 – Nervoși

Nota 8 – Anxietate medie superioară

Nota 9 – Anxietate puternică.

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

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

Chestionarul de evaluare a anxietății academice este elaborat de R. Alpert și R. Haber 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 la adolescenți; 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 ineficient.  
Întotdeauna 1 2 3 4 5 Niciodată
4. La materiile la care am note joase, frica de ele mă face să fiu și mai ineficient.  
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 încep, 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.

### 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 preadolescentul și adolescentul 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 încordat(ă) 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.

### **Chestionar pentru evaluarea timidității**

Chestionarul pentru evaluarea timidității conține 15 afirmații. Pentru fiecare afirmație din chestionar sunt posibile unul din cele două variante de răspuns: în caz de acord – „+”, iar în caz de dezacord – „-”.

**Instrucțiune:** Citiți afirmațiile chestionarului, în cazul acordului cu afirmația puneți semnul „+”, în caz de dezacord – semnul „-”.

1. Când sunt într-o companie, simt dificultăți în alegerea subiectului pentru discuție.
2. În companie mă simt un pic ciudat, și din cauza acestui fapt produc o impresie mai puțin plăcută.
3. Rareori intru primul în discuție cu oamenii.
4. Îmi este greu să-mi exprim gândurile în cuvinte, și ca urmare nu intru în conversație atât de ușor ca ceilalți.
5. Deseori, doar cu mare dificultate pot ascunde timiditatea.
6. Mă împrietenesc cu oamenii la fel de ușor ca și ceilalți.
7. Îmi este dificil să mențin conversația cu persoanele necunoscute.
8. Am multe de pierdut din cauza indeciziei mele.
9. Uneori, din cauza reținerii îmi este dificil să-mi afirm drepturile.
10. La școală mi-a fost dificil să vorbesc în fața întregii clase.
11. Fără frică și jenă intru în încăperea în care deja s-au adunat și vorbesc oamenii.
12. Cu plăcere fac cunoștință cu oameni noi.
13. Aș dori să fiu mai puțin timid.
14. Cred că mă adaptez repede la intrarea într-un nou colectiv.
15. Mă simt neconfortabil când oamenii mă urmăresc.

**Interpretare:** Se notează cu 1 punct răspunsurile la „+” la întrebările 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 15 și răspunsurile „-” la întrebările 6, 11, 12, 14. Se calculează scorul total. Scorurile mari la timiditate sugerează indecizia și neîncrederea în sine. Astfel de persoane evită situațiile de risc, în cazul luării deciziilor ele au sau prea multe îndoieli, sau întârzie mult timp în executarea lor.

### **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	1	2	3	4	5

	subiecte mă 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)

## Bibliografie

1. RACU IU. *Anxietatea la preadolescenți: abordări teoretice, diagnostic, modalități de diminuare: ghid pentru studenți și masteranzi*. Chișinău: Totex-Lux SRL. 2013. 154 p. ISBN 978-9975-4201-8-1.
2. RACU, IU., LOSÎI, E. *Activitatea psihologului cu copiii și adulții*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2018. 183 p. ISBN 978-9975-46-381-2.
3. RACU, IU., LOSÎI, E. *Ghid pentru practica psihologică. Ciclul II – masterat*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2019. 269 p. ISBN 978-9975-46-405-5.
4. RACU, IU., LOSÎI, E. *Organizarea activității psihologului școlar cu preadolescenții*. Chișinău: „Ion Creangă”. 2016. 191 p. ISBN 978-9975-46-252-8.
5. RACU, IU. *Psihologia anxietății la copii și adolescenți. Monografie*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2020. 331 p. ISBN 978-9975-46-433-8.
6. БИТЯНОВА, М. *Организация психологической работы в школе*. Москва: Совершенство. 1998. 298 с. ISBN 5-89441-015-0.
7. КОСТИНА, Л. *Методы диагностики тревожности*. Санкт-Петербург: Речь. 2006. 198 с. ISBN 5-9268-0124-9.
8. МИКЛЯЕВА, А., РУМЯНЦЕВА, П. *Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие*. Санкт-Петербург: Речь. 2004. 328 с. ISBN 5-9268-0300-4.
9. *Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие*. Под ред. Л. Головей, Е. Рыбалко. Санкт – Петербург: Речь. 2008. 688 с. ISBN 5-9268-0046-9.
10. ПРИХОЖАН, А. *Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст*. 2-е изд. Санкт – Петербург: Питер. 2007. 192 с. ISBN 978-5-469-01499-7.
11. РОГОВ, Е. *Настольная книга практического психолога: учеб. пос..: В 2 кн. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста*. 2-е изд. перераб. и доп. Москва: Гуманист ВЛАДОС. 1999. 384 с. ISBN 5-691-00180-9.
12. *Тревога и тревожность*. Хрестоматия. Сост. и общая ред. В. Астапова. Москва: ПЕР СЭ. 2008. 240 с. ISBN 978-5-9292-0167-7.
13. CATTEL, R. *The scientific analysis of personality*. Chicago: Aldine Pub. Co., 2007. 399 p. ISBN 978-0202309156.

14. PHILLIPS, B. *School Stress and Anxiety*. New York: Human Science Press. 1978. 165 p. ISBN 978-0877053248.