

MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA
CENTRUL REPUBLICAN DE ASISTENȚĂ PSIHOPEDAGOGICĂ

INSTRUMENTE

DE EVALUARE PSIHOLÓGICĂ



Chișinău, 2025

Ministerul Educației
și Cercetării al Republicii Moldova
Centrul Republican de Asistență Psihopedagogică

Angela POTÂNG Oxana PALADI Iulia RACU

INSTRUMENTE

DE EVALUARE PSIHOLOGICĂ

Chișinău, 2025

Aprobat la ședința Consiliului științifico-didactic al Centrului Republican de Asistență Psihopedagogică, Proces-verbal nr. 3 din 07 mai 2025.

Coordonator:

Virginia Rusnac, doctor în psihologie, director, Centrul Republican de Asistență Psihopedagogică

Autori:

Angela POTÂNG, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Oxana PALADI, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

Iulia RACU, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

Recenzenți:

Maia ȘEVCIUC, doctor în pedagogie, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova

Elena LOSÂI, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Cabac ANA, psiholog, grad didactic superior, șef, Structura teritorială de asistență psihopedagogică Cantemir

Lichii DANA, psiholog, grad didactic superior, șef, Structura teritorială de asistență psihopedagogică Bălți

Tipar: Bons Offices SRL

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Potâng, Angela.

Instrumente de evaluare psihologică / Angela Potâng, Oxana Paladi, Iulia Racu ; coordonator: Virginia Rusnac ; Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova, Centrul Republican de Asistență Psihopedagogică. – Chișinău : [S. n.], 2025 (Bons Offices). – 182 p. : tab. color. Referințe bibliogr. la sfârșitul cap. – [100] ex.

ISBN 978-5-36241-525-9.

37.015:159.9.072(075.8)

P 88

CUPRINS

Introducere	5
Capitolul 1. Dimensiuni teoretice ale evaluării psihologice în mediul școlar	6
Principii de evaluare psihologică	6
Etica în utilizarea testelor psihologice	10
Adaptarea instrumentelor de evaluare pentru diferite grupe de vârstă	13
Capitolul 2. Empatie și inteligență emoțională	17
Chestionarul de Empatie pentru Copii și Adolescenți (CECA)	17
Chestionarul de Empatie Emoțională (Q.M.E.E.)	18
Scala de Comportament Prosocial (Prosocial Behavior Scale)	21
Chestionarul de Empatie Toronto (TEQ)	24
Chestionarul de Stare de Bine pentru Elevi (CSBE)	25
Chestionar de Reglare Emoțională (adaptat T. Constantin)	27
Testul de inteligență emoțională pentru copii (adaptat de M. Roco)	29
Chestionarul pentru diagnosticarea inteligenței emoționale (N. Hall)	33
Chestionarul privind comportamente prosociale și dificultățile emoționale/ comportamentale la copii și adolescenți (SDQ)	37
Test de evaluare a sentimentului de bucurie de viață (adaptat C. Platon)	39
Scala privind starea psihologică de bine (după C.D. Ryff)	41
Scala de satisfacție față de viață (SWLS)	44
Chestionarul de calitate a vieții pentru adolescenți și tineri	46
Capitolul 3. Comunicare și adaptare	53
Diagnosticarea aptitudinilor comunicative și organizatorice COS – I (B.B. Синявский, Б.А. Федоришин)	53
Chestionarul „Analiza stilului de comunicare” (S. Marcus)	57
Chestionarul pentru evaluarea aptitudinilor de comunicare (Pierre Casse)	62
Chestionarul pentru determinarea autocontrolului în comunicare (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, 2002)	65
Chestionarul pentru evaluarea comportamentului comunicațional	68
Chestionarul „SARC - evaluare a stilurilor apreciative și abordare a conflictelor” (adaptat de către M. Caluschi și Cl. Fetcu)	70
Chestionarul „Sunteți persuasiv în comunicare?” (adaptat de E. Țărnă)	78
Grilă de observare pentru identificarea abilităților de comunicare	79
Test pentru părinți „Cum știu să comunic cu copilul meu?”	81
Autoevaluarea capacității de ascultare	82
Inventar de autoevaluare a aptitudinilor comunicative ale părintelui cu adolescentul (R. Heiman)	84
Test de asertivitate	88
Chestionarul „Sunteți o persoană asertivă?”	91

Metoda de evaluare a comportamentului adaptativ școlar de către cadrele didactice pe baza observațiilor - ECAS	94
Metoda de evaluare a riscului de dezadaptare școlară pe baza aprecierii situației de către elevi - ERDS	97
Chestionarul de diagnosticare a adaptării psihosociale (Carl Rogers și Rozalind Dymond)	102
Chestionarul „Adaptabilitate, MLO-AM” (A.Г. Маклаков, С.В. Чермянин)	111
Chestionarul „Autoaprecierea adaptabilității psihologice” (Н.П. Фетискин)	121
Chestionarul Autoaprecierea adaptabilității emoționale (Н.П. Фетискин)	122
Testul Adaptabilitate / flexibilitate (A. Chelcea).....	123
Bibliografie recomandată.	125

Capitolul 4. Anxietate, depresie, agresivitate 127

Testul Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck	127
Tehnica proiectivă „Animalul inexistent”	129
Scala de manifestare a anxietății la copii	132
Scala de manifestare a anxietății Taylor	135
Inventarul de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură Ch. Spilberger (STAI – C)	138
Chestionarul de anxietate „C” – Cattell	140
Scala fobiilor pentru copii Ollendick	147
Chestionar de evaluare a fricii de ceilalți de Andre – Legeron	149
Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips	152
Chestionarul de evaluare a anxietății academice de Alpert – Harber	156
Chestionarul neliniștii Meyer	158
Scala de timiditate Cheeck-Buss	160
Chestionar de depresie pentru copii Weissmann, Orvaschell și Padian	161
Inventarul de depresie Beck	163
Scala de deznădejde Beck	167
Ancheta pentru determinarea tipului de agresivitate la școlarii mici	168
Inventarul ostilității A. Buss și A. Darkee	170
Chestionar de agresivitate Buss-Perry	173
Test de evaluare a potențialului de agresivitate	176
Scala de evaluare a furiei ca stare și trăsătură pentru copii și adolescenți (STAXI-CA)	178
Bibliografie recomandată.	181

INTRODUCERE

Procesul de pregătire profesională a viitorului specialist psiholog, presupune obținerea atât a cunoștințelor teoretice cât și aplicative. Evaluarea copilului în perioada școlari-tății realizată de către psihologul școlar reprezintă o etapă preliminară în care se pune accent pe identificarea dimensiunilor personalității elevilor. Examinarea nivelului de dezvoltare a elevului de către psiholog favorizează depistarea timpurie a anumitor probleme și îndrumarea ulterioară privind modalitățile de intervenție și recuperare. De altfel, lucrarea poate fi utilă pentru activitățile tipice întreprinse de psiholog pentru asigurarea asistenței psihologice în sistemul de învățământ general prin: mecanisme și modele de diagnostic și intervenție psihologică în cazul problemelor de natură afectivă, intervenții psihosociale în instituțiile educaționale, modele de intervenție în asistența copiilor din grupul de risc etc. Lucrarea de față abordează aspecte fundamentale ale evaluării psihologice în școli, oferind o privire detaliată asupra teoriei evaluării, princi-piilor aplicate, eticii în utilizarea testelor psihologice și adaptării acestora în funcție de vârsta și specificul fiecărui elev. Prin urmare, acest material se constituie într-o resursă esențială pentru profesioniștii din domeniul psihologiei școlare, subliniind impor-tanța utilizării unor metode de evaluare riguroase, obiective și conforme cu normele deontologice. Un aspect esențial tratat în această lucrare este evaluarea empatiei și inteligenței emoționale, competențe fundamentale pentru dezvoltarea relațiilor inter-personale armonioase. Sunt prezentate și analizate diverse instrumente de evaluare a acestor dimensiuni psihologice, oferind repere importante pentru identificarea și cultivarea abilităților emoționale și comportamentale la copii și adolescenți. Aceste evaluări sunt esențiale nu doar pentru bunăstarea emoțională a elevilor, ci și pentru prevenirea unor dificultăți de adaptare sau tulburări emoționale pe termen lung. Un capitol se concentrează pe comunicare și adaptare, oferind o gamă de instrumente de evaluare pentru aptitudinile comunicative, instrumente utile pentru identificarea și îmbunătățirea abilităților de comunicare și precum și instrumente pentru identifi-carea nivelului de adaptare psihosocială. Identificând nivelul de dezvoltare a acestor dimensiuni psihologul poate interveni prin activitatea sa, contribuind la dezvoltarea personală și identificarea modalităților de creștere a adaptabilității elevilor.

Lucrarea *Instrumente de evaluare psihologică* este destinată pentru psihologii care activează în sistemul educațional, pentru cercetătorii din domeniul psihologiei, doc-toranzi, masteranzi și studenți ai specializărilor de psihologie, precum și pentru toți cei interesați de domeniul evaluării psihologice. Prin conținutul său bine structurat și aplicabilitatea sa practică, lucrarea își propune să sprijine dezvoltarea unei abordări profesionale și informate în evaluarea și intervenția psihologică în școli.

CAPITOLUL 1.

DIMENSIUNI TEORETICE ALE EVALUĂRII PSIHOLOGICE ÎN MEDIUL ȘCOLAR



Principii de evaluare psihologică

În literatura de specialitate există cercetări fundamentale care conturează diverse conținuturi pentru înțelegerea principiilor evaluării psihologice aplicate în mediul școlar, începând cu validitatea și fiabilitatea testelor și continuând cu etica și echitatea evaluării. Ele oferă un cadru teoretic robust și exemple aplicate care pot fi valorificate în scopul înțelegerii procesului de evaluare a elevilor din punct de vedere psihologic.

Analizând conținutul articolului 4 din Reperete metodologice privind activitatea psihologului în instituțiile de învățământ general (Ordinul MECC nr. 02 din 02.01.2018) identificăm că activitatea psihologului este realizată în interesul superior al copilului și are la bază următoarele **principii**:

- a) asigurarea șanselor egale;
- b) nondiscriminarea, toleranța și respectarea diversităților;
- c) intervenția timpurie;
- d) abordarea individualizată și valorificarea potențialului fiecărui copil;
- e) protecția copilului;
- f) confidențialitatea;
- g) imparțialitatea;
- h) abordarea intersectorială și multidisciplinară.

În sistemul educațional, deja de mai mult timp, se face referință la principiile *Codului deontologic al psihologului școlar*:

- ▶ **Principiul respectării drepturilor și demnității oricărei persoane.** Psihologul va desfășura activitatea, manifestând respect față de trăirile, experiențele, cunoștințele, valorile, ideile, opiniile și opțiunile celorlalți. Nu va manifesta inechitate pe criterii de cultură, naționalitate, etnie, rasă, religie, sex.
- ▶ **Principiul competenței profesionale.** Psihologul se va angaja numai în acele activități profesionale pentru care are cunoștințele, aptitudinile, atitudinile, experiența și atestarea necesare.

- ▶ **Principiul integrității morale și profesionale în toate relațiile.** Psihologul va prezenta într-o manieră onestă pregătirea și calificările sale oriunde se află în relații profesionale.
- ▶ **Principiul respectului colegial.** Psihologul va manifesta față de colegii săi de profesie onestitate, corectitudine, loialitate și solidaritate. Este inadmisibil clarificarea relațiilor dintre colegi și colaboratori în prezența clienților.
- ▶ **Principiul responsabilității profesionale și sociale sau principiul „Nu dăuna”.** Psihologul va manifesta o maximă responsabilitate pentru starea de bine a oricărui individ, familiei, a grupului sau a comunității față de care își exercită rolul de psiholog. El va acționa astfel încât să nu cauzeze daune sănătății, stării generale sau statutului social al beneficiarului. Psihologul nu oferă informații care ar putea agrava starea individului, este prudent la recomandările oferite.
- ▶ **Principiul inofensivității și caracterului adecvat al metodelor și tehnicilor psihologice aplicate.** Tehnicile aplicate trebuie să corespundă scopurilor cercetării, vârstei, studiilor, condițiilor experimentului și să nu fie periculoase pentru sănătatea individului.
- ▶ **Principiul imparțialității.** Este inadmisibilă atitudinea preconcepută sau neobiectivă față de beneficiar.
- ▶ **Principiul colaborării dintre psiholog și individ.** Psihologul va informa beneficiarul despre posibilitățile reale ale psihologiei contemporane în problema vizată, despre hotarele competenței și posibilităților sale.
- ▶ **Principiul acceptării necondiționate a persoanei** (se referă la emoțiile beneficiarului, dar nu la acceptarea oricărui comportament). Psihologul nu face judecăți de valoare sau judecăți morale referitoare la viața beneficiarului, nu va eticheta individul, nu va pronunța aprecieri negative.
- ▶ **Principiul confidențialității.** Psihologul se angajează să nu divulge informațiile furnizate de beneficiar altor persoane, aducând astfel prejudicii psihologice, morale, juridice beneficiarului. Este obligat să păstreze secretul profesional.
- ▶ **Principiul nondirectivității.** Psihologul nu decide în locul beneficiarului.
- ▶ **Principiul nonexploatării.** Psihologul nu va profita de persoanele față de care manifestă un ascendent de autoritate. Va evita hărțuirea, comportamentele de abuz față de cei care sunt antrenați în activitate.
- ▶ **Principiul fundamentării și caracterului științific al rezultatelor cercetărilor.** Psihologul va formula rezultatele cercetării în termeni și noțiunile acceptate în știința psihologică.
- ▶ **Principiul autonomiei.** Informația obținută nu va fi discutată cu persoane străine domeniului psihologiei. Psihologul nu transmite metodele și tehnicile de lucru persoanelor incompetente. Va manifesta obiectivitate și corectitudine.
- ▶ **Principiul manifestării preocupării față de respectarea standardelor sau principiilor etice.** În cazul violării standardelor etice de către unul dintre colegi,

psihologul este obligat să atragă, cu maximă discreție și colegialitate, atenția celui coleg asupra conduitei inadecvate, iar în cazul în care comportamentul non-etic persistă se va adresa organelor de resort.

- ▶ **Principiul formării și dezvoltării profesionale.** Psihologul depune permanent un efort de menținere și dezvoltare profesională prin informarea continuă, prin participarea la programe de formare profesională de specialitate, prin consultări cu specialiștii din domeniu.
- ▶ **Principiul instruirii și formării cunoștințelor psihologice la populația Republicii Moldova.** În scopul formării unei culturi psihologice generale, a necesității populației de a acumula cunoștințe psihologice pentru educația eficientă a copiilor de orice vârstă, specialistul va promova serviciul psihologic prin participări în mass-media: radio, TV, alte publicații.

De altfel, în conformitate cu diverse surse de specialitate, autorii consideră necesară cunoașterea principiilor de bază ale evaluării psihologice în mediul școlar, făcându-se referință la:

- ▶ **Principiul valabilității** - se referă la măsura în care un instrument de evaluare măsoară ceea ce își propune să măsoare. În contextul evaluării psihologice școlare, aceasta implică faptul că testele și metodele folosite trebuie să fie adecvate pentru a evalua competențele, abilitățile sau trăsăturile psihologice specifice elevului (ex: inteligența, motivația, abilități sociale etc.). De exemplu, un test de inteligență ar trebui să măsoare cu adevărat capacitatea intelectuală a elevului și nu alți factori, precum oboseala sau stresul.
- ▶ **Principiul fiabilității** - se referă la consistența și stabilitatea unui instrument de evaluare. Un test sau o metodă de evaluare este fiabilă dacă produce rezultate consistente atunci când este administrat în condiții similare sau de mai multe ori. Un test psihologic folosit în evaluarea elevilor trebuie să ofere aceleași rezultate dacă este administrat la intervale diferite de timp, având în vedere că nu au intervenit schimbări semnificative în condițiile de testare sau în contextul elevului.
- ▶ **Principiul obiectivității** - presupune că evaluarea se realizează pe baza unor criterii clare și precise, care nu sunt influențate de opiniile sau judecățile subiective ale evaluatorului. Evaluarea trebuie să se bazeze pe date obiective, astfel încât toți elevii să fie evaluați în mod echitabil. De exemplu, în aplicarea unui test de personalitate, evaluarea răspunsurilor trebuie să urmeze un set de criterii standardizat, iar scorurile trebuie să fie interpretate în mod uniform de către toți evaluatorii.
- ▶ **Principiul relevanței** - implică faptul că evaluarea trebuie să fie pertinentă pentru scopul conform căreia este realizată. Instrumentele de evaluare trebuie să fie adecvate contextului școlar și să fie alese în funcție de nevoile educațio-

nale ale elevului. Evaluarea unui elev pentru stabilirea unui plan educațional individualizat trebuie să ia în considerare trăsăturile și comportamentele relevante pentru învățare (ex: abilități cognitive, stiluri de învățare, factori motivaționali).

- ▶ **Principiul confidențialității** - informațiile obținute în cadrul procesului de evaluare psihologică trebuie să fie tratate cu confidențialitate. Rezultatele evaluării nu trebuie să fie divulgate persoanelor neautorizate și trebuie protejate pentru a asigura intimitatea elevului. Datele colectate din teste psihologice trebuie să fie stocate într-un mod sigur și accesibile doar celor care au autoritatea de a le interpreta (ex: psihologi școlari, cadre didactice, părinți, în cazurile relevante).
- ▶ **Principiul integrității și transparenței** - evaluarea trebuie realizată cu onestitate și transparență, atât față de elevi, cât și față de părinți și cadrele didactice. Toți cei implicați trebuie să înțeleagă scopul evaluării, cum vor fi folosite rezultatele și ce implicații au acestea pentru dezvoltarea elevului. Atunci când un elev este evaluat, trebuie să i se explice de ce este necesar acest lucru și cum se vor utiliza rezultatele pentru a-l sprijini în învățare.
- ▶ **Principiul echității și nediscriminării** - evaluarea trebuie să fie corectă și să asigure o tratament egal pentru toți elevii, indiferent de statutul lor socio-economic, etnic, cultural sau alte diferențe individuale. Nicio metodă de evaluare nu trebuie să discrimineze sau să favorizeze un grup în detrimentul altuia. Testele și metodele de evaluare trebuie să fie adaptate astfel încât să reflecte diversitatea elevilor și să evite orice formă de discriminare (ex: să nu fie prejudecăți față de elevii cu dizabilități sau provenind din medii defavorizate).
- ▶ **Principiul utilizării unui arsenal de metode diversificate** - evaluarea psihologică nu trebuie să se limiteze la un singur tip de test sau metodă. Este important să se folosească o varietate de instrumente și tehnici (teste standardizate, observații, interviuri, chestionare etc.) pentru a obține o imagine completă a elevului. În evaluarea unui elev, se pot folosi atât teste psihologice pentru măsurarea IQ-ului, cât și observații comportamentale sau interviuri pentru a înțelege mai bine stilul său de învățare, abilitățile sociale și alte trăsături relevante.
- ▶ **Principiul continuității și evoluției evaluării** - evaluarea psihologică este un proces continuu care trebuie să țină cont de evoluția elevului în timp. Evaluările nu trebuie să fie ocazionale sau izolate, ci trebuie să fie integrate într-un proces de monitorizare continuă a progresului elevului. De-a lungul unui an școlar, un elev poate fi evaluat periodic pentru a se urmări modul în care se dezvoltă în ceea ce privește abilitățile cognitive, emoționale și sociale, pentru a putea ajusta intervențiile educaționale.

- ▶ **Principiul adaptării la specificul individual** - evaluarea trebuie să fie adaptată specificului fiecărui elev, luând în considerare particularitățile acestuia, cum ar fi stilul de învățare, ritmul de dezvoltare, temperamentul, nevoile educaționale speciale etc. Un elev cu cerințe educaționale speciale poate beneficia de teste adaptate sau de metode de evaluare personalizate, pentru a asigura o evaluare corectă și completă a abilităților sale.

Sumarizând menționăm că, evaluarea psihologică în mediul școlar trebuie să fie realizată cu respect față de principiile fundamentale, care garantează un proces corect, etic și eficient. Aplicarea acestor principii asigură nu doar validitatea și fiabilitatea rezultatelor, ci și un impact pozitiv asupra dezvoltării elevilor și a procesului educațional în ansamblu.



Etica în utilizarea testelor psihologice

Etica în utilizarea testelor psihologice este un aspect esențial în evaluarea psihologică, în deosebi în mediul școlar, deoarece implică intervenții corecte, respectuoase și responsabile ale elevilor. În contextul școlar, testele psihologice sunt valorificate pentru a evalua diverse dimensiuni ale personalității elevilor, cum ar fi abilități cognitive, emoționale, sociale, motivaționale și comportamentale, iar utilizarea acestora trebuie să fie guvernată de norme etice precise pentru a asigura protecția elevului și pentru a garanta că procesul de evaluare este unul corect și benefic. În acest context considerăm importante principiile deja prezentate în paragraful anterior. Totodată, autorii accentuează că unele principii fundamentale de etică în utilizarea testelor psihologice în mediul școlar pot fi:

1. **Confidențialitatea** - este un principiu esențial în evaluarea psihologică. Informațiile obținute prin intermediul testelor psihologice trebuie să fie tratate cu maximă confidențialitate și să fie accesibile doar celor care au autoritatea legală sau profesională de a le cunoaște (ex: psihologi, cadre didactice, părinți, în anumite condiții). Rezultatele testelor psihologice trebuie păstrate într-un sistem securizat, iar divulgarea acestora trebuie făcută doar cu acordul elevului sau al părinților, cu excepția cazurilor în care legea impune altceva (de exemplu, cazuri de abuz sau de risc pentru elev).
2. **Consimțământul informat**. Testele psihologice trebuie să fie aplicate doar după obținerea consimțământului informat al elevului și/sau al părinților acestuia, mai ales dacă elevul este minor. Acest consimțământ presupune ca aceștia să fie informați despre scopul, procedura și utilizarea testului. Înainte de administrarea unui test psihologic, părinții și elevul trebuie să primească informații clare despre ce presupune testarea, care sunt obiectivele și ce se va întâmpla cu datele colectate. Dacă este cazul, se va obține o semnătură de consimțământ.

3. **Corectitudinea și transparența în utilizarea testelor.** Utilizarea corectă a testelor presupune aplicarea acestora conform instrucțiunilor stabilite de producătorii testului sau de ghidurile științifice, fără a modifica procedura de administrare, interpretare sau raportare a rezultatelor. De asemenea, evaluatorul trebuie să fie transparent cu privire la metodele utilizate și la interpretarea rezultatelor. Dacă un test este administrat unui elev, evaluatorul trebuie să respecte pașii specifici pentru administrare, asigurându-se că nu sunt introduse erori care ar putea distorsiona rezultatele. Evaluatorul trebuie să explice clar elevului și părinților rezultatele obținute și să le ofere un context pentru interpretarea acestora.
4. **Evitarea discriminării.** Evaluatorul trebuie să se asigure că testele psihologice sunt aplicate în mod echitabil și că nu există discriminare pe baza caracteristicilor personale, cum ar fi sexul, rasa, religia, statutul social, dizabilitățile sau alte trăsături individuale. Atunci când se utilizează teste psihologice, trebuie să se țină cont de faptul că elevii pot veni din medii culturale și sociale diferite, iar evaluarea trebuie să fie adaptată pentru a preveni orice formă de bias sau discriminare culturală. De exemplu, un test de abilități cognitive trebuie să fie valid și relevant pentru toți elevii, indiferent de background-ul lor etnic, adică cu referință la mediul social, apartenență culturală etc.
5. **Utilizarea adecvată a instrumentelor de evaluare.** Testele psihologice trebuie să fie selectate în funcție de scopul evaluării și de trăsăturile pe care se dorește a le evalua. Utilizarea unui test inadecvat sau nevalid pentru scopul propus poate duce la concluzii greșite sau la recomandări incorecte pentru elevi. Un test de inteligență nu ar trebui să fie utilizat pentru a evalua abilități socio-emoționale ale unui elev, iar un test de personalitate nu ar trebui să fie folosit pentru a evalua abilități academice. De asemenea, evaluatorul trebuie să fie instruit să aplice testele corect, având în vedere vârsta și nivelul de dezvoltare al elevului.
6. **Rezultatele și recomandările bazate pe dovezi.** Orice recomandare sau concluzie desprinsă din rezultatele testelor psihologice trebuie să se bazeze pe dovezi obiective, clare și relevante. Este important ca evaluarea să fie interpretată corect, iar recomandările să fie relevante și realizabile pentru nevoile elevului. Dacă se analizează cazul unui elev cu dificultăți de învățare, recomandările ar trebui să se bazeze pe o analiză detaliată a testelor, care să includă atât datele cognitive, cât și observațiile comportamentale și contextuale. Aceste recomandări trebuie să fie orientate spre susținerea elevului, nu spre etichetarea sa.

7. **Sensibilitatea față de stările emoționale ale elevului.** Evaluatorii trebuie să fie conștienți de impactul emoțional pe care testarea îl poate avea asupra elevilor. Testele pot induce anxietate sau alte emoții negative, mai ales în cazul în care rezultatele nu sunt favorabile. Evaluatorii trebuie să creeze un mediu sigur și sprijinitor pentru elevi în timpul testării. În acest context, este esențial ca rezultatele testului să fie prezentate elevului și părinților într-un mod empatic și clar, astfel încât aceștia să înțeleagă că evaluarea este un instrument de dezvoltare și nu un mijloc de judecată.
8. **Responsabilitatea profesională.** Evaluatorii trebuie să posede pregătirea necesară și competențele specifice pentru a aplica și interpreta testele psihologice. Ei sunt responsabili pentru modul în care testele sunt administrate și pentru interpretarea corectă a rezultatelor. Un psiholog școlar trebuie să fie instruit și certificat în administrarea și interpretarea testelor psihologice și trebuie să aibă cunoștințele necesare pentru a înțelege limitele și validitatea testelor utilizate; evaluatorul trebuie să își asume responsabilitatea pentru deciziile luate pe baza rezultatelor evaluării.
9. **Respectarea diversității culturale și individuale.** Testele psihologice trebuie să fie sensibile la diversitatea culturală și individuală a elevilor. Evaluarea nu trebuie să favorizeze un anumit grup cultural sau să subestimeze abilitățile elevilor din alte culturi sau medii sociale. În cazul în care elevii provin din medii diverse, evaluatorul trebuie să utilizeze instrumente de evaluare care să fie adecvate din punct de vedere cultural și lingvistic, astfel încât să asigure o evaluare corectă și echitabilă a fiecărui elev.
10. **Prevenirea utilizării neadecvate a testelor.** Testele psihologice nu trebuie să fie utilizate pentru a eticheta elevii sau pentru a oferi un diagnostic care nu este susținut de date concrete și relevante. Ele trebuie utilizate în scopuri de înțelegere și dezvoltare a elevului, nu pentru a-l stigmatiza. În cazul în care un test indică posibile dificultăți sau tulburări, evaluatorul trebuie să adopte o abordare holistică, recomandând evaluări suplimentare și intervenții care să sprijine elevul, fără a-l eticheta într-un mod negativ sau a-l exclude din oportunitățile educaționale.

Se evidențiază că etica în utilizarea testelor psihologice în mediul școlar este un aspect esențial care garantează protecția drepturilor elevilor, corectitudinea procesului de evaluare și asigurarea unui cadru de învățare optim pentru dezvoltarea lor. Principiile etice ajută la construirea unui climat de încredere și respect reciproc între elevi, părinți și profesioniști, asigurând astfel succesul procesului educațional.



Adaptarea instrumentelor de evaluare pentru diferite grupe de vârstă

Adaptarea instrumentelor de evaluare pentru diferite grupe de vârstă este esențială pentru a asigura o evaluare precisă și relevantă a abilităților și nevoilor elevilor. Psihologii trebuie să selecționeze și să adapteze instrumentele de evaluare în funcție de grupul de vârstă specific, ținând cont de dezvoltarea cognitivă, emoțională și comportamentală caracteristică fiecărei etape de dezvoltare. Aceasta implică utilizarea testelor adecvate pentru fiecare grup de vârstă, asigurându-se că sunt relevante și accesibile pentru elevii chestionați. Respectiv, testele pentru copiii mici trebuie să fie mai simple și mai interactive, în timp ce testele pentru adolescenți pot fi mai complexe și mai detaliate. Adaptarea instrumentelor de evaluare contribuie la obținerea unor date precise și utile, care pot fi folosite pentru a dezvolta planuri de intervenție personalizate și pentru a sprijini dezvoltarea optimă a fiecărui elev.

Se subliniază, deci, că adaptarea instrumentelor de evaluare pentru diferite grupe de vârstă reprezintă un subiect de interes major în psihologia educațională și psihologia dezvoltării, deoarece procesul de evaluare trebuie să țină cont de particularitățile cognitive, emoționale și sociale ale fiecărei etape de vârstă. În acest context, este esențial ca instrumentele de evaluare, cum ar fi teste psihometrice, chestionare, interviuri sau observații, să fie adaptate astfel încât să reflecte corect capacitățile și nevoile celor evaluați.

Făcând referință la considerațiile teoretice și metodologice în literatura de specialitate se evidențiază că unul dintre autorii esențiali în înțelegerea adaptării instrumentelor de evaluare este J. Piaget, cunoscut pentru teoria dezvoltării cognitive. Piaget a identificat patru stadii fundamentale ale dezvoltării cognitive: senzorio-motor, preoperațional, operațional concret și operațional formal. Aceste stadii presupun capacități diferite în ceea ce privește gândirea logică, abstractă și simbolică. Adaptarea unui instrument de evaluare pentru copii, spre exemplu, trebuie să țină cont de aceste stadii, asigurându-se că întrebările și cerințele sunt adecvate nivelului lor cognitiv. În acest sens, instrumentele pentru copii mai mici vor fi mai concrete, folosind imagini și exemple vizuale, în timp ce pentru adolescenți se pot introduce elemente mai abstracte și complexe.

În acest context, L. Vâgotsky, subliniază importanța contextului social și cultural în dezvoltarea psihică. Conform teoriei sale, zonele dezvoltării proxime (ZPD) sunt esențiale în adaptarea evaluărilor, fiind importante sarcinile care sunt ușor de realizat cu ajutorul unui ghidaj, dar care sunt în afacerea zonei de competență independentă a individului. Astfel, în cadrul evaluărilor, este important să se țină cont nu doar de vârstă, ci și de nivelul de sprijin social pe care îl au copiii în procesul de învățare.

Procesul de evaluare trebuie să țină cont de particularitățile de adaptarea în funcție de vârstă. Deci, instrumentele de evaluare trebuie adaptate nu doar la stadiile cognitive, ci și la schimbările emoționale și sociale ale individului pe măsură ce acesta progresează în vârstă.

Pentru copii de *vârstă preșcolară* evaluările se vor concentra pe aspecte de dezvoltare cognitivă timpurie, cum ar fi abilități de rezolvare a problemelor simple, recunoașterea obiectelor și a relațiilor dintre ele, și abilități lingvistice de bază. Astfel, chestionarele vor include imagini sau activități care sunt mai ușor de înțeles și de finalizat. Acestea vor pune accent pe jocuri și interacțiuni vizuale sau fizice pentru a evalua capacitatea de atenție și de înțelegere a mediului.

La *vârsta școlară*, evaluările trebuie să fie structurate în funcție de stadiul gândirii concrete și abstracte, începând cu activități care sunt legate de rezolvarea de probleme în contexte mai directe și simple și trecând treptat către evaluări care presupun raționamente logico-matematice, abstracte sau chiar evaluări ale abilităților de gândire critică. Chestionarele și testele vor include mai multe întrebări deschise și va fi necesar un limbaj clar și accesibil pentru acest copiii de la vârsta dată.

În perioada adolescenței, evaluările vor trebui să capteze gândirea abstractă, capacitatea de a face legături între concepte și reflecția asupra identității personale. Testele de evaluare a inteligenței, a abilităților sociale sau a competențelor emoționale vor include itemi de complexitate mai înaltă, care să reflecte un grad mai înalt de autonomie și de autoevaluare. De asemenea, instrumentele pot include și întrebări care să ajute în evaluarea relațiilor sociale și a percepției de sine în contextul unui grup social.

O altă perspectivă la care trebuie să se acorde atenție în procesul de evaluare, din perspectiva particularităților de adaptarea, face referință la considerațiile etice și culturale ale subiecților. Deci, adoptarea unor instrumente de evaluare în funcție de vârstă nu trebuie să neglijeze nici aspectele etice sau culturale. Autorul Robert Sternberg, subliniază importanța evaluării în contextul cultural, aducând în discuție ideea că abilitățile și competențele cognitive nu pot fi evaluate într-un mod izolat, ci în funcție de cultura specifică în care individul este imersat. Un test valid într-o cultură nu va fi neapărat aplicabil în altă cultură. Respectiv, în adaptarea instrumentelor pentru diferite grupe de vârstă, trebuie să se țină cont și de diversitatea culturală a grupurilor vizate.

Abordările teoretico-aplicative existente în literatura de specialitate demonstrează că adaptarea instrumentelor de evaluare pentru diferite grupe de vârstă este o practică necesară pentru a asigura o evaluare corectă și relevantă a persoanelor în funcție de dezvoltarea lor cognitivă, emoțională și socială. Adaptarea instrumentelor psihometrice presupune o înțelegere profundă a stadiilor de dezvoltare și o flexibilitate în abordarea diversității culturale și contextuale a grupurilor evaluate.



BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ

1. BUCUN, N.; PALADI, O. (coord.) *Politici naționale și internaționale de asigurare a activității psihologice în sistemul de învățământ general*. Institutul de Științe ale Educației, Chișinău: „Print-Caro”, 2020, 516 p. ISBN 978-9975-48-186-1. Disponibilă: https://ise.upsc.md/uploads/files/1613391786_politici_nationale_si_internationale_de_asigurare_a_activitatii_psihologice_in_sistemul_de_invatamant_general.pdf.
2. CREȚU, T. *Psihologia vârstelor*. Iași: Polirom, 2016. 389 p. ISBN 978-973-46-6008-7.
3. ERIKSON, E.H. *Copilarie și societate*. București: Ed. Trei, 2015. 528 p. ISBN 978-606-719-015-1.
4. GOLU, F. *Manual de psihologia dezvoltării: o abordare psihodinamică*. Iași: Polirom, 2015. ISBN 978-973-46-5627-1.
5. HARWOOD, R., MILLER, S.A., VASTA, R. *Psihologia copilului*. Iași: Polirom, 2010. 944 p. ISBN 978-973-46-1768-5.
6. ILIESCU, D., SULEA, C. *Tratat de psihodiagnostic al personalității*. Iași: Polirom, 2015. 392 p. ISBN 978-973-46-5672-1.
7. MUNTEAN, A. *Psihologia dezvoltării umane*. Ed. A 2-a. Iași: Polirom, 2006. 441 p. ISBN (10) 973-46-0095-3.
8. PALADI O., POTÂNG A. (coord. șt.) *Bazele teoretice ale asigurării activității psihologice din sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane*. Chișinău: Institutul de Științe ale Educației, (Tipogr. Print-Caro), 2021. 391 p. ISBN 978-9975-56-976-7. Disponibilă: https://ise.upsc.md/uploads/files/1644503329_paladi_bazele_teoretice_asigurarii_activitatii_psihologicecop.pdf.
9. PALADI O., POTÂNG A. (coord.) *Cercetări privind asigurarea activității psihologice în sistemul de învățământ general din Republica Moldova*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Științe ale Educației, Chișinău: CEP USM, 2021, 211 p. ISBN 978-9975-152-16-7.
10. PALADI, O. *Psihologia vârstelor*. Suport de curs. Bălți: [s.n.], 2024 (Tipografia din Bălți). 324 p. ISBN 978-9975-161-76-3.
11. PIAGET, J. *Psihologia inteligenței*. București: Editura Științifică, 1965. Trad. Dan Răutu. Ed. a 3-a. Chișinău: Cartier, 2008. 204 p. ISBN 978-9975-79-464-0.
12. PLATON, C. *Introducere în psihodiagnostic*. Chișinău: Tehnica-Info, 2003, 190 p. ISBN 9975-63-193-2.
13. PLATON, C. *Psihodiagnostic clinic*. CEP: USM. 2012. 219 p. ISBN 978- 9975-71-283-5.
14. PLATON, C. *Serviciul psihologic școlar*. Chișinău: Epigraf, 2001. 167 p. ISBN 9975-903-28-2.
15. *Repere metodologice privind activitatea psihologului în instituțiile de învățământ general*. Ordinul MECC nr. 02 din 02.01.2018 [Accesat 02.12.2022]. Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/ordin_nr.02_din_02.01.2018_0.pdf.

16. ANASTASI, A., URBINA, S. *Psychological Testing* (7th ed.). Prentice Hall, 1997. Disponibil: <https://archive.org/details/dli.scoerat.3324psychologicaltestingseventhed/page/558/mode/2up>.
17. COHEN, R.J., SWERDLIK, M.E. *Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement* (9th ed.). McGraw-Hill Education. 2017. ISBN 978-1-259-87050-7. Disponibil: <https://archive.org/details/CohenPsychologicalTestingAndAssessment9thEditionC2018Txtbk/page/n1/mode/2up>.
18. FLAVELL, J.H. Cognitive development: Past, present, and future. *Developmental Psychology*, 28(6), 998–1005. 1992. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.6.998>
Disponibil: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0012-1649.28.6.998>.
19. GLOVER, J.A., ALVARADO, C. *Psychological Assessment: A Practical Guide to the Evaluation of Cognitive and Emotional Disorders* (2nd ed.). 2012. Disponibil: <https://setyo-riyanto.com/wp-content/uploads/2022/06/Handbook-of-Psychological-Assessment.pdf>.
20. KAPLAN, R.M., SACCUZZO, D.P. *Psychological Testing: Principles, Applications, and Issues* (9th ed.). Cengage Learning. 2017. ISBN: 9780357696460 Disponibil: <https://www.cengage.uk/c/psychological-testing-principles-applications-and-issues-9e-kaplan-saccuzzo/9781337098137/?searchisbn=9781337098137>.
21. *Standards for Educational and Psychological Testing*. American Educational Research Association; American Psychological Association. AERA, APA, NCME, 2014. ISBN 978-0-935302-35-6. Disponibil: https://www.testingstandards.net/uploads/7/6/6/4/76643089/standards_2014edition.pdf.
22. STERNBERG, R., WILLIAMS, W.M. *Intelligence, Instruction, and Assessment: Theory into Practice*. New York: Routledge, 1998. 256 p. ISBN 978-141-06-0346-3.

CAPITOLUL 2.

EMPATIE ȘI INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ



Chestionarul de Empatie pentru Copii și Adolescenți (CECA)

i Descriere generală

Chestionarul de Empatie pentru Copii și Adolescenți (CECA) este un instrument psihometric conceput pentru a evalua nivelul de empatie la elevi. Acest chestionar a fost elaborat în anul 2010 de autorii C. Rieffe, L. Ketelaar și C.H. Wieferrink, care au realizat cercetări în domeniul psihologiei dezvoltării și sunt cunoscuți pentru contribuțiile lor la înțelegerea empatiei la copii și adolescenți. Empatia se referă la capacitatea de a înțelege și de a răspunde la emoțiile și experiențele altor persoane. Testul măsoară atât componenta cognitivă (înțelegerea emoțiilor altora), cât și componenta afectivă (reacția emoțională la emoțiile altora) a empatiei.

Vârsta: între 9 și 16 ani.

📋 Instrucțiuni: Acest chestionar conține o serie de afirmații despre modul în care te simți și reacționezi în diferite situații. Pentru fiecare afirmație, te rugăm să alegi răspunsul care te descrie cel mai bine, folosind următoarea scală:

- 1 - Nu este deloc adevărat pentru mine
- 2 - Este puțin adevărat pentru mine
- 3 - Este oarecum adevărat pentru mine
- 4 - Este foarte adevărat pentru mine
- 5 - Este complet adevărat pentru mine

Nu există răspunsuri corecte sau greșite, ceea ce contează este sinceritatea ta. Răspunde la fiecare întrebare fără să te gândești prea mult.”

👁️ Itemii:

1. Mă simt trist(ă) când văd pe cineva plângând.
2. Îmi place să ascult problemele prietenilor mei pentru a-i ajuta.
3. Când văd pe cineva rănit, simt și eu durerea.
4. Îmi este greu să înțeleg de ce oamenii se supără.
5. Mă bucur când văd pe cineva fericit.
6. Îmi place să-i fac pe alții să se simtă mai bine când sunt triști.
7. Nu înțeleg de ce oamenii se simt jenați în anumite situații.

8. Mă simt inconfortabil când văd pe cineva fiind ridiculizat.
9. Pot spune ușor când cineva se simte jenat, chiar dacă încearcă să ascundă acest lucru.
10. Mă simt fericit(ă) când văd că prietenii mei reușesc în ceea ce își propun.

⚙ Prelucrarea rezultatelor: Fiecare răspuns este evaluat pe o scală de la 1 la 5, unde un scor mai mare indică un nivel mai ridicat de empatie. Pentru itemii 4 și 7, scorarea este inversată, deoarece acestea sunt formulate negativ. Se calculează prin însumarea scorurilor pentru toți itemii.

- ▶ **Scor 40-50:** Nivel foarte ridicat de empatie
- ▶ **Scor 30-39:** Nivel ridicat de empatie
- ▶ **Scor 20-29:** Nivel mediu de empatie
- ▶ **Scor 10-19:** Nivel scăzut de empatie



Chestionarul de Empatie Emoțională (Q.M.E.E.)

i Descriere generală

Chestionarul de Empatie Emoțională (Questionnaire Measure of Emotional Empathy - Q.M.E.E.) a fost elaborat de Albert Mehrabian, psiholog american cunoscut pentru contribuțiile sale semnificative în domeniul comunicării nonverbale și al empatiei emoționale, și Norman Epstein, psiholog american recunoscut pentru cercetările în domeniul empatiei emoționale și al terapiei de cuplu și familie. Instrumentul este destinat măsurării empatiei emoționale, definită ca sensibilitatea afectivă la experiențele emoționale ale altora. Acesta cuprinde mai multe dimensiuni ale empatiei, inclusiv capacitatea de a răspunde emoțional la stările altor persoane, reactivitatea emoțională și simpatie. Itemii includ reacții emoționale la situații cotidiene, sensibilitate față de suferință, precum și răspunsuri la manifestările emoționale ale altor persoane.

Vârsta: Începând cu vârsta de 13 ani, când capacitatea cognitivă și emoțională permite înțelegerea subtilităților emoționale.

📋 Instrucțiuni: Acest chestionar conține o serie de afirmații despre modul în care reacționezi emoțional în diferite situații. Citește fiecare afirmație cu atenție și marchează răspunsul care te reprezintă cel mai bine pe o scală de la +4 la -4:

- ▶ **+4:** Acord total
- ▶ **+3:** Acord moderat
- ▶ **+2:** Acord ușor
- ▶ **+1:** Acord foarte slab
- ▶ **0:** Neutru
- ▶ **-1:** Dezacord foarte slab
- ▶ **-2:** Dezacord ușor
- ▶ **-3:** Dezacord moderat
- ▶ **-4:** Dezacord total

Răspunde sincer, deoarece nu există răspunsuri corecte sau greșite.

 Itemii:

1. Mă întristează să văd o persoană străină care stă singuratică într-un grup.
2. Devin nervos dacă îi simt pe alții în jurul meu că sunt nervoși.
3. În general, trăiesc suferințele problemele unui prieten.
4. Cuvintele unui cântec de iubire mă pot impresiona adânc, uneori.
5. Mă pierd cu firea când trebuie să aduc vești proaste cuiva.
6. Oamenii din jur au o mare influență asupra dispozițiilor mele suferințele.
7. Mi-ar plăcea mai mult să fiu asistent social decât să mă ocup de pregătirea asistenților sociali.
8. Îmi place să asist când cineva despachetează cadouri.
9. Mă tulbură să văd oameni plângând.
10. Anumite cântece mă fac să mă simt fericit.
11. Trăiesc suferințele emoțiile din romane.
12. Mă înfurie când văd că cineva este tratat cu răutate.
13. Nu pot să mă simt bine dacă cei din jurul meu sunt triști.
14. Mi-e greu să înțeleg cum anumite lucruri pot tulbura oamenii atât de mult.
15. Mă afectează când văd bătrâni neajutorați.
16. Când privesc un film mă las foarte tare prins de acțiune.
17. Oamenii arată prea multă emoție și sensibilitate față de animale.
18. Adeseori mi se par deplasate manifestările de afecțiune în public.
19. Mă sâcăie oamenii care își tot plâng soarta atunci când sunt nefericiți.
20. Găsesc o prostie ca oamenii să plângă de fericire.
21. Foarte mulți dintre străinii pe care i-am întâlnit mi s-au părut reci și puțin sensibili.
22. Nu mi se întâmplă să mă indispon pur și simplu, pentru că un prieten este prost dispus.
23. Oamenii singuratici sunt probabil neprietenoși.
24. Pot să-mi păstrez calmul chiar dacă cei din jur sunt îngrijorați.
25. Când un prieten începe să vorbească despre problemele lui, eu caut să schimb vorba.
26. Râsul altuia nu-mi provoacă și mie râsul.
27. Uneori, la cinematografie, mă amuză faptul că în jurul meu mulți plâng sau își trag nasul.
28. Pot lua decizii fără să mă împiedic de sentimentele altora.
29. Mi-e greu să înțeleg cum anumite lucruri pot tulbura oamenii atât de mult.
30. Mi se pare o prostie să te lași impresionat de cărți sau de filme.
31. Mă impresionează când văd oameni care suferă.
32. Adesea constat că pot rămâne rece în pofida agitației din jurul meu.
33. Copiii mici plâng uneori fără motiv.

Prelucrarea rezultatelor:

Fiecare răspuns primește un punctaj corespunzător scalei (de la - 4 până la +4). Scorurile pentru toți itemii se însumează (fără a ține cont de semnul valorii + sau -) pentru a obține scorul total.

- ▶ Scoruri ridicate (peste 60): Nivel înalt de empatie emoțională.
- ▶ Scoruri medii (30-60): Empatie emoțională moderată.
- ▶ Scoruri scăzute (sub 30): Empatie emoțională scăzută, posibilă nevoie de intervenție pentru înțelegerea emoțiilor altora.

Persoanele cu empatie emoțională ridicată sunt profund sensibile la emoțiile celorlalți și rezonază puternic cu stările afective ale celor din jur. Aceste persoane manifestă o compasiune profundă și dorința de a ajuta pe cei care suferă. Reacționează imediat la emoțiile celorlalți, fie pozitive, fie negative. Se lasă puternic afectați de opere artistice sau povești emoționante. Starea lor emoțională este adesea dictată de atmosfera din jur. Demonstrează o grijă sinceră față de cei care par să aibă nevoie de sprijin.

Persoanele cu empatie emoțională moderată manifestă sensibilitate emoțională, dar aceasta este echilibrată cu un control mai mare asupra reacțiilor proprii. Acest nivel este caracterizat de compasiune limitată, dar prezentă. Astfel, persoanele deși rezonază cu prietenii apropiați, sensibilitatea lor poate fi mai puțin intensă față de persoane necunoscute. Reacționează pozitiv la evenimente plăcute, dar nu neapărat la fiecare situație emoțională. Aceste persoane manifestă echilibru între influența emoțiilor externe și controlul propriu. Reacționează la stimuli artistici, dar fără a se lăsa complet absorbiți.

Persoanele cu empatie emoțională scăzută au dificultăți în a recunoaște și a răspunde emoțiilor celorlalți. Aceste persoane își păstrează autonomia emoțională și sunt rareori afectate de emoțiile celor din jur. Manifestă o detașare care poate fi percepută ca insensibilitate. Pot avea o atitudine critică față de persoanele care își exprimă deschis emoțiile. Pot avea dificultăți în a manifesta compasiune față de grupuri marginalizate sau vulnerabile.



Scala de Comportament Prosocial (Prosocial Behavior Scale)

i Descriere generală

Scala de Comportament Prosocial este un instrument psihologic utilizat pentru a măsura comportamentele prosociale ale elevilor, fiind elaborat de Nancy Eisenberg, cercetătoare renumită în domeniul psihologiei dezvoltării, cu un accent deosebit pe studiul comportamentului prosocial, empatiei și al dezvoltării emoționale și sociale a copiilor și Paul H. Mussen, psiholog american care a lucrat la dezvoltarea teoriei comportamentului prosocial și la evaluarea comportamentului moral și al empatiei. Această scală este un instrument utilizat pentru a evalua comportamentele prosociale ale copiilor și adolescenților, cum ar fi ajutorul oferit altora, cooperarea și comportamentele empatice. Aceasta evaluează modul în care un copil sau adolescent interacționează cu ceilalți în situații care necesită ajutor, empatie, și comportamente de sprijin social. Testul se bazează pe observații directe ale comportamentelor elevilor în diferite contexte și poate include atât comportamente observabile, cât și răspunsuri la situații ipotetice. Scopul principal al scalei este să evalueze tendințele de comportament prosocial, cum ar fi ajutorul acordat colegilor, susținerea acestora în momente dificile și manifestarea empatiei față de suferința altora. Prin utilizarea acestui instrument, psihologii școlari pot înțelege mai bine dinamica relațiilor dintre elevi și pot crea intervenții menite să sprijine dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale acestora.

Vârsta: 6 și 16 ani, fiind adaptată pentru a reflecta comportamentele prosociale specifice fiecărei grupe de vârstă.

i Instrucțiuni: Testul este administrat sub formă de chestionar autoevaluativ, iar elevii sunt rugați să citească fiecare întrebare și să indice cât de des manifestă comportamentele descrise. De obicei, elevilor li se prezintă un set de întrebări la care trebuie să răspundă pe o scală de frecvență. Instrucțiunile pot varia, dar un exemplu de formulare ar fi: „Citește cu atenție fiecare întrebare. Apoi, răspunde alegând una dintre următoarele opțiuni care descriu cel mai bine cât de des ai acționat astfel în ultima săptămână:

- ▶ 1 – Niciodată
- ▶ 2 – Rareori
- ▶ 3 – Uneori
- ▶ 4 – Adesea
- ▶ 5 – Mereu

Itemii:

Itemii pentru elevii de 6 - 9 ani:

1. Ajut pe ceilalți când au nevoie de ajutor.
2. Împart jucării și alte lucruri cu prietenii mei.
3. Îi consolez pe prietenii care sunt supărați sau care plâng.
4. Explic colegilor mei care nu înțeleg lecțiile.
5. Împărtășesc ce știu sau ce am când cineva are nevoie.
6. Le spun altora care sunt triști să joace sau să participe la activități împreună cu noi.
7. Împart mâncare sau băuturi cu colegii mei la școală.
8. Ajut un coleg care s-a lovit sau care nu se simte bine.
9. Am grijă de colegii care se simt singuri sau nu sunt lăsați să joace cu ceilalți.
10. Le dau sprijin celor care au o problemă și au nevoie de ajutor.
11. Ofer ajutor la școală sau în comunitate, atunci când este nevoie.
12. Spun lucruri frumoase și încurajez pe cei care merită.
13. Ajut alți colegi care se ceartă să se înțeleagă între ei.
14. Susțin colegii care sunt pedepsiți fără să merite.
15. Împărtășesc cu ceilalți lucrurile frumoase care mi se întâmplă.

Itemii pentru elevii de 10-12 ani, utilizând un limbaj mai matur, dar încă ușor de înțeles:

1. Îi ajut pe ceilalți atunci când au nevoie de sprijin sau ajutor.
2. Împart jucării sau alte lucruri cu colegii atunci când au nevoie.
3. Îi consolez pe prietenii care sunt supărați sau care se simt rău.
4. Îi ajut pe colegii care nu înțeleg lecțiile sau temele.
5. Împărtășesc informațiile sau resursele de care cineva are nevoie.
6. Îi încurajez pe alții să participe la activități de grup și să se implice.
7. Împărtășesc mâncare sau băuturi cu colegii mei atunci când sunt la școală.
8. Mă ofer să ajut un coleg care s-a rănit sau care nu se simte bine.
9. Am grijă de colegii care se simt singuri sau care nu sunt acceptați de ceilalți.
10. Îi încurajez și sprijin pe cei care trec prin momente dificile.
11. Mă implic în activități de voluntariat sau în ajutorarea celor care au nevoie.
12. Le ofer complimente și încurajări celor care merită să fie apreciați.
13. Ajut un coleg să rezolve un conflict cu altcineva.
14. Susțin colegii atunci când sunt pedepsiți sau muștrați pe nedrept.
15. Împărtășesc momentele frumoase sau realizările cu prietenii mei.

Itemii pentru elevii de 13-16 ani, într-un limbaj adecvat vârstei lor:

1. Îi ajut pe ceilalți atunci când au nevoie de sprijin, fie că este vorba despre școală sau despre altceva.
2. Împart lucruri și resurse cu colegii atunci când au nevoie, cum ar fi cărți sau obiecte personale.
3. Îi sprijin pe prietenii care sunt supărați sau care se confruntă cu dificultăți emoționale.
4. Le ofer ajutor colegilor care nu înțeleg lecțiile sau temele de la școală.
5. Împărtășesc informațiile sau resursele de care cineva are nevoie pentru a învăța sau a rezolva o problemă.
6. Îi încurajez pe ceilalți să participe activ la activitățile de grup și să se implice în proiecte comune.
7. Împart mâncare sau băuturi cu colegii atunci când sunt la școală, dacă este nevoie.
8. Mă ofer să ajut un coleg care este rănit sau care nu se simte bine.
9. Am grijă de colegii care se simt izolați sau excluși din grupuri și încerc să îi fac să se simtă mai bine.
10. Încurajez și susțin pe cei care trec prin momente dificile, încercând să le dau sprijin emoțional.
11. Mă implic în activități de voluntariat sau în proiecte care ajută comunitatea, pentru a face o diferență pozitivă.
12. Le ofer complimente și încurajări celor care au realizat ceva important sau care merită să fie apreciați.
13. Ajut la rezolvarea conflictelor între colegi, atunci când două persoane nu se înțeleg.
14. Susțin colegii care sunt tratați nedrept sau care sunt pedepsiți pe nedrept.
15. Împărtășesc momentele de bucurie și realizările cu prietenii mei sau cu colegii, pentru a le aduce un zâmbet.

⚙️ Prelucrarea rezultatelor: Fiecare răspuns primit este evaluat pe o scală de 1 la 5, iar scorul total al unui elev se obține prin adunarea punctajelor pentru fiecare item. Acest scor reflectă frecvența cu care elevul manifestă comportamente prosociale.

- ▶ Scor total între **15-35**: Comportament prosocial scăzut (elevul ar putea manifesta mai puține comportamente prosociale în interacțiunile sale).
- ▶ Scor total între **36-60**: Comportament prosocial moderat (elevul manifestă comportamente prosociale într-o măsură medie).
- ▶ Scor total între **61-75**: Comportament prosocial ridicat (elevul manifestă comportamente prosociale frecvent și are tendințe de a ajuta și sprijini pe alții).

Pe baza scorurilor individuale, psihologul poate identifica domeniile în care elevul este cel mai activ (de exemplu, ajutor în caz de conflicte, susținerea emoțională) și zonele unde comportamentele prosociale pot fi încurajate mai mult. De asemenea, rezultatele

pot oferi informații despre diferențele între tipurile de comportamente prosociale – fie că este vorba despre ajutor practic, sprijin emoțional, sau implicare în activități de grup. În urma evaluării, psihologul poate discuta cu elevul despre comportamentele prosociale observate și poate dezvolta intervenții care să încurajeze și să întărească manifestarea empatiei și a comportamentelor de ajutor în cadrul școlii sau în viața cotidiană. De asemenea, elevilor le pot fi oferite activități de dezvoltare personală care să îi ajute să devină mai conștienți de importanța comportamentului prosocial.



Chestionarul de Empatie Toronto (TEQ)

i Descriere generală

Chestionarul de empatie Toronto (TEQ) este un instrument utilizat pentru a măsura empatia la adolescenți și tineri, în special în ceea ce privește capacitatea acestora de a înțelege și de a simți emoțiile altora. TEQ a fost dezvoltat de cercetătorii K. S. Spreng, C. L. McKinnon, A. B. Mar și R. L. Levine în 2009. Testul se bazează pe un model unidimensional de empatie, concentrându-se pe dimensiunea cognitivă și afectivă a empatiei. Testul constă din 16 itemi (afirmații), care evaluează gradul de empatie pe care îl manifestă o persoană față de ceilalți. Respondentul trebuie să răspundă la fiecare item pe o scală de tip Likert cu cinci puncte, de la 1 - niciodată la 5 - întotdeauna.

Vârsta: începând cu vârsta de 14 ani.

📋 Instrucțiuni: Vă rugăm să citiți fiecare afirmație din test cu atenție și să răspundeți la întrebarea: *Cum vă simțiți în legătură cu afirmația respectivă?* Veți răspunde folosind următoarele opțiuni:

- ▶ 1 – Niciodată: Nu simt deloc așa ceva.
- ▶ 2 – Foarte rar: Simt așa foarte rar.
- ▶ 3 – Uneori: Simt așa din când în când.
- ▶ 4 – Frecvent: Simt așa destul de des.
- ▶ 5 – Întotdeauna: Simt așa întotdeauna.

Vă rugăm să răspundeți sincer și să nu vă grăbiți. Nu există răspunsuri corecte sau greșite, tot ce contează este ce simțiți în legătură cu fiecare afirmație.

👁 Itemii:

1. Mă întristează să văd un prieten care este trist.
2. Îmi place să ajut oamenii care se simt rău.
3. Când cineva îmi povestește despre o problemă emoțională, simt că sunt acolo cu acea persoană.
4. Mă simt adesea deranjat atunci când văd oameni care suferă.

5. Când cineva din jurul meu plânge, mă simt aproape de acea persoană.
6. Când văd o persoană nefericită, mă simt de parcă aş fi nefericit şi eu.
7. Când cineva este rănit, simt o durere fizică uşoară.
8. Mă doare când văd pe cineva neajutorat.
9. Sunt foarte sensibil la durerile celor din jurul meu.
10. Când cineva se confruntă cu o pierdere, simt o mare tristeţe pentru acea persoană.
11. Când cineva se bucură, mă simt şi eu bucuros.
12. Mă îngrijorez mult pentru persoanele care suferă de boală.
13. Când cineva este îngrijorat sau speriat, pot să simt aceleaşi emoţii ca acea persoană.
14. Mă simt apropiat de oameni care se simt singuri.
15. Mă bucur atunci când altcineva reuşeşte sau are un succes important.
16. Când cineva este frustrat, simt că sunt frustrat şi eu.

Prelucrarea rezultatelor:

Scorul total se obţine prin adunarea punctajelor pentru fiecare item. Scorul maxim posibil este 80 de puncte (16 itemi x 5 puncte), iar scorul minim este 16 puncte (16 itemi x 1 punct). Scoruri ridicate indică un nivel mai înalt de empatie, în timp ce scoruri mai scăzute sugerează un nivel mai scăzut de empatie. Persoanele cu scoruri mai mari sunt mai sensibile şi mai empatică în raport cu ceilalţi, având o capacitate crescută de a înţelege şi simţi emoţiile celor din jur.



Chestionarul de Stare de Bine pentru Elevi (CSBE)

Descriere generală

Chestionarul de Stare de Bine pentru Elevi (CSBE) este un instrument psihologic creat pentru a evalua nivelul de stare de bine a elevilor, incluzând dimensiuni precum satisfacţia faţă de viaţa şcolară, relaţiile sociale, motivaţia şi emoţiile pozitive. Testul oferă o perspectivă holistică asupra bunăstării elevului în mediul şcolar şi ajută la identificarea factorilor care influenţează pozitiv sau negativ starea sa generală. Instrument este dezvoltat pe baza conceptelor generale despre starea de bine propuse de autori precum Ed Diener, psiholog american care a elaborat scalele de satisfacţie de viaţă şi Martin Seligman fondatorul modelului de stare de bine PERMA. Scopul testului este de a oferi profesorilor şi psihologilor informaţii utile pentru dezvoltarea unor strategii educaţionale şi de suport personalizat.

Vârsta: 10-16 ani.

 **Instrucţiuni:** Acest chestionar este despre cum te simţi la şcoală şi în viaţa ta de zi cu zi. Nu există răspunsuri corecte sau greşite – vrem să ştim părerea ta sinceră. Citeşte fiecare afirmaţie şi alege răspunsul care descrie cel mai bine cum te simţi după 5 puncte:

- ▶ 1 - Niciodată
- ▶ 2 - Rareori
- ▶ 3 - Uneori
- ▶ 4 - Adesea
- ▶ 5 - Întotdeauna

Răspunsurile tale sunt confidențiale și ne vor ajuta să înțelegem mai bine cum te putem sprijini.

Itemii:

1. Relațiile mele cu colegii sunt în general pozitive.
2. Cred că pot reuși dacă mă străduiesc suficient.
3. Îmi plac majoritatea materiilor pe care le studiez.
4. Mă simt apreciat de colegii mei.
5. Consider că învăț lucruri utile la școală.
6. Mă simt relaxat și liniștit la școală.
7. Am prieteni apropiați la școală cu care mă simt bine.
8. Mă simt fericit cea mai mare parte a timpului.
9. Mediul școlar mă face să mă simt în siguranță.
10. Simt că pot depăși provocările care apar la școală.
11. Orele de curs sunt interesante pentru mine.
12. Mă bucur să merg la școală în fiecare zi.
13. Sunt curios să descopăr lucruri noi la școală.
14. Îmi place să-mi stabilesc scopuri și să lucrez pentru a le atinge.
15. Pot să discut ușor cu profesorii despre problemele mele.
16. Consider că eforturile mele sunt răsplătite.
17. Mă simt motivat să învăț pentru viitorul meu.
18. În general, mă simt bine în pielea mea.
19. Mă odihnesc bine noaptea și mă simt plin de energie.
20. Mă simt inclus și respectat în grupurile de la școală.

Prelucrarea rezultatelor:

Scorul total se obține prin însumarea valorilor de la itemii testului.

- ▶ 80-100 puncte: Nivel ridicat de stare de bine. Elevul prezintă o stare generală pozitivă și este bine adaptat la mediul școlar.
- ▶ 50-79 puncte: Nivel moderat de stare de bine. Pot exista unele dificultăți care merită explorate.
- ▶ Sub 50 puncte: Nivel scăzut de stare de bine. Este recomandată o discuție detaliată cu elevul și implementarea unor măsuri de sprijin.

Interpretarea rezultatelor pe dimensiuni poate ajuta la identificarea punctelor forte și a ariilor de îmbunătățit:

Itemii pentru dimensiunea *satisfacția școlară*: 3, 5, 9, 11, 12

Itemii pentru dimensiunea *relațiile sociale*: 1, 4, 7, 15, 20

Itemii pentru dimensiunea *motivația și scopurile personale*: 2, 13, 14, 16, 17

Itemii pentru dimensiunea *emoții pozitive și starea generală*: 6, 8, 10, 18, 19.



Chestionar de Reglare Emoțională

(adaptat T. Constantin)

i Descriere generală

Acest chestionar este conceput pentru a evalua strategiile de reglare emoțională pe care o persoană le folosește în situații tensionate, precum supărarea, furia, dezamăgirea sau teama. Strategiile sunt clasificate în trei dimensiuni principale: (1) deturnarea atenției – comutarea atenției de la emoții sau situații negative, (2) schimbarea cognitivă – reinterpretarea situațiilor pentru a diminua impactul emotional, (3) modularea răspunsului – controlul exprimării emoțiilor pentru a răspunde adecvat situației.

Vârsta: începând cu 16 ani.

📋 Instrucțiuni: Citiți fiecare întrebare și răspundeți pe o scară de la 1 la 6, unde: **1** = Niciodată; **2** = Foarte rar; **3** = Rar; **4** = Des; **5** = Foarte des; **6** = Întotdeauna

👁 Itemii:

1. Încerc să nu mă gândesc la situația neplăcută.
2. Ascund altor persoane ceea ce simt.
3. Mă gândesc „fă-te frate cu dracu până treci puntea”.
4. Mă comport politicos, chiar dacă consider că acea persoană nu merită.
5. Pentru a mă detașa de situație mă gândesc la persoanele dragi mie.
6. Încerc să văd partea bună a situației.
7. Îmi spun că este doar o situație temporară.
8. Îmi controlez expresia feței pentru a nu afișa emoția trăită.
9. Îmi spun că problema nu este chiar atât de importantă.
10. Îmi impun să nu mă gândesc la ceea ce simt.
11. Inspir și expir adânc de câteva ori.
12. Îmi spun că păstrarea unor bune relații cu alții este mai importantă decât orice incident.
13. Mă gândesc la lucruri care îmi fac plăcere.
14. Număr în gând până la 10.

15. Zâmbesc în ciuda a ceea ce simt.
16. Îmi concentrez atenția asupra altor sarcini care trebuie rezolvate.
17. Fac tot posibilul pentru ca vocea să nu îmi trădeze starea.
18. Îmi imaginez ce bine va fi după ce situația neplăcută va lua sfârșit.
19. Încerc să înțeleg situația din punctul de vedere al altei persoane.
20. Mă gândesc că situațiile tensionate îmi permit să demonstrez că sunt un bun comunicator.
21. Încerc să îmi amintesc situații care mi-au provocat în trecut emoția pe care trebuie să o simt.
22. Îmi spun că alții au probleme și mai mari.
23. Mă implic în alte activități pentru a nu mă gândi la situația care îmi provoacă emoția nedorită.
24. Încerc să privesc situația din perspectiva unei persoane neimplicate.
25. Mă gândesc la alte planuri pe care le am.
26. Mă comport așa cum cere situația (nu așa cum simt).
27. Îmi spun că este vorba doar despre un incident izolat.
28. Mă prefac a fi calm(ă), chiar dacă nu sunt deloc așa.
29. Îmi concentrez atenția asupra unui obiect oarecare pentru a mă detașa de problemă.
30. Încerc să văd ce aș putea învăța din acea experiență neplăcută.

Prelucrarea rezultatelor:

Se adună scorurile pentru itemii aferenți fiecărei categorii. Pentru itemul 14 scorul se cotează invers (1 = 6, 2 = 5, etc.). Scorurile mai mari indică o utilizare frecventă a unei strategii.

- ▶ **Deturnarea atenției:** 1, 5, 10, 13, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 29.
- ▶ **Schimbarea cognitivă:** 3, 6, 7, 9, 12, 19, 20, 22, 24, 27, 30.
- ▶ **Modularea răspunsului:** 2, 4, 8, 11, 15, 17, 26, 28.

Deturnarea atenției presupune redirecționarea focalizării cognitive și emoționale de la situația care generează emoții negative spre alte activități sau gânduri. Această strategie se bazează pe principiul că evitarea concentrării asupra emoțiilor intense poate reduce stresul și intensitatea răspunsurilor emoționale.

Schimbarea cognitivă presupune reinterpretarea activă a unei situații stresante sau negative pentru a-i diminua impactul emoțional. Acest proces este asociat cu reevaluarea cognitivă și gândirea pozitivă. Persoanele care aplică această strategie caută să găsească semnificații noi, mai puțin amenințătoare sau chiar benefice, în evenimentele neplăcute. De exemplu, considerarea unui conflict drept o oportunitate de a învăța cum să gestionezi mai bine astfel de situații sau compararea situației cu alte scenarii mai dificile, încercarea de a înțelege punctul de vedere al celeilalte persoane.

Modularea răspunsului implică controlul deliberat al exprimării emoțiilor în funcție de cerințele situației sociale sau profesionale. Aceasta nu presupune negarea emoțiilor trăite, ci ajustarea comportamentului exterior astfel încât să fie potrivit contextului. De exemplu, controlul expresiilor faciale și al tonului vocii, zâmbirea sau adoptarea unei atitudini calme, chiar și în situații tensionate, evitarea reacțiilor impulsive, cum ar fi, numărarea până la 10 înainte de a răspunde la o provocare.



Testul de inteligență emoțională pentru copii (adaptat de M. Roco)

i Descriere generală

Testul de inteligență emoțională pentru copii, adaptat de Mihaela Roco după modele propuse de Reuven Bar-On și Daniel Goleman, constă în 10 întrebări care prezintă diverse situații (scenarii) în care se poate afla un copil. Completarea testului implică transpunerea copilului în situația respectivă și alegerea uneia dintre cele patru variante de răspuns disponibile. Fiecare întrebare are patru variante de răspuns, fiecare variantă fiind punctată diferit, în funcție de gradul în care reflectă o reacție asociată cu o inteligență emoțională ridicată.

Vârsta: 7 – 10 ani.

📋 Instrucțiuni: Citește fiecare întrebare cu atenție și alege răspunsul care descrie cel mai bine ceea ce tu ai face în realitate. Răspunsurile trebuie să fie sincere și personale.

👁 Itemii:

1. *Imaginează-ți că te afli în clasă și dintr-o dată afară începe o ploaie foarte puternică, cu un tunet înspăimântător. Ce faci?*
 - a) Continui să stai liniștit în bancă și să citești lecția din manual (sau să stai liniștit să joci mai departe), dând puțină atenție evenimentului, așteptând ca acesta să înceteze curând.
 - b) Devii plin de grijă față de acest pericol, urmărind învățătorul (educatorul) și ascultînd cu atenție instrucțiunile date de acesta.
 - c) Câte puțin din a) și b).
 - d) Te ascunzi într-un locușor și stai cu frică.
2. *Ești în curtea școlii în timpul recreației. Unul dintre colegii tăi nu este acceptat în jocul celorlalți și începe să plângă. Ce faci?*
 - a) Nu te bagi, îl lași în pace.
 - b) Vorbești cu el și încerci să-l ajuți pe coleg (copil).
 - c) Te duci la el și îi spui să nu mai plângă.
 - d) 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 nota dorită la o materie, ci una mai mică decât cea la care te așteptai. Ce faci?*
- a) Îți faci un plan special pentru a îmbunătăți nota, hotărându-te să-ți urmezi planul.
 - b) Te hotărăști să înveți mai bine anul următor.
 - c) Îți spui că nu te interesează materia respectivă și te concentrezi asupra altor discipline unde notele tale sunt și pot fi mai mari.
 - d) Mergi la învățător/profesor și încerci să discuți cu el în scopul obținerii unei note mai bune.
4. *Imaginează-ți că în lipsa învățătorului/profesorului ești elevul responsabil cu disciplina în clasă. În urma unor acte de indisciplină, zece elevi au fost deja avertizați cu scăderea notei 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 pentru altceva.
5. *Ești anunțat că de mâine o să aveți un nou coleg, care este rom. Surprinzi pe cineva (pe prietenul tău) 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 (prietenul) să fie mai bun și îngăduitor cu toți colegii.
6. *Te afli în recreația mare și încerci să calmezi un coleg de clasă înfuriat pe 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, asemenea 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 20 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-și 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 că tu ești conducătorul unui grup de elevi și vrei să compui o scenă hazlie. Cum faci?*
- Îți faci un orar și acorzi un timp pentru fiecare amănunt.
 - Propui să vă întâlniți și să vă cunoașteți mai bine.
 - Îi ceri separat fiecărui copil să vină cu idei.
 - 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?*
- Accepți că are un comportament timid și cauți să-l protejezi de situații care pot să-l tulbure.
 - Îl prezinți unui medic cerându-i un sfat.
 - (Părintele și tu) Îl duci în bună știință în fața oamenilor străini și în locuri necunoscute astfel încât să-și poată înfrânge frica.
 - 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 din nou 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?*
- Te limitezi să desenezi doar o oră pe zi.
 - Alegi subiecte de desen mai grele care să-ți stimuleze imaginația.
 - Desenezi doar când ai chef.
 - Alegi subiecte de desenat pe care știi să le faci

⚙️ Prelucrarea rezultatelor: Fiecare răspuns are un punctaj atribuit: a) 20 puncte; b) 5 puncte; c) 0 puncte; d) 20 puncte (punctajul variază în funcție de item).

Tabelul de punctare pentru răspunsurile posibile:

Întrebare	a	b	c	d
1	20p	20p	20p	0p
2	0p	20p	0p	0p
3	20p	0p	0p	0p
4	0p	0p	20p	0p
5	0p	0p	20p	0p
6	0p	5p	5p	20p
7	20p	0p	0p	0p
8	0p	20p	0p	20p
9	0p	5p	0p	20p
10	0p	20p	0p	0p

Punctajul obținut este calculat prin adunarea punctelor corespunzătoare răspunsurilor alese pentru cele 10 întrebări. Scorul final este comparat cu intervalele menționate mai sus pentru a determina nivelul de inteligență emoțională. Punctajul total determină nivelul de inteligență emoțională:

- ▶ Până la 100 de puncte: punctaj sub medie
- ▶ 100-150 de puncte: punctaj mediu
- ▶ 150-199 de puncte: punctaj peste medie
- ▶ 200 de puncte: excepțional

Aceste intervale permit evaluarea nivelului de inteligență emoțională al copilului, oferind indicații despre abilitățile sale de a percepe, înțelege și gestiona emoțiile.

Scenariile reflectate în itemi testului

Itemul 1: Persoana se află într-o situație critică ce îi amenință viața. Trei dintre variantele de răspuns privesc capacitatea de a fi conștient de emoțiile personale, de a cunoaște situația din punct de vedere afectiv și de a răspunde adecvat, echilibrat la situațiile neobișnuite, critice sau stresante.

Itemul 2: Un copil este foarte supărat, iar adulții care se află în preajma lui încearcă să-l ajute să depășească această stare emoțională negativă. Părinții, educatorii sau adulții în general, cei care au nivel ridicat al inteligenței emoționale, folosesc situația pentru a-i antrena emoțional pe copii, ajutându-i să înțeleagă de unde provine starea emoțională negativă (supărarea), ce anume îi determină să fie supărați, să înțeleagă ceea ce simt, să observe alternativele pe care le pot încerca pentru a găsi soluțiile adecvate.

Itemul 3: Un subiect adult se află într-o situație care trebuie să fie modificată în vederea obținerii unor beneficii. Acest item al testului se referă la motivația proprie, intrinsecă, la capacitatea de a elabora un plan pentru a trece peste obstacole, frustrări și la capacitatea de a urmări un scop. Este vizată „speranța” ca dimensiune a inteligenței emoționale.

Itemul 4: Scenariul prezentat se referă la o persoană care are eșecuri repetate într-o anumită direcție. Doar una dintre variantele de răspuns se referă la gradul de optimism al persoanei, care o ajută să treacă peste piedici, să continue, să persevereze fără a se blama pe sine sau a se demoraliza.

Itemul 5: În situația prezentată de test se urmărește comportarea persoanei față de minorități, atitudinea ei cu privire la diversitatea etnică, culturală, etc. Doar una dintre variantele de răspuns indică modul optim de a crea o atmosferă deschisă diversității. Este vizată schimbarea prejudecăților prin acțiune asupra lor și prin adoptarea unui model democratic de stăpânire a furiei.

Itemul 6: Acest item se referă la modul în care se poate calma o persoană furioasă. Varianta corectă de răspuns se referă la capacitatea empatică a persoanei, la modalitățile de stăpânire a furiei.

Itemul 7: Reprezintă o situație în care unul dintre personaje este stăpânit de agresivitate, este mândru. Cel mai indicat răspuns în cazul unei dispute puternice este să ia o pauză, interval în care persoana se poate calma, și astfel nu mai distorsionează percepția situației în care se află, nu se mai lansează în atacuri violente pe care le regretă ulterior. După această perioadă de relaxare, persoana respectivă poate fi mult mai bine pregătită pentru o discuție utilă, productivă.

Itemul 8: Într-un colectiv de muncă trebuie găsită o soluție pentru o problemă delicată sau plicticoasă. Prin răspunsul dat se arată că membrilor unei echipe trebuie să li se asigure relații armonioase, un climat psihic confortabil care să le permită exprimarea ideilor personale într-un mod natural, degajat și creativ.

Itemul 9: Un copil, un tânăr sau un adult se poate afla în situații relativ stresante datorită, pe de o parte, timidității lor personale, iar pe de altă parte situațiilor relativ noi, neobișnuite, care le accentuează starea de teamă. Răspunsul corect vizează implicarea persoanelor respective în situații noi, atragerea lor în mod progresiv în relații interpersonale.

Itemul 10: Se arată că o persoană care are inițiativa schimbărilor în activitatea ei este mult mai pregătită să se angajeze cu plăcere într-un nou gen de acțiune, învață mai repede cum să obțină performanțe superioare. Este important ca cineva să fie capabil să încerce și altceva decât ceea ce face în mod curent, dezvoltându-și astfel unele talente ascunse.



Chestionarul pentru diagnosticarea inteligenței emoționale (N. Hall)

i Descriere generală

Metoda de diagnosticare a inteligenței emoționale (EQ) dezvoltată de N. Hall se bazează pe concepte teoretice care descriu IE ca un set de trăsături personale implicate în perceperea, gestionarea și înțelegerea emoțiilor în diverse contexte. Instrumentul dat evidențiază modul în care emoțiile sunt integrate în viața de zi cu zi, analizând mai multe aspecte ale IE, precum: relația cu sine și cu ceilalți, abilitățile de comunicare, perspectiva asupra vieții și orientarea către armonie. Este bine cunoscut faptul că IE joacă un rol la fel de important, dacă nu chiar mai important decât IQ-ul (coeficientul de inteligență) tradițional în atingerea succesului și în menținerea bunăstării mentale și fizice. Un aspect semnificativ este că EQ (coeficientul de inteligență emoțională) poate fi îmbunătățit prin dezvoltare personală, spre deosebire de IQ, care are o mai mare stabilitate. Metoda este alcătuită din 30 de itemi și conține 5 scale.

1. Competența emoțională – conștientizarea și înțelegerea emoțiilor, autoobservarea și conștientizarea sentimentelor pe măsură ce acestea apar. Oamenii cu o competență emoțională ridicată sunt mai conștienți de starea lor internă decât cei cu o competență joasă.

2. Gestionarea propriilor emoții – controlul emoțiilor astfel, încât ele să fie adaptate situației, conștientizarea cauzei care a generat un anumit sentiment, găsirea de metode de a controla temerile și neliniștile, mânia și tristețea.
3. Automotivare – canalizarea emoțiilor spre atingerea unui anumit scop; autocontrolul emoțiilor.
4. Empatia – este o înțelegere a emoțiilor celorlalți oameni, sensibilitate față de sentimentele și problemele celorlalți și capacitatea de a privi din punctul lor de vedere; conștientizarea faptului că oamenii simt diferit lucrurile.
5. Recunoașterea emoțiilor altora – controlul emoțiilor celorlalte persoane; competența socială și abilitățile sociale.

Vârsta: peste 14 ani.

 **Instrucțiuni:** Mai jos veți citi afirmații care se referă într-o oarecare măsură la diverse aspecte ale vieții dvs. Apreciați acordul dvs., folosind scala din 6 puncte: dezacord absolut -3; dezacord -2; dezacord parțial -1; acord parțial +1; acord +2; acord absolut +3.

 **Itemii:**

Nr.o.	Afirmație	Evaluare
1	Pentru mine, emoțiile atât negative cât și pozitive sunt o sursă de cunoștințe despre cum urmează să decizi în viață.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
2	Emoțiile negative mă ajută să înțeleg ce am nevoie de a schimba în viața mea.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
3	Sunt calmă când mă aflu sub presiune din exterior.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
4	Sunt capabil(ă) de a observa schimbările în sentimentele mele.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
5	Când este necesar, pot fi calm(ă) și concentrat(ă), pentru a acționa în conformitate cu cerințele vieții.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
6	Atunci când este necesar, pot provoca o gamă largă de emoții pozitive, cum ar fi bucurie, fericire, dispoziție bună și umor.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
7	Țin mereu cont de cum mă simt.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
8	După ce m-a supărat ceva, pot face față cu ușurință sentimentelor mele.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
9	Sunt capabil(ă) să ascult problemele altora.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
10	Eu nu mă fixez pe emoții negative.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
11	Sunt sensibil(ă) la nevoile emoționale ale altora.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3

Nr.o.	Afirmație	Evaluare
12	Pot influența reconfortant (întăritor, puternic) alte persoane.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
13	Mă pot impune să confrunt din nou și din nou obstacolele.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
14	Încerc să abordez problemele vieții creativ.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
15	Reaționez corespunzător la starea de spirit, motivațiile și dorințele altor oameni.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
16	Pot intra cu ușurință în stare de spirit marcată de calm, implicare și concentrare.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
17	Atunci când timpul îmi permite, fac apel la sentimentele mele negative ca să înțeleg care este problema.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
18	Sunt capabil(ă) de a mă calma rapid după o dezamăgire neașteptată.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
19	Știind adevăratele mele sentimente, mă pot menține într-o „formă bună”.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
20	Înțeleg ușor emoțiile altor oameni, chiar dacă acestea nu sunt exprimate deschis.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
21	Pot recunoaște bine emoțiile după expresiile faciale.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
22	Mă pot debarasa cu ușurință de sentimente negative, atunci când e nevoie de a acționa.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
23	Înțeleg bine diverse aspecte neverbale în comunicare, care vorbesc de ce au nevoie alți oameni.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
24	Oamenii cred că sunt un cunoscător bun al trăirilor altora.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
25	Oamenii care sunt conștienți de sentimentele lor adevărate, gestionează mai bine viața.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
26	Eu pot îmbunătăți starea de spirit a altora.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
27	Pot consulta cu privire la diverse chestiuni legate de relațiile umane.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
28	Mă adaptez ușor la emoțiile altora.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
29	Îi ajut pe alții să utilizeze motivația lor în a atinge obiectivele personale.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3
30	Mă pot deconecta cu ușurință de trăirile provocate de evenimente neplăcute.	+ 3 +2 +1 -1 -2 -3

🔗 Prelucrarea rezultatelor: Rezultatele testului pot fi obținute prin cumularea punctelor acumulate la componentele inteligenței emoționale. Pentru fiecare scală se calculează punctajul luând în considerare semnul (+ sau –) răspunsului.

1. Competența emoțională – 1; 2; 4; 17; 19; 25.
2. Gestionarea propriilor emoții – 3; 7; 8; 10; 18; 30.
3. Automotivare – 5; 6; 13; 14; 16; 22.
4. Empatia – 9; 11; 20; 21; 23; 28.
5. Recunoașterea emoțiilor altora – 12; 15; 24; 26; 27; 29.

Rezultatele obținute la fiecare dintre aceste scale se raportează la următorul barem:

- ▶ 14 și mai mult – nivel înalt;
- ▶ 8-13 – nivel mediu;
- ▶ 7 și mai puțin – nivel jos.

Competența emoțională la adolescenți reflectă capacitatea lor de a înțelege și exprima propriile emoții într-un mod sănătos. La un nivel înalt, aceștia își identifică rapid emoțiile, le exprimă adecvat și își adaptează comportamentul la context. La un nivel mediu, recunosc emoțiile de bază, dar pot avea dificultăți în a le gestiona sau exprima corect. La un nivel jos, adolescenții întâmpină probleme în identificarea emoțiilor, reacționând impulsiv sau evitând să le exprime.

Gestionarea propriilor emoții presupune capacitatea adolescenților de a-și controla reacțiile emoționale și de a-și reduce stresul. Un nivel înalt indică abilitatea de a rămâne calmi în situații tensionate și de a găsi soluții constructive. La un nivel mediu, adolescenții pot gestiona unele emoții, dar pot fi copleșiți în fața unor situații complexe. La un nivel jos, lipsa controlului emoțional poate duce la comportamente impulsive și dificultăți în menținerea relațiilor sănătoase.

Automotivarea implică abilitatea de a-și stabili obiective și de a persevera în atingerea lor, indiferent de obstacole. Adolescenții cu un nivel înalt de automotivare se concentrează pe rezultate, își mențin optimismul și depășesc provocările. Cei cu un nivel mediu reușesc uneori să-și motiveze eforturile, dar pot renunța în fața unor dificultăți. La un nivel jos, lipsa motivației duce la procrastinare și lipsa angajamentului față de responsabilități.

Empatia descrie capacitatea adolescenților de a înțelege emoțiile și perspectivele celorlalți. La un nivel înalt, aceștia oferă sprijin, ascultă activ și răspund sensibil la nevoile celor din jur. La un nivel mediu, pot manifesta empatie ocazional, dar nu întotdeauna reușesc să acționeze în consecință. La un nivel jos, adolescenții pot părea nepăsători, având dificultăți în a înțelege sentimentele altora.

Recunoașterea emoțiilor altora reflectă abilitatea de a interpreta corect indicii emoționali ai celor din jur. Adolescenții cu un nivel înalt recunosc cu ușurință expresiile faciale, tonul vocii și limbajul corporal, adaptându-și comportamentul. Cei cu un nivel mediu înțeleg

uneori emoțiile altora, dar pot face greșeli în interpretare. La un nivel jos, există dificultăți semnificative în identificarea emoțiilor, ceea ce poate duce la neînțelegeri frecvente.

Nivelul integrativ al inteligenței emoționale este determinat prin sumarea valorilor obținute la toate scalele și raportarea punctajului la baremul de mai jos:

- ▶ *70 și mai mult – nivel înalt al inteligenței emoționale.* Adolescenții cu un nivel înalt de inteligență emoțională demonstrează o înțelegere profundă a emoțiilor lor și ale celorlalți. Ei gestionează cu succes situațiile stresante, rămânând calmi și adoptând soluții constructive. Aceștia pot recunoaște și exprima adecvat emoțiile, menținând relații sănătoase și empaticе. Au o automotivare puternică, își ating obiectivele cu perseverență și sunt flexibili în fața schimbărilor. În interacțiuni, sunt receptivi la nevoile altora și se comportă cu sensibilitate și respect.
- ▶ *40-69 – nivel mediu al inteligenței emoționale.* La acest nivel, adolescenții au o înțelegere parțială a emoțiilor și o capacitate moderată de a le gestiona. Ei recunosc emoțiile de bază și pot controla uneori reacțiile, dar întâmpină dificultăți în situații complexe sau stresante. Empatia lor este variabilă, oferind sprijin doar în anumite contexte. Automotivarea este prezentă, dar inconsistentă, iar rezultatele lor depind adesea de nivelul de sprijin extern sau de situații favorabile. În general, reușesc să întrețină relații funcționale, dar pot apărea conflicte din cauza interpretărilor greșite sau a reacțiilor impulsive.
- ▶ *39 și mai puțin – nivel scăzut al inteligenței emoționale.* Adolescenții cu un nivel scăzut de inteligență emoțională au dificultăți majore în recunoașterea, exprimarea și gestionarea emoțiilor. Ei reacționează adesea impulsiv sau inadecvat, ceea ce duce la conflicte frecvente și dificultăți în relații. Automotivarea este slabă, aceștia renunțând ușor în fața obstacolelor sau evitând sarcinile dificile. Lipsa empatiei și incapacitatea de a interpreta corect emoțiile celorlalți duc la o interacțiune socială limitată și la neînțelegeri constante. Ei pot avea tendința de a evita confruntarea cu propriile emoții, ceea ce amplifică problemele personale și sociale



Chestionarul privind comportamente prosoziale și dificultățile emoționale/ comportamentale la copii și adolescenți (SDQ)

i Descriere generală

Acest chestionar (Strengths and Difficulties Questionnaire - SDQ) este utilizat pentru evaluarea dificultăților emoționale și comportamentale, dar și a punctelor forte ale copiilor și adolescenților. Este aplicat pe scară largă în școli, clinici și cercetări pentru a

identifica nevoile speciale și pentru a monitoriza progresul. Chestionarul poate fi completat de părinți, profesori sau de copilul însuși (dacă are cel puțin 11 ani). Evaluatorul răspunde la 25 de itemi folosind o scală de tip Likert: „Nu este adevărat”, „Uneori adevărat” sau „Complet adevărat”.

Vârsta: 4 - 17 ani.

 **Instrucțiuni:** „Acest chestionar conține 25 de afirmații despre comportamentele și emoțiile copilului/adolescentului. Citiți fiecare afirmație cu atenție și indicați cât de mult reflectă comportamentul său în ultimele șase luni, alegând una dintre următoarele opțiuni:

- ▶ 0 - Nu este adevărat – dacă afirmația nu descrie deloc copilul/adolescentul.
- ▶ 1 - Uneori adevărat – dacă afirmația îl descrie uneori sau parțial.
- ▶ 2 - Complet adevărat – dacă afirmația îl descrie bine sau frecvent.

Răspundeți cât mai sincer, pe baza observațiilor voastre recente. Nu există răspunsuri corecte sau greșite.”

Itemii:

Probleme emoționale

1. Adesea pare îngrijorat.
2. Se plânge frecvent de dureri de cap, stomac sau alte dureri fizice.
3. Este adesea trist, nefericit sau deprimat.
4. Este nervos sau lipit de unul dintre părinți (sau de o persoană apropiată) în situații noi.
5. Are temeri și se sperie ușor.

Probleme de comportament

6. Are adesea accese de furie sau izbucniri agresive.
7. Este în general ascultător și respectă regulile (*item inversat*).
8. Lucrează bine împreună cu ceilalți (*item inversat*).
9. Minte sau înșală adesea.
10. Este predispus să fure lucruri care nu îi aparțin (acasă, la școală sau în altă parte).

Hiperactivitate/Inatenție

11. Este agitat, nu poate sta liniștit pentru mult timp.
12. Este foarte neastâmpărat, aleargă sau se cațără în momente nepotrivite.
13. Are dificultăți în a-și termina sarcinile sau temele.
14. Este ușor distras de alți stimuli.
15. Se gândește înainte de a acționa (*item inversat*).

Probleme în relațiile cu colegii

16. Este preferat de ceilalți copii (*item inversat*).
17. Este tachinat sau agresat de alți copii.
18. Este adesea izolat sau preferă să fie singur.
19. Se ceartă cu ceilalți copii.
20. Este capabil să se joace sau să lucreze bine cu ceilalți (*item inversat*).

Comportamente prosociale (empatie și altruism)

21. Îi ajută pe ceilalți când sunt răniți, supărați sau bolnavi.
22. Împărtășește cu ușurință lucrurile sale (de exemplu, jucării, mâncare).
23. Este bun cu copiii mai mici.
24. Își oferă ajutorul atunci când cineva are nevoie.
25. Arată considerație față de sentimentele altora.

⚙️ Prelucrarea rezultatelor: Itemii sunt evaluați în funcție de punctajele brute, care sunt transformate în scoruri pentru fiecare scală. Rezultatele sunt interpretate în trei categorii: fără probleme semnificative; posibile dificultăți emoționale sau comportamentale; nevoie de evaluare și intervenție suplimentară.



Test de evaluare a sentimentului de bucurie de viață (adaptat C. Platon)

i Descriere generală:

Testul este conceput pentru a evalua nivelul de bucurie de viață resimțit de către elevi, având la bază o serie de enunțuri legate de starea de bine, relația cu sine și cu ceilalți, precum și stilul de viață.

Vârsta: peste 14 ani.

Instrucțiuni:

Vă rugăm să utilizați scala de 5 puncte pentru a exprima gradul în care resimțiți bucuria de viață în raport cu enunțurile prezentate. Scala este definită astfel:

- ▶ **1** - Deloc
- ▶ **2** - Ușor
- ▶ **3** - Moderat
- ▶ **4** - Pronunțat
- ▶ **5** - Extensiv

Citiți cu atenție fiecare enunț și selectați nivelul care vi se potrivește cel mai bine. Vă mulțumim pentru participare!

Itemii:

Sentimentul de bucurie de viață	1 Deloc	2 Ușor	3 Moderat	4 Pronunțat	5 Extensiv
1. Ascultarea și urmarea „vocii interioare”/ propriilor senzații.					
2. Trăirea relaxării / ușurinței sau a bunăstării.					
3. Emoții pozitive despre sine.					
4. Interesul în menținerea unui stil de viață sănătos (diete, fitness, etc.).					
5. Senzația de a fi deschis în interacțiunea cu alții.					
6. Nivelul de încredere în propriile forțe de a înfrunta necazurile.					
7. Nivelul de compasiune pentru alții sau acceptarea altora.					
8. Satisfacția în legătură cu nivelul de recreare/ distracție proprie.					
9. Frecvența sentimentelor de bucurie sau fericire.					
10. Nivelul de satisfacție față de relațiile amoroase.					

⚙️ Prelucrarea rezultatelor: Răspunsurile vor fi analizate pentru a obține un scor global al sentimentului de bucurie de viață. Acest scor poate oferi informații despre nivelul general de satisfacție și stare de bine al elevului.

Rezultatele acestui test sunt obținute prin însumarea punctajelor acordate fiecărui item, iar scorul total obținut reflectă nivelul general al sentimentului de bucurie de viață al respondentului. Interpretarea scorurilor:

- ▶ **10-20 puncte** - Nivel scăzut de bucurie de viață. Respondentul poate resimți dificultăți în a găsi satisfacție în viața de zi cu zi, iar emoțiile pozitive sunt rareori predominante. Este indicată explorarea cauzelor posibile (stres, oboseală, dificultăți personale) și identificarea unor strategii pentru creșterea stării de bine.

- ▶ **21-35 puncte** - Nivel moderat de bucurie de viață. Deși respondentul experimentează momente de satisfacție și fericire, acestea sunt intercalate cu perioade de incertitudine sau nemulțumire. Se recomandă accentuarea activităților care aduc plăcere și echilibru personal.
- ▶ **36-50 puncte** - Nivel ridicat de bucurie de viață. Persoana se simte, în general, bine în pielea sa, manifestând o atitudine pozitivă față de sine și viață. Aceasta are resurse emoționale și sociale pentru a gestiona provocările cotidiene. Respondentul este echilibrat, optimist și mulțumit de diversele aspecte ale vieții.

Analiza pe itemi: Itemii individuali oferă informații detaliate despre aspectele specifice care contribuie la sentimentul de bucurie de viață. De exemplu: Un scor scăzut la itemul „Nivelul de încredere în propriile forțe de a înfrunta necazurile” indică nevoia de sprijin emoțional sau de dezvoltare a rezilienței. Un scor ridicat la „Frecvența sentimentelor de bucurie sau fericire” sugerează o atitudine generală pozitivă față de viață.

Testul poate fi utilizat ca instrument pentru monitorizarea periodică a stării de bine, oferind un punct de plecare pentru inițierea unor schimbări benefice în viața personală și profesională.



Scala privind starea psihologică de bine (după C.D. Ryff)

i Descriere generală

Scala privind starea psihologică de bine este un instrument psihometric dezvoltat de Carol D. Ryff în 1989, bazat pe un model teoretic cuprinzător al stării de bine psihologice. Acest model integrează teorii din domeniul dezvoltării umane, psihologiei pozitive și studiilor despre sensul vieții, oferind o abordare multidimensională a stării de bine.

Modelul lui Ryff propune că starea de bine nu înseamnă doar absența problemelor psihologice sau prezența fericirii, ci implică o viață trăită în mod autentic, cu scop, autonomie și relații interpersonale pozitive. Conform acestui model, starea psihologică de bine este structurată în șase dimensiuni:

1. **Autonomie:** Capacitatea de a lua decizii independente, ghidate de valori și convingeri personale, fără influențe externe excesive.
2. **Controlul asupra mediului:** Abilitatea de a gestiona eficient cerințele și responsabilitățile vieții cotidiene, creând un mediu potrivit pentru propriile nevoi.
3. **Creștere personală:** Tendința de a se dezvolta continuu, de a învăța din experiențe și de a-și extinde orizonturile.
4. **Relații pozitive cu ceilalți:** Capacitatea de a dezvolta și menține relații apropiate, bazate pe încredere și afecțiune.
5. **Scop în viață:** Sentimentul de a avea o direcție clară și obiective semnificative în viață.

6. **Acceptare de sine:** O atitudine pozitivă față de propria persoană, inclusiv acceptarea punctelor forte și a limitărilor.

Acest test este utilizat pentru a evalua fiecare dintre aceste dimensiuni, oferind o imagine completă asupra stării de bine psihologice a unui individ. Instrumentul poate ajuta la identificarea punctelor forte și a aspectelor care necesită îmbunătățiri în viața personală, monitorizarea progresului în dezvoltarea personală, oferirea unei baze pentru intervenții personalizate în contextul psihoterapiei sau al coaching-ului.

Vârsta: peste 14 ani.

 **Instrucțiuni:** Pentru fiecare enunț prezentat mai jos, indicați gradul în care sunteți de acord, utilizând scala de 6 puncte:

- ▶ **1** – Sunt total în dezacord
- ▶ **2** – În dezacord
- ▶ **3** – Ușor în dezacord
- ▶ **4** – Ușor de acord
- ▶ **5** – De acord
- ▶ **6** – Sunt întru totul de acord

Citiți fiecare enunț cu atenție și selectați răspunsul care descrie cel mai bine situația dumneavoastră actuală.

 **Itemii:**

1. Nu-mi este frică să-mi expun opiniile, chiar dacă sunt în opoziție cu opiniile celorlalți
2. În general, simt că controlez situația în care viețuiesc/trăiesc
3. Nu sunt interesat/ă de activități care să-mi lărgască orizonturile
4. Majoritatea oamenilor mă văd ca fiind iubitor/oare și afectuos/oasă
5. Îmi trăiesc viața “aici și acum” și nu prea îmi fac griji pentru viitor
6. Când privesc la istoria vieții mele, sunt mulțumită de modul în care a evoluat
7. De obicei, deciziile mele nu sunt influențate de ceea ce fac ceilalți
8. Cerințele vieții de zi cu zi de multe ori mă pun la pământ (doborăsc)
9. Cred că este important să avem parte de noi experiențe, care contestează ceea ce gîndești despre tine însuși și despre lume
10. Menținerea unor relații apropiate cu ceilalți a fost întotdeauna dificil și frustrant pentru mine.
11. Am un scop în viață
12. În general, mă simt încrezător și pozitiv/optimist
13. Am tendința de a-mi face griji despre ce cred ceilalți despre mine
14. Nu mă potrivesc prea bine cu oamenii și comunitatea din jurul meu
15. Când mă gîndesc, nu prea am evoluat ca personalitate de-a cursul anilor trecuți

16. Deseori mă simt singur/ă, deoarece nu am prea multi prieteni apropiați cu care să-mi împărtășesc grijile
17. Activitățile mele zilnice deseori îmi par banale și neimportante
18. Am sentimentul că multe persoane pe care le cunosc au obținut mai multe de la viață decît mine
19. Am tendința de a fi influențat de persoanele cu opinii solide/convingătoare
20. Sunt destul de bun/ă la conducerea multor responsabilități din viața de zi cu zi
21. Am sentimentul că m-am dezvoltat mult ca persoană de-a lungul timpului
22. Mă bucur de conversațiile personale și mutuale cu membrii familiei sau prietenii
23. Nu am un sens corect a ceea ce încerc să realizez în viață
24. Îmi plac majoritatea aspectelor personalității mele
25. Am încredere în opiniile proprii, chiar dacă sunt în contradicție cu cele generale
26. Deseori mă simt copleșit/ă de responsabilitățile mele
27. Nu-mi face plăcere să fiu în situații noi, care îmi cer să schimb modul familiar/vechi de a face unele lucruri
28. Oamenii m-ar descrie ca fiind o persoană darnică, dornică de a petrece timpul cu alții
29. Îmi place să fac planuri de viitor și să muncesc pentru a le duce la îndeplinire
30. Uneori, mă simt nemulțumită de realizările mele
31. Este dificil pentru mine să-mi exprim opiniile despre probleme controversate
32. Am parte de dificultăți în aranjarea vieții mele într-un mod satisfactor mie
33. Pentru mine viața a fost, un continuu process de învățare, schimbare și creștere
34. Nu am experimentat multe relații calde și de încredere cu alții
35. Unele persoane rățesc fără un scop prin viață, dar eu nu sunt una din ele
36. Atitudinea mea despre mine însămi nu este probabil la fel de pozitivă ca cea a altor persoane despre ei însuși
37. Mă judec după ceea ce cred eu că este important, nu după valoarea a ceea ce cred alții că este important
38. Am fost capabil/ă să-mi construiesc o casă și un stil de viață care îmi este pe plac
39. Am cedat cu mult timp în urmă să mai încerc să fac mari îmbunătățiri sau schimbări în viața mea
40. Știu ca pot să am încredere în prietenii mei, și ei știu că pot să aibă încredere în mine
41. Uneori mă simt de parcă am făcut tot ce era de făcut în viață
42. Când mă compar cu prietenii și cunoscuții, mă face să mă simt bine/mulțumit cu ceea ce sunt/cu propria persoana

Prelucrarea rezultatelor:

Scorurile obținute pentru fiecare dimensiune se calculează prin însumarea răspunsurilor la itemii corespunzători. Scorurile mai mari indică un nivel ridicat de stare psihologică de bine în respectiva dimensiune. Dimensiunile și itemii corespunzători:

1. *Autonomie*: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37
2. *Controlul asupra mediului*: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38
3. *Creștere personală*: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39
4. *Relații pozitive cu ceilalți*: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40
5. *Scop în viață*: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41
6. *Acceptare de sine*: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42

Interpretarea scorurilor:

- ▶ Scoruri mari indică o stare psihologică de bine ridicată, reflectând o percepție pozitivă asupra dimensiunii evaluate.
- ▶ Scoruri moderate sugerează o stare psihologică echilibrată, dar cu posibile aspecte care pot fi îmbunătățite.
- ▶ Scoruri mici evidențiază posibile dificultăți sau insatisfacții legate de dimensiunea respectivă, ceea ce poate indica necesitatea unor intervenții sau ajustări.



Scala de satisfacție față de viață (SWLS)

Descriere generală

Scala de satisfacție față de viață (SWLS) a fost dezvoltată de Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen și Sharon Griffin în 1984 și este un instrument utilizat pe scară largă pentru a evalua satisfacția generală a unei persoane față de viață. Testul este parte a abordării psihologiei pozitive, punând accent pe percepția subiectivă a individului asupra calității vieții sale.

Această scală cuprinde cinci afirmații generale care se referă la percepțiile individuale legate de idealuri personale, condiții de viață, realizări și acceptarea propriului trecut. SWLS oferă o măsură globală a satisfacției, fără a include aspecte specifice precum sănătatea, venitul sau relațiile.

Scorurile obținute reflectă nivelul de satisfacție percepută, variind de la insatisfacție extremă până la satisfacție extremă față de viață. Instrumentul este validat pentru multiple culturi și populații și este frecvent utilizat în cercetare, consiliere psihologică și intervenții pentru bunăstarea subiectivă.

Vârsta: peste 14 ani.

 **Instrucțiuni:** Citiți cu atenție fiecare afirmație prezentată mai jos și indicați gradul de acord utilizând scala de la 1 la 7, unde:

- ▶ **1** – În total dezacord
- ▶ **2** – În dezacord
- ▶ **3** – Parțial în dezacord
- ▶ **4** – Nici de acord, nici în dezacord
- ▶ **5** – Parțial de acord
- ▶ **6** – De acord
- ▶ **7** – Total de acord

Răspundeți sincer și deschis, alegând răspunsul care reflectă cel mai bine situația dumneavoastră actuală.

 Itemii:

Afirmațiile	7	6	5	4	3	2	1
1. În general, consider că viața mea se apropie de idealul pe care mi-l doresc							
2. Condițiile vieții mele sunt excelente.							
3. Sunt mulțumit/ă de viața mea.							
4. Până acum, am obținut lucrurile importante pentru mine în viață.							
5. Dacă aș putea să-mi trăiesc din nou viața, nu aș schimba aproape nimic.							

 **Prelucrarea rezultatelor:** Scorul final se calculează prin însumarea punctajelor pentru cele cinci afirmații. Scorurile totale variază între 5 și 35 și indică nivelul general de satisfacție față de viață:

- ▶ **5-14:** Insatisfacție semnificativă față de viață
- ▶ **15-19:** Ușoară insatisfacție
- ▶ **20-24:** Nivel neutru spre moderat de satisfacție
- ▶ **25-35:** Satisfacție ridicată față de viață

Rezultatele oferă o imagine generală a percepției subiective asupra vieții și pot fi utilizate pentru identificarea domeniilor care necesită atenție sau îmbunătățire.



Chestionarul de calitate a vieții pentru adolescenți și tineri

i Descriere generală

Chestionarul este conceput pentru a evalua diverse dimensiuni ale stării de bine, sănătății fizice și psihologice, nivelului de stres, satisfacției personale, precum și alte aspecte legate de viața cotidiană. Testul include mai multe seturi de itemi, fiecare focalizându-se pe un domeniu specific al experienței subiective. Dimensiunile chestionarului sunt următoarele:

1. *Bunăstarea fizică* (prezența unei dureri fizice; dureri de spate/gât/mâini/cap/picioare, frecvența oboselii sau a lipsei de energie, frecvența răcelii/gripei, frecvența tulburărilor somn - insomnii, mobilitatea fizică, forma fizică optimă, vigoare sau rezistență fizică, practicarea sportului - tenis, înot, ciclism).
2. *Frecvența trăirilor stărilor afective negative* (prezența emoțiilor negative ori critice față de sine, schimbarea dispoziției, iritabilitate sau accese de supărare, furie, frământări prea mari pentru lucruri mărunte, sentimente de culpă, trăiri de frică/neliniște/îngrijorare puternică, stări depresive).
3. *Gradul de manifestare a stresului în raport cu diferite aspecte ale vieții* (familia, relațiile semnificative, sănătatea, finanțe, viața sexuală, școala/studiile).
4. *Prezența emoțiilor pozitive și gradul de satisfacție față de viață* (emoții pozitive în raport cu sine, interesul în menținerea unui stil de viață sănătos, nivelul de încredere în propriile forțe, satisfacția în legătură cu nivelul de recreare, frecvența sentimentelor de bucurie sau fericire).
5. *Bunăstarea emoțională în general* (însunează scorurile de la scalele frecvența trăirilor stărilor afective negative, gradul de manifestare a stresului în raport cu diferite aspecte ale vieții, prezența emoțiilor pozitive și gradul de satisfacție față de viață).
6. *Percepția globală a calității propriei vieți* (optimismul legat de viitor, situația materială în corespundere cu necesitățile de bază, sentimentul că este respectat, conștientizarea scopului și sensului vieții sale, sentimentul de persoană împlinită).

Vârsta: peste 15 ani.

👁 Itemii:

Itemul 1. Citiți cu atenție enunțurile de mai jos și, în dependență de faptul în ce măsură vi se potrivește fiecare dintre ele, bifați căsuța respectivă din dreapta formularului (1 - *deloc*, 5 - *întotdeauna*).

Enunțuri	1- Deloc	2- Rareori	3- Uneori	4- Deseori	5- Întotdeauna
Prezența unei dureri fizice (dureri de cap/spate/gât/mâini/picioare etc).					
Frecvența oboselii sau a lipsei de energie.					
Frecvența răcelii/gripei.					
Frecvența tulburărilor ale somnului (insomnii)					
Practicarea sportului: tenis, înot, ciclism.					

⚙️ **Prelucrarea rezultatelor:** Pentru fiecare item, se acordă un scor pe baza răspunsului subiectului (de la 1 la 5). Apoi, se calculează scorul mediu al celor 5 itemi. Acesta reflectă gradul general de sănătate fizică perceput de persoană. Un scor ridicat sugerează un nivel mai scăzut de sănătate fizică, iar un scor mic indică o stare fizică mai bună.

Itemul 2. Exprimați-vă gradul de acord sau dezacord cu enunțurile de mai jos, utilizând scala de 5 puncte (1 – acord total, 5 – dezacord total).

Enunțuri	1- Acord total	2- Acord parțial	3- Fără opinie	4- Dezacord parțial	5- Dezacord total
Viața mea are scop și sens					
Sunt o persoană împlinită.					
Situația mea materială îmi satisface necesitățile.					
Sunt optimist în legătură cu viitorul					
Oamenii mă respectă					

⚙️ **Prelucrarea rezultatelor:** Răspunsurile sunt codificate de la 1 (acord total) la 5 (dezacord total). Pentru fiecare item, se calculează scorul pe baza valorii acordate. Apoi, scorul mediu al celor 5 itemi va indica nivelul general de satisfacție cu viața. Un scor mai mic indică un nivel mai înalt de satisfacție.

Itemul 3. Citiți cu atenție enunțurile de mai jos și, în dependență de faptul în ce măsură fiecare dintre ele vă caracterizează, bifați căsuța respectivă din dreapta formularului (1-deloc, 5 – întotdeauna).

Enunțuri	1- Deloc	2- Rareori	3- Uneori	4- Deseori	5- Întotdeauna
Prezența sentimentelor negative ori critice față de sine.					
Schimbarea dispoziției, iritabilitate sau accese de supărare, furie.					
Frământări prea mare pentru lucruri mărunte.					
Trăiri de frică /neliniște / îngrijorare puternică.					

⚙️ **Prelucrarea rezultatelor:** Se acordă un scor de la 1 la 5 pentru fiecare item. Apoi, se calculează scorul mediu. Un scor mare sugerează o prevalență mai mare a sentimentelor negative și a stărilor de anxietate sau frustrare.

Itemul 4. Utilizați scala de 5 puncte (1- *deloc*, 5 – *extensiv*) pentru a exprima gradul de manifestare a stresului resimțit de dvs. în raport cu itemii din stînga formularului.

Enunțuri	1- Deloc	2- Ușor	3- Moderat	4- Pronunțat	5- Extensiv
Familia.					
Relații semnificative.					
Sănătatea.					
Finanțe.					
Viața sexuală.					
Școala / studiile.					

⚙️ **Prelucrarea rezultatelor:** Se acordă un scor de la 1 la 5 pentru fiecare item, în funcție de nivelul de stres resimțit de persoană în raport cu fiecare domeniu. După aceea, se calculează scorul mediu, care va reflecta nivelul general de stres. Un scor mai mare indică un nivel de stres mai ridicat.

Itemul 5. Utilizați scala de 5 puncte (1- *deloc*, 5 – *extensiv*) pentru a exprima sentimentul de bucurie de viață resimțit de dvs. în raport cu enunțurile din stînga formularului.

Enunțuri	5- Deloc	4- Ușor	3- Moderat	2- Pronunțat	1- Extensiv
Emoții pozitive în raport cu sine.					
Interesul în menținerea unui stil de viață sănătos.					
Nivelul de încredere în propriile forțe .					
Satisfacția în legătură cu nivelul de recreare.					
Frecvența sentimentelor de bucurie sau fericire.					

⚙ Prelucrarea rezultatelor: Se acordă un scor de la 1 la 5 pentru fiecare item. După colectarea răspunsurilor, se calculează scorul mediu pentru a evalua nivelul de bucurie de viață. Un scor ridicat sugerează un nivel mare de satisfacție și bucurie, în timp ce un scor mic sugerează o satisfacție mai scăzută.

Itemul 6. În dependență de faptul cum vă simțiți, actualmente, în raport cu enunțurile de mai jos, bifați căsuța respectivă din dreapta formularului (1 - *niciodată*, 5 – *întotdeauna*).

Enunțuri	1- Niciodată	2- Rareori	3- Câteodată	4- Deseori	5- Întotdeauna
Plin de viață					
Trist					
Satisfăcut					
Obosit					
Fericit					
Plictisit					

⚙ Prelucrarea rezultatelor:

Răspunsurile pentru fiecare item sunt codificate pe o scală de la 1 la 5. Un scor mai mic pentru itemul „Trist” și „Plictisit” indică o stare mai pozitivă, iar un scor mare la itemii „Obosit” sau „Trist” indică o stare generală mai negativă.

Itemul 7. Bifați în căsuțele de mai jos, cât de des trăiți următoarele stări emoționale.

Enunțuri	1- Niciodată	2- Rareori	3- Câteodată	4- Deseori	5- Întotdeauna
Depresie sau stări de disperare					
Apatie (indiferență, lipsă de satisfacție)					
Anxietate generalizată (frică nemotivată)					
Autoblamare (sentimente de culpabilitate, de jenă)					
Iritabilitate (ostilitatea, furie, ură, cruzime)					

🔗 Prelucrarea rezultatelor: Se acordă un scor de la 1 la 5 pentru fiecare item, iar scorul mediu va reflecta frecvența trăirilor emoționale negative. Un scor ridicat sugerează o prevalență mai mare a acestor stări.

Itemul 8. În dependență de faptul cum vă simțiți, actualmente, în raport cu enunțurile de mai jos, bifați căsuța respectivă din dreapta formularului (1 - *niciodată*, 5 – *întotdeauna*).

Enunțuri	1- mă simt încântat	2- mă simt satisfacut	3- nici una, nici alta	4- mă simt nesatisfacut	5- mă simt teribil
Mediul educațional.					
Relațiile cu colegii de studii.					
Schimbările de viață.					
Relațiile de prietenie.					
Aparența fizică (în ochii altora).					

🔗 Prelucrarea rezultatelor: Scorurile pentru fiecare item sunt atribuite pe baza răspunsurilor din scală. Apoi se calculează scorul mediu. Un scor scăzut sugerează un nivel ridicat de satisfacție, iar un scor ridicat sugerează o satisfacție scăzută.



BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ

1. GOLEMAN, D. Inteligența emoțională, cheia succesului în viață. București: ALLFA, 2004, 2008. 370 p. ISBN 973-8457-62-9.
2. PĂTRAȘCU, D.-A., TOCAN, M. (coord.). *Copii fericiți – adulți de succes. Inteligența emoțională se învață*. Ghid metodologic de bune practici. Ed. Sfântul Ioan, 2017, 218 p. ISBN 978-606-8860-46-6.
3. PLATON, C. *Evaluarea calității în învățământul universitar*. Chișinău, 2005, 274 p.
4. PLATON, C., SÎRBU, A., POTÂNG, A., TURCHINĂ T. et.al *Dimensiuni psihologice ale calității vieții în mediul educațional din perspectivă regională durabilă*. Chișinău: CEP USM. 2015. ISBN: 978-9975-71-660-4.
5. BRACKETT, M.A., RIVERS, S.E. Transforming students' lives with social and emotional learning. *International Handbook of Emotions in Education*, 2014. 368-388.
6. CARLO, G., RANDALL, B. A. The development of a measure of prosocial behavior for adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 2002. 31-44.
7. DAVIS, M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 1983. 113-126.
8. DIENER, E., EMMONS, R.A., LARSEN, R.J., GRIFFIN, S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 1985. 71-75.
9. EISENBERG, N., FABES, R. A. Prosocial development. *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development*, 5, 1998. 701-778.
10. EISENBERG, N., MUSSEN, P. H. *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge University Press. 1989.
11. GOLEMAN, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. 2005.
12. GOODMAN, R. The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(5), 1997. 581-586.
13. KARNIOL, R., GROSZ, E., SCHORR, I. The relationship between empathy and prosocial behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 2003. 603-617.
14. LAZDAUSKAS, T., NASVYTENĖ, D. Psychometric properties of Lithuanian versions of empathy questionnaires for children. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(1), 2021. 144-159.
15. MEHRABIAN, A. Relations among personality scales of aggression, violence, and empathy: Validation evidence bearing on the risk of eruptive violence scale. *Aggressive Behavior*, 23(6), 1997. 433-445.
16. MEHRABIAN, A., EPSTEIN, N. A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 1972. 525-543.

17. PAVOT, W., DIENER, E. Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 1993. 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>.
18. RIEFFE, C., KETELAAR, L., WIEFFERINK, C. H. Assessing empathy in young children: Construction and validation of an Empathy Questionnaire (EmQue). *Personality and Individual Differences*, 49(4), 2010. 362–367.
19. RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1989. 1069–1081.
20. RYFF, C. D., KEYES, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 1995. 719–727.
21. SALOVEY, P., MAYER, J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 1990. 185–211.
22. SPRENG, R.N., MCKINNON, C.L., MAR, R.A., LEVINE, B. The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 2009. 62-71.
23. WIEFFERINK, C.H., RIEFFE, C., KETELAAR, L., FRIJNS, J. H. Social competence and empathy in young children with cochlear implants and with normal hearing. *The Laryngoscope*, 122(12), 2012. 2858–2862.

CAPITOLUL 3.

COMUNICARE ȘI ADAPTARE



Diagnosticarea aptitudinilor comunicative și organizatorice COS – I

(В.В. Синявский, Б.А. Федоришин)

i Descriere generală

Aptitudinile comunicative și organizatorice sunt factorii care asigură succesul în activitățile de tip om-om. Diagnosticarea nivelului lor de manifestare poate fi făcută cu ajutorul probei COS-1, elaborată în baza principiului de autoanaliză și autoapreciere a comportamentului subiectului testat într-o situație sau alta. Conținutul probei preia o serie de situații din experiența cotidiană a adolescenților. De aceea răspunsul la ele va implica reproducerea comportamentului lor și manifestarea unor atitudini deja trăite.

Pentru studierea aptitudinilor comunicative sunt proiectate întrebări din următoarele sfere: interesul adolescentului pentru comunicare; acomodarea la un nou colectiv; reacția la rugămintea prietenilor și cunoscuților; atitudinea față de muncă; contactul cu persoane necunoscute. În corespundere cu aceste direcții, au fost elaborate 20 de întrebări.

Pentru studierea aptitudinilor organizatorice sînt utilizate întrebări ce vizează următoarele sfere: capacitatea de orientare în situații dificile, inițiativă, spirit întreprinzător, perseverență, exigență, predispunerea spre muncă organizatorică, independență, spirit autocritic, stăpînire de sine, fermitate. Aceste sfere au generat 20 de întrebări. Astfel, chestionarul COS-1 cuprinde 40 de întrebări dispuse într-o anumită consecutivitate.

Vârsta: de la 11 ani.

Instrucțiuni: Citiți cu atenție fiecare întrebare și determinați-vă propria părere sau atitudine în raport cu ea. Răspunsul trebuie să fie „da” sau „nu”. Dacă răspunsul exprimat la întrebarea respectivă este afirmativ, atunci în căsuța corespunzătoare acestei întrebări pe fișa răspunsurilor puneți semnul (+), dacă este negativ - semnul (-).

 Itemii:

Nr.	Afirmații	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 adus-o cineva dintre prieteni?		
4	Întotdeauna vă orientați cu greu într-o situație critică?		
5	Tindeți să stabiliți relații de prietenie cu persoane noi, mai puțin cunoscute?		
6	Vă place munca social-utilă ?		
7	Este adevărat că este mai plăcut și mai simplu să petreceți timpul în lumea cărților decât în societatea oamenilor?		
8	Dacă intervin dificultăți în realizarea intențiilor dvs., vă dezi-ceți ușor de ele?		
9	Stabiliți ușor relații cu persoane mai în vârstă decât dvs?		
10	Vă place să inventați și să organizați împreună cu prietenii diferite jocuri și distracții?		
11	Vă adaptați cu greu la o nouă companie?		
12	Deseori lăsați pentru altă zi lucrul care trebuie făcut azi?		
13	Stabiliți ușor relații cu persoane necunoscute?		
14	Tindeți ca prietenii dvs. să acționeze conform părerii care 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 dis-cutați cu o persoană necunoscută?		
18	Deseori preluați inițiativa în rezolvarea unor probleme im-portante?		
19	Vă enervează oamenii din jur și ați vrea să rămâneți singur?		
20	Este adevărat că, de regulă, vă orientați cu greu într-un antu-raj necunoscut?		

Nr.	Afirmații	Da	Nu
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 prietenilor 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 obștească 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 argumentați 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 diferitelor activități pentru prietenii dvs.?		
35	Este adevărat că nu vă simțiți calm și sigur pe sine, când sunteți nevoit să vorbiți în fața unui mare grup de oameni?		
36	Deseori întârziați 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 pe sine aflându-vă într-un grup numeros de persoane?		

🔧 **Prelucrarea rezultatelor:** Calculați câte 1 punct pentru coincidențele indicate la răspunsurile compartimentelor: *Aptitudini comunicative* și *Aptitudini organizatorice*.

Aptitudini 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) a 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: $K = m:20$ sau $K = 0,05m$, unde K este mărimea coeficientului de evaluare, iar 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.

Scala notelor aptitudinilor comunicative

K	Q	Nivelul de manifestare a aptitudinilor comunicative
0, 10 – 0,45	1	Foarte scăzut
0,46 – 0,55	2	Scăzut
0,56 – 0,65	3	Mediu
0,66 – 0,75	4	Înalt
0, 76 – 1,00	5	Foarte înalt

Scala notelor aptitudinilor organizatorice

K	Q	Nivelul de manifestare a aptitudinilor organizatorice
0,20 – 0,55	1	Foarte scăzut
0,56 – 0,65	2	Scăzut
0,66 – 0,70	3	Mediu
0,71 – 0,80	4	Înalt
0,81 – 1,00	5	Foarte înalt

Fișa de răspuns:

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



Chestionarul „Analiza stilului de comunicare” (S. Marcus)

i Descriere generală

Stilul de comunicare se referă la ansamblul particularităților de manifestare caracteristice unei persoane în actul comunicativ. Stilul desemnează:

- ▶ modalitățile specifice de recepționare/decodificare a mesajului;
- ▶ modalitățile personale de prelucrare/interpretare a mesajelor;
- ▶ modalitățile specifice de exprimare a răspunsului, particularitățile personale de feedback.

Toate acestea decurg din unicitatea și individualitatea ființei umane, fiind expresia personalității umane.

Conceptul de stil de comunicare se aplică doar acolo unde caracteristicile formale,

general valabile ale actului comunicativ se asociază cu anumite maniere personale de receptare-prelucrare emiteră a mesajelor. Este vorba de maniere de comunicare formate în decursul dezvoltării individului, stabile și caracteristice pentru el și care se manifestă relativ independent de conținutul comunicativ vehiculat pentru el și de contextul concret în care operează. La vârsta adolescenței deseori se conturează încă slab un anumit stil de comunicare, dar este posibilă determinarea preferințelor și a tendinței pentru un stil comunicațional. Respectiv, ulterior se pot întreprinde măsuri și activități pentru a dezvolta stilul asertiv care prezintă cele mai multe avantaje în procesul de comunicare.

Proba „Analiza Stilului de Comunicare” a fost construită de S. Marcus, psiholog român, în 1997, cu importante contribuții în studiul fenomenului empatic. Proba este relevantă pentru cele 4 stiluri fundamentale de comunicare: stilul non-asertiv, stilul agresiv, stilul manipulator, stilul asertiv.

Chestionarul include 60 de itemi cu răspunsuri închise.

Vârsta: de la 10 ani.

 **Instrucțiuni:** Apreciați cu *Adevărat/Fals* următoarele afirmații, după cum vă este caracteristic. Marcați printr-un „X” în foaia de răspuns varianta aleasă.

Nr.	Afirmații	Adevărat	Fals
1	Adeseori spun „da” când aș vrea să spun „nu”.		
2	Îmi apăr drepturile mele, fără ca să le încalc pe ale celorlalți.		
3	Prefer să ascund ceea ce gândesc sau ceea ce simt dacă nu cunosc bine persoana cu care vorbesc.		
4	Sunt mai curând o persoană autoritară și hotărâtă.		
5	În general, este mai ușor și mai abil să acționez printr-o persoană interpusă, decât direct.		
6	Nu mă tem să critic oamenii și să le spun în față ce gândesc.		
7	Nu îndrăznesc să refuz unele sarcini care nu privesc direct atribuțiile mele.		
8	Nu mă tem să-mi exprim gândurile, chiar și în fața unor interlocutori ostili.		
9	Când este vorba de o luptă sau de o dispută prefer să stau deoparte pentru a vedea cum evoluează lucrurile.		
10	Adesea mi se reproșează că am spirit de contradicție.		
11	Nu mă simt bine (în largul meu) când trebuie să ascult pe alții.		
12	Caut să cunosc secretele celor „mari” (cu prestigiu), ceea ce întotdeauna mi-a fost de folos.		

Nr.	Afirmații	Adevărat	Fals
13	În general sunt considerat un om descurcăreț și abil în relațiile cu oamenii.		
14	Raporturile mele cu ceilalți sunt bazate mai mult pe încredere decât pe dominare și calcul.		
15	Prefer să nu cer ajutorul unui coleg deoarece risc ca acesta să mă considere incompetent.		
16	Sunt timid și mă simt blocat atunci când trebuie să fac ceva neobișnuit, nou pentru mine.		
17	Mi se spune că sunt prea moale, lucru care mă enervează și determină pe alții să râdă de mine.		
18	Mă simt în largul meu în relațiile directe de tipul „față în față”.		
19	De multe ori joc teatru pentru a-mi atinge scopurile.		
20	Sunt vorbăreț, întrerup pe alții când vorbesc și nu țin seama de timpul când încep să vorbesc.		
21	Sunt ambițios, fiind gata să fac ceea ce trebuie pentru a reuși.		
22	Pentru a avea succes trebuie să vezi lucrurile dincolo de ceea ce se vede cu ochiul liber.		
23	În cadrul dezacordurilor caut compromisuri realiste bazate pe interese reciproc avantajoase.		
24	Prefer să joc cu cărțile pe masă.		
25	Am tendința să amân pentru mai târziu ceea ce trebuie să fac.		
26	Adesea las o treabă neterminată și mă apuc de altele.		
27	În general, mă prezint așa cum sunt, fără să-mi ascund sentimentele.		
28	Nu mă intimidez prea ușor.		
29	A-i face pe alții să se teamă este adesea un mijloc bun de a avea puterea.		
30	Odată ce am fost dus cu vorba sau chiar păcălit, știu să-mi iau revanșa cu prima ocazie.		
31	Pentru a critica pe cineva este eficient să-i reproșezi că nu a fost consecvent cu propriile principii. El va fi cu totul de acord cu ceea ce i se reproșează.		
32	Știu să-mi iau partea mea, sunt descurcăreț.		
33	Sunt capabil să fiu eu însumi, continuând să fiu acceptat social de colegi, prieteni sau în alte grupuri.		

Nr.	Afirmații	Adevărat	Fals
34	Când nu sunt de acord cu ceva, îndrăznesc să o spun, dar fără pasiune și știu să mă fac înțeles.		
35	Îmi fac griji ca să nu deranjez pe alții.		
36	Nu-mi face plăcere să iau partea cuiva sau să fiu în situația de a alege.		
37	Nu-mi place ca punctul meu de vedere să fie singular într-un grup; în acest caz prefer să tac.		
38	Nu-mi este frică de a vorbi în public.		
39	Viața nu reprezintă decât raporturi de forță și luptă.		
40	Nu-mi este teamă să evidențiez aspectele periculoase și riscante ale unei probleme sau situații.		
41	Crearea unor conflicte poate fi mai eficientă decât reducerea tensiunilor.		
42	A juca cinstit este un bun mijloc de a câștiga încredere.		
43	Știu să ascult și nu întrerup pe alții cand vorbesc.		
44	Duc până la sfârșit ceea ce am hotărât să fac.		
45	Nu-mi este teamă să-mi exprim deschis sentimentele.		
46	Știu cum să fac oamenii să adere la ideile mele.		
47	A măguli, a linguși pe oricine rămâne încă un bun mijloc de a obține ce vrei.		
48	Nu știu să stăpânesc timpul atunci când vorbesc.		
49	Știu să mânuiesc ironia ascuțită.		
50	Sunt un om amabil, serviabil și de aceea mă simt exploatat de alții.		
51	Îmi place mai mult să observ decât să particip.		
52	Prefer să fiu în culise decât în primul rând.		
53	Sunt convins că manipularea este singura soluție eficientă în relațiile cu ceilalți.		
54	Nu trebuie să-ți anunți prea repede intențiile, este o stângăcie.		
55	Șochez întotdeauna oamenii cu propunerile mele.		
56	Prefer să fiu mai degrabă lup decât miel.		
57	A manipula pe alții este adesea cel mai bun mijloc practic pentru a obține ceea ce vrei.		
58	Știu în general să protestez cu eficiență fără să fiu foarte agresiv.		
59	Cred că problemele mele nu pot fi cu adevărat rezolvate fără să caut cauzele lor profunde.		
60	Nu-mi place să fiu rău văzut.		

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

Se acordă câte un punct răspunsurilor „Adevărat”. Se însumează punctele pe stiluri de comunicare. Stilul la care s-a obținut numărul maxim de puncte indică atitudinea dominantă în comunicare, caracteristicile relativ stabile și previzibile ale comportamentului comunicativ.

Cotarea și interpretarea testului

Proba este relevantă pentru cele 4 stiluri fundamentale de comunicare:

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, 57.
4. Stilul asertiv: 2, 8, 14, 18, 23, 24, 27, 33, 34, 38, 43, 44, 45, 53, 58.

Observații:

- ▶ Când la două stiluri se obțin punctaje identice sau asemănătoare, stilul manifest de comunicare este încă neconturat, dar sunt conturate la nivel subdominant, latent, două atitudini concurente dintre care una sau alta poate deveni oricând dominantă 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 pendular, oscilant, nematurizat, legat de un comportament ambiguu și greu de prevăzut.

Caracteristica stilurilor de comunicare:

- ▶ **Stilul non-asertiv** (atitudinea de fugă pasivă): tendința de a se ascunde, de a fugi mai degrabă decât a înfrunța oamenii. Se poate manifesta printr-un exces de amabilitate și conciliere, prin tendința de a amâna luarea unor hotărâri și adesea prin imposibilitatea luării acestora, însoțită de cedarea către alții a dreptului de a decide. La baza acestor manifestări stă o teamă maladivă de a nu fi judecat de ceilalți, ca și supărarea intensă resimțită în cazul unui eventual eșec. Pentru a le evita individul preferă să se supună hotărârii celorlalți. Aceasta nu exclude un sentiment de ciudă, mânie mocnită, ranchiună.
- ▶ **Stilul agresiv** (atitudinea de atac): tendința de a fi mereu în față, de a avea ultimul cuvânt, de a se impune cu orice preț, chiar cu prețul lezării și supărării altor persoane. Pentru a domina, orice mijloc pare a fi utilizabil – înfricoșarea, contrazicerea, umilirea, compromiterea celorlalți, atitudinile și comportamentele șocante, răzbunarea, asumarea unor riscuri excesive. Această atitudine stimulează agresivitatea și antipatia partenerilor și are ca efect pentru persoana în cauză sentimentul de a nu fi iubită, respectată și apreciată, fapte ce o fac și mai agresivă – se crează un adevărat cerc vicios al agresivității.

- ▶ **Stilul manipulator** (atitudinea de manipulare): preferința pentru un rol de culise, tendința de a aștepta clipa prielnică pentru a ieși la lumină și a se pune în valoare, tendința de a căuta intenții ascunse în spatele oricăror afirmații ale celorlalți. Persoana evită să spună deschis ceea ce gândește, își schimbă opiniile după cele ale interlocutorului, îi place să fie în preajma celor mari și puternici (ca o compensare a propriilor slăbiciuni) sperând să obțină beneficii din vecinătatea cu aceștia. Persoanele din această categorie urmăresc ca ceilalți să facă ceea ce ar dori ele, dar acest lucru să nu presupună confruntări deschise - fie ele raționale, constructive - de tip asertiv, fie ele conflictuale - de tip agresiv; este vorba mai de grabă de a aștepta ca situația să se întoarcă în favoarea lor. Adesea aceste persoane „joacă roluri” diverse, ca semn al insuficienței maturizării sociale, aceasta și în legătură cu un statut social slab, precar, nesatisfăcător. Problema indivizilor manipulatori este de a-și ascunde slăbiciunea, de a nu fi descoperiți pentru că și ei se tem de judecata celorlalți și de a nu fi marginalizați.
- ▶ **Stilul asertiv** (atitudinea constructivă): capacitatea de autoafirmare, de exprimare onestă, directă și clară a opiniilor și a drepturilor proprii fără agresivitate și fără a-i leza pe ceilalți; capacitatea urmăririi propriilor interese fără încălcarea nevoilor celorlalți. Persoana știe să asculte și este dispusă să înțeleagă, știe să fie ea însăși (fără simulări și „jocuri de rol”) și să se bazeze pe sine. Este cea mai bună atitudine pentru că permite atingerea scopurilor propuse fără a provoca resentimentele celorlalți și chiar câștigându-le adesea simpatia.



Chestionarul pentru evaluarea aptitudinilor de comunicare (Pierre Casse)

i Descriere generală

Chestionarul pentru evaluarea aptitudinilor de comunicare, adaptat după Pierre Casse, este un instrument utilizat pentru a măsura abilitățile de comunicare ale unei persoane în relațiile interpersonale, în special în interacțiunea cu copiii. Acest instrument este structurat pe baza unui set de 40 de întrebări la care se răspunde rapid și spontan, cu „da” sau „nu”, fără a reveni asupra răspunsurilor. Scopul principal al chestionarului este de a evalua nivelul de conștientizare și eficiență în comunicare, evidențiind atât aspectele pozitive, cât și pe cele care pot necesita îmbunătățiri. Chestionarul cuprinde o serie de itemi care abordează diferite aspecte ale comunicării, cum ar fi: atitudinea față de comunicare; empatia și ascultarea activă; transparența și sinceritatea; gestionarea conflictelor; claritatea în exprimare. Prin completarea acestui chestionar, se poate obține o evaluare a modului în care sunt gestionate interacțiunile și se poate determina dacă există aspecte care necesită dezvoltare în cadrul abilităților de comunicare.

Vârsta: adulți care interacționează cu copiii, precum educatori, profesori, părinți sau alți specialiști din domeniul educațional.

 **Instrucțiuni:** Răspundeți rapid și spontan, cu „da” sau „nu”, la următoarele enunțuri, fără să mai reveniți ulterior asupra lor.

 Itemii:

Nr.	Itemi	Da	Nu
1	Vi se întâmplă deseori să remarcați că aveți mereu dreptate.		
2	Vă abțineți să spuneți lucruri care n-ar face altceva decât să-i ofenseze pe copii și să înrăutățească situația.		
3	Vi se întâmplă des ca unii copii și dumneavoastră să vă sugereze cuvintele pe care nu le găsiți atunci când explicați ceva.		
4	Vă surprindeți că nu mai sunteți atent la ce se spune atunci când stați de vorbă cu copiii.		
5	Vă prefaceți că-i ascultați pe copii.		
6	Vi se pare mereu că folosiți chiar cuvintele pe care doreați să le folosiți.		
7	Sunteți câteodată dificil în conversație.		
8	Întâmpinați dificultăți în a vă încrede în alții.		
9	Vă admiteți greșelile atunci când știți că sunt reale.		
10	Deviați discuția atunci când subiectul acesteia vă atinge sentimentele personale.		
11	Câteodată vă ascundeți greșelile față de copii.		
12	Aveți impresia că toți copiii înțeleg, în general, părerile exprimate de dumneavoastră.		
13	Vi se întâmplă, într-o discuție, să vă „îmbufnați”.		
14	Aveți impresia că vreun copil se prefac că vă ascultă atunci când îi vorbiți.		
15	Îi cereți în mod sistematic copilului să vă comunice părerile sale în legătură cu punctele pe care le expuneți.		
16	Vi se întâmplă să vă puneți în situația interlocutorului.		
17	Sunteți contrariat în momentul în care cineva nu este de acord cu dumneavoastră.		
18	Acceptați cu ușurință criticile constructive ale celorlalți.		
19	Aveți, în general, încredere în ceilalți.		
20	Întâmpinați dificultăți în a face complimente copiilor.		
21	Când stați de vorbă cu copilul, îl lăsați întotdeauna să termine ce are de spus înainte de a reacționa.		
22	Când intervine un diferend între dumneavoastră și copii, pu- teți discuta fără să vă enervați.		

Nr.	Itemi	Da	Nu
23	Atunci când vă vorbește un copil, ascultați cu atenție ca să înțelegeți ce vă spune.		
24	Presupuneți că toți copiii la curent cu ceea ce vreți să spuneți, fără să-i explicați ce vreți de fapt să-i spuneți.		
25	Vă este câteodată dificil să vă exprimați ideile atunci când sunt diferite de cele ale copiilor dumneavoastră.		
26	Sunteți conștient că tonul vocii dumneavoastră poate influența copilul.		
27	Vi se întâmplă să vă scuzați după ce ați jignit o un copil.		
28	Aveți tendința de a nu-i contrazice pe copii, deoarece vă e teamă să nu se enerveze.		
29	Puneți în discuție subiecte care nu-i interesează pe copii.		
30	Nu puteți gândi clar atunci când sunteți enervat.		
31	Aveți tendința să vorbiți mai mult decât copiii din grupa dumneavoastră.		
32	Când vi se pune o întrebare care nu vi se pare clară, îi solicitați copilului să clarifice ce vrea să spună.		
33	Aveți impresia că interlocutorilor le-ar plăcea să fiți altfel decât în realitate.		
34	Nu vă simțiți în largul dumneavoastră atunci când vi se face un compliment.		
35	Sunteți conștient de reacțiile pe care le-ar putea avea copiii în legătură cu ceea ce aveți de spus.		
36	Vă exprimați gândurile, convingerile și sentimentele în așa fel încât copiii să vă înțeleagă mai bine.		
37	Faceți diferența între cuvintele pe care le poate spune copilul și mesajul ascuns pe care îl poate transmite în acel moment.		
38	Sunteți mulțumit de modalitatea în care rezolvați diferențele ce pot exista între dumneavoastră și copii.		
39	Atunci când copiii v-au afectat cu ceva, discutați imediat cu ei.		
40	Vă este dificil să priviți lucrurile din punctul de vedere al copiilor din grupa dumneavoastră.		

Prelucrarea rezultatelor:

După ce ați răspuns, comparați răspunsurile date cu grila de evaluare. Fiecare concordanță cu grila de evaluare se notează cu 2 puncte, iar fiecare neconcordanță cu 0 puncte.

La final, totalizați punctele obținute și calculați indicele procentual al aptitudinilor de comunicare după formula: numărul de puncte obținut se împarte la 80 și rezultatul

se înmulțește cu 100. Dacă acest indice este mai mare de 80, atunci dispuneți de reale calități care vă ajută în procesul comunicării și sunteți un interlocutor agreabil pentru cei din jurul dumneavoastră.

Dacă indicele este mai mic de 80, atunci este necesară o analiză a răspunsurilor la fiecare item, iar acolo unde nu există corespondență cu grila de evaluare aveți deja un indicator care să vă ofere informații cu privire la situațiile în care calitatea comunicării ar putea fi ameliorată.

Grila de evaluare:

Se acordă câte 2 puncte pentru coincidențe:

- ▶ răspunsuri cu „da” la întrebările: 2; 6; 9; 12; 15; 16; 18; 19; 21; 22; 23; 26; 27; 29; 32; 35; 36; 37; 38; 39.
- ▶ răspunsuri cu „nu” la întrebările: 1; 3; 4; 5; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 17; 20; 24; 25; 28; 30; 31; 33; 34; 40.



Chestionarul pentru determinarea autocontrolului în comunicare

(Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, 2002)

i Descriere generală

Chestionarul pentru evaluarea autocontrolului în comunicare este elaborat de către Н.П. Фетискин, В.В. Козлов (2002), având drept scop determinarea mobilității, adaptivității în diverse situații de comunicare. Chestionarul include 25 de întrebări, la care se răspunde cu „adevărat” sau „fals”, interpretarea cărora denotă trei niveluri ale abilităților comunicative și indică la următoarele intenții ale subiecților în procesul de comunicare: tendința de parteneriat în comunicare, priceperea de a se conforma comportamentului partenerului, capacitatea de a dialoga, de a-și schimba stilul de comunicare în funcție de situație.

Vârsta: începând cu vârsta de 11 ani.

Instrucțiuni: Mai jos sunt prezentate afirmații referitor la diferite situații care apar în comunicare. Toate sunt diferite, nu corespund după sens, de aceea se vor citi cu atenție înainte de a se răspunde. Dacă afirmația, în opinia voastră, este corectă sau aproape corectă, semnați cu A (adevarat), iar dacă afirmația nu este corectă semnați cu F (fals). Răspundeți sincer și cinstit.

 Itemii:

Nr.	Itemii	Adevărat	Fals
1	Consider că este greu de imitat comportamentul altora.		
2	În comportamentul meu deseori se reflectă ceea ce eu gândesc și în ce sunt încrezut(ă).		
3	La petreceri, în diferite companii, eu nu mă strădui să fac sau să spun ceea ce este plăcut altora.		
4	Pot să susțin numai acele idei în care singur cred.		
5	Pot face discursuri expromt chiar și la cele subiecte la care nu dețin deloc informații.		
6	Consider că mă pot manifesta în așa mod ca să produc impresie asupra altora sau să-i amuz.		
7	Dacă nu sunt convins(ă) cum trebuie să mă comport într-o situație concretă, încep să mă orientez la comportamentul celor din jur.		
8	Posibil, aș fi putut deveni un artist nu prea rău.		
9	Rareori am nevoie de sfaturile prietenilor în alegerea cărților, muzicii sau filmelor.		
10	Uneori altora le pare, că eu traiesc emoții mult mai profunde decât aceasta este într-adevăr.		
11	Eu râd mai mult asupra unei comedii, când o privesc împreună cu alții, decât de unul (una) singur(ă).		
12	Într-un grup de persoane eu rareori mă aflu în centrul atenției.		
13	În situații diverse cu persoane diferite manifest un comportament destul de variat.		
14	Îmi vine greu să reușesc în ceva pentru ca alții să simtă simpatie față de mine.		
15	Chiar dacă nu sunt în dispoziție bună, deseori las impresia că-mi petrec timpul bine.		
16	Nu sunt totdeauna așa după cum par.		
17	Nu-mi voi expune părerea în mod special sau schimba comportamentul, dacă doresc să plac cuiva sau sa-i câștig bunăvoința.		
18	Mă consider o persoană capabilă să distrez pe alții.		
19	Ca să plac, să stabilesc relații cu oamenii, mă strădui mai întâi de toate să fac anume ceea ce ei așteaptă de la mine.		

Nr.	Itemi	Adevărat	Fals
20	Niciodata nu m-am manifestat destul de reușit, când jucam cu alții în jocuri de logică sau cu acțiuni improvizate.		
21	Întâlnesc greutate când încerc să-mi schimb comportamentul în așa fel ca el să corespundă părerilor diferitor persoane și situații.		
22	În timpul petrecerilor permit altora să glumească și să povestească istorioare.		
23	În companii mă simt puțin incomod și nu mă manifest destul de bine.		
24	Dacă va fi necesar pentru o cauză dreaptă, eu pot fi-ecaruia să-i spun neadevărul, privindu-1 în ochi, și în același timp să păstrez o mină calmă.		
25	Mă pot comporta astfel, ca cei din jur să fie cu mine prietenoși, chiar dacă ei nu sunt pe placul meu.		

Prelucrarea rezultatelor:

Cheia pentru a calcula răspunsurile adevărate și false. Se numără toate răspunsurile care coincid cu cuvintele „adevărat” și „fals”.

Fiecare coincidență cu grila de evaluare se notează cu 1 punct, iar fiecare necoincidență cu 0 puncte.

Grila de evaluare:

Se acordă câte 1 punct pentru coincidențe:

- ▶ Adevărat: 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 24, 25.
- ▶ Fals: 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23.

Toate punctele se sumează.

- ▶ *mai puțin de 8 puncte* - model stabil de comunicare, puțină rigiditate.
- ▶ *8 - 17 puncte* - nevoia de a comunica cu sine însuși, de a manifesta, în dependență de situație, orientarea spre partener, tendința spre parteneriat în comunicare.
- ▶ *17 - 25 puncte* - mobilitate în comunicare, priceperea de a se conforma comportamentului partenerului, capacitatea de a dialoga, capacitatea de a-și schimba stilul de comunicare în dependență de situație.



Chestionarul pentru evaluarea comportamentului comunicațional

i Descriere generală

Chestionarul pentru evaluarea conflictului de comunicare, este un instrument utilizat pentru conștientizarea comportamentului comunicațional non-asertiv / asertiv și agresiv în situații de conflict. Instrumentul este structurat pe baza a 18 întrebări la care se răspunde rapid și spontan, cu câteva variante de răspuns, „niciodată”, „foarte rar”, „uneori”, „adesea”, „foarte des”, „întotdeauna”.

Vârsta: începând cu vârsta de 11 ani.

Instrucțiuni: Răspundeți sincer la întrebări indicând pe o scală de la 1 la 7 gradul în care fiecare din următoarele declarații descrie conflictul comunicațional: 1 - niciodată; 2 - foarte rar; 3 - rar; 4 - uneori; 5 - adesea; 6 - foarte des; 7 - întotdeauna.

👁 Itemii:

Nr.	Itemi	Variante de răspuns						
		niciodată	foarte rar	rar	uneori	adesea	foarte des	întotdeauna
1	Combin ideile cu ceilalți creând noi soluții pentru conflict.							
2	Mă feresc de subiecte care ar putea fi surse de conflict.							
3	Insist cu putere asupra poziției mele pentru a fi acceptată în timpul unui conflict.							
4	Încerc să găsesc soluții care combină o varietate de puncte de vedere.							
5	Mă feresc de situații dezagreabile.							
6	Cedez la ideile altor persoane.							
7	Caut calea de mijloc care să satisfacă atât nevoile mele cât și pe cele ale altor persoane.							
8	Evit persoana pe care o suspectez că doarește să discute o neînțelegere.							
9	Minimalizez importanța unui conflict.							

Nr.	Itemi	Variante de răspuns						
		niciodată	foarte rar	rar	uneori	adesea	foarte des	întotdeauna
10	Construiesc o soluție integrală din problemele apărute într-o situație conflictuală.							
11	Îmi accentuez un punct pe care îl fac prin a lovi pumnul de masă, când insist asupra faptului că celelalte persoane greșesc.							
12	Mă cert insistent pentru pozițiile și nevoile mele.							
13	Ridic vocea când încerc să-i determin pe ceilalți să-mi accepte poziția.							
14	Caut să satisfac mutual soluții creative ale conflictelor.							
15	Păstrez tăcerea despre părerile mele pentru a evita neînțelegerile.							
16	Manipulez argumentele până când ceilalți îmi acceptă ideile.							
17	Sunt dispus să cedez într-o mică măsură dacă cealaltă persoană îmi va lua nevoile în considerare.							
18	Îmi declar părerile cu toată insistența.							

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

La final, după ce ați răspuns la toate întrebările, adunați și identificați suma punctelor pentru fiecare tip de comportament în conformitate cu felul răspunsului oferit: 1 - niciodată; 2 - foarte rar; 3 - rar; 4 - uneori; 5 - adesea; 6 - foarte des; 7 – întotdeauna.

Grila de evaluare a tipurilor de comportament conform itemilor chestionarului:

- ▶ Comportament non-assertiv: 2; 5; 6; 8; 9; 15.
- ▶ Comportament assertiv: 1; 4; 7; 10; 14; 17.
- ▶ Comportament agresiv: 3; 11; 12; 13; 16; 18.

În cazul în care rezultatul este - 35 de puncte sau mai mare, adică peste 35 de puncte, atunci acesta indică că adesea utilizați tipul respectiv de comportament.

Dacă rezultatul este - 13 puncte sau mai puțin, atunci acesta semnifică utilizarea rară sau foarte rară a tipului dat de comportament.



Chestionarul „SARC - evaluare a stilurilor apreciative și abordare a conflictelor”

(adaptat de către M. Caluschi și Cl. Fetcu)

i Descriere generală

Chestionarul SARC (Stiluri Apreciative și de Abordare a Conflictelor), adaptat de M. Caluschi și Cl. Fetcu, este un instrument destinat evaluării modului în care o persoană percepe și abordează conflictele, atât în context personal, cât și profesional. Chestionarul ajută la identificarea stilurilor individuale de gestionare a conflictelor și la înțelegerea preferințelor în soluționarea acestora, printr-un set de întrebări care explorează reacțiile și strategiile adoptate în diverse situații conflictuale. Chestionarul este alcătuit din 14 întrebări, fiecare având mai multe opțiuni de răspuns. Respondentul trebuie să citească fiecare întrebare și să aleagă una dintre variantele de răspuns, care reflectă cel mai bine modul său de abordare a situației descrise. Fiecare întrebare explorează un aspect specific al gestionării conflictelor, precum: percepția unui conflict; răspunsul în fața dificultăților și a tensiunilor; abordarea unui conflict profesional sau personal; rolul într-un conflict.

Vârsta: începând cu vârsta de 13 ani.

Instrucțiuni: Citiți cu atenție fiecare întrebare și încercuiți o singură variantă de răspuns.

👁 Itemii:

1. Pentru mine un conflict este:

- a) o problemă ce trebuie rezolvată imediat, rațional, fără implicații emoționale;
- b) un fenomen incitant care mă face să mă transpun în situația părților aflate în conflict pentru a găsi o rezolvare;
- c) o problemă care se poate rezolva apelând la soluții cunoscute din experiențe anterioare;
- d) un fapt de viață care mă afectează, mă pune pe gânduri, mă face să filozofez pe marginea lui;
- e) situație de viață care poate fi aplanată prin tratative;
- f) o altă variantă.

2. Când sunt în dificultate, eu:

- a) caut să rezolv singur cât mai repede situația;
- b) mă gândesc la altceva, evit să-i acord atenție prea mare;
- c) cer ajutorul unui prieten;
- d) mă simt stimulat și caut cât mai multe eșiri din situație;
- e) meditez, reflectez la situație, amânând rezolvarea ei pe moment;
- f) altă variantă.

3. Când se întâmplă să apară o discordanță între trebuințele mele și posibilitățile de a le împlini, eu:

- a) astfel de situații nu am trăit;
- b) analizez logic situația raportând-o la criterii obiective și caut o soluție globală;
- c) meditez la o soluție care să nu-mi tulbure conștiința și liniștea sufletească;
- d) caut să mă inspir dintr-o situație asemănătoare pe care am rezolvat-o;
- e) evit cât pot să mă gândesc la situația conflictuală;
- f) altă variantă.

4. Când se declanșează o situație generatoare de tensiuni, rolul meu preferat este:

- a) să fiu un observator discret, evitând să incomodez pe cei implicați direct;
- b) să fiu mediator între cele două părți;
- c) să ofer soluții cât mai diferite din care ei să aleagă;
- d) să fiu un parlamentar/purtător de cuvânt pentru ambele părți;
- e) să fiu judecător imparțial;
- f) altă variantă.

5. Când doi membri ai familiei se ceartă eu:

- a) intervin, mă implic să-i liniștesc;
- b) îmi vād de treabă pentru a nu crea și mai multă tensiune în jur;
- c) mă ofer să negociez aplanarea conflictelor;
- d) aranjez o întâlnire între cele două părți aflate în conflict;
- e) le impun soluția care mi se pare mie cea mai bună;
- f) altă variantă.

6. Când este în discuție o problemă, un conflict, profesional, eu:

- a) încerc să înțeleg părțile aflate în conflict, apelând la experiența mea;
- b) judec la rece situația, căutând să aleg rațional soluția;
- c) mă implic, raportează situația la propriile mele modele de rezolvare;
- d) mă identific cu fiecare din părțile aflate în conflict, încercând să folosesc experiența mea afectivă pentru a-i înțelege și a găsi o soluție;
- e) consider că cei implicați trebuie să-și rezolve singuri problema;
- f) altă variantă.

7. Când apare o controversă în grupul meu de prieteni și tinde să se transforme în conflict, eu:

- a) încerc să o rezolv de unul singur;
- b) mă ocup de altceva, o evit;
- c) las să se rezolve de la sine;
- d) caut să discut cu cei din jur care au experiență;

- e) caut să mijlocesc înțelegerea părților, aplanarea conflictului;
- f) altă variantă.

8. În relațiile mai intime, personale, când au loc divergențe de opinii, dispute, eu:

- a) mă simt stimulat în a le da o rezolvare inedită;
- b) mă transpun în situația celuilalt pentru a înțelege ce a generat problema;
- c) abordez și discut problema deschis cu partenerul chiar dacă mă simt stânjenit;
- d) evit abordarea problemei, apreciind ca se va rezolva oricum;
- e) caut singur o soluție și o argumentez convingător;
- f) altă variantă.

9. Când sunt pus în situația (mi se cere) de a interveni într-o discuție, eu:

- a) las părțile antrenate în dispută să-și caute singure rezolvarea convenabilă;
- b) le propun soluția mea, fără prea multe discuții;
- c) încerc să negociez cu fiecare parte ca fiecare să fie în câștig;
- d) îi antrenez în a căuta împreună cu mine cât mai multe rezolvări și apoi să o aleagă pe cea mai bună;
- e) îi pun față în față încercând să intermediez, să-i fac să se înțeleagă reciproc;
- f) altă variantă.

10. În rezolvarea unei probleme sociale sau a unui conflict, eu:

- a) rezolv conflictul apelând la situații analogice, trăite de mine;
- b) analizez din mai multe perspective problema și decid asupra unei soluții;
- c) mă transpun în situația părților aflate în conflict și încerc o soluție convenabilă așteptărilor ambelor părți;
- d) mă simt tulburat, emoționat și caut soluții sigure în experiența mea;
- e) mă detașez de problemă, o privesc din afară și ofer soluții sigure din experiența mea;
- f) altă variantă.

11. Când la nivelul comunității (presă, tv, radio etc.) se discută despre o dispută interetnică, eu:

- a) consider că problema poate fi aplanată sau mediată de specialiști;
- b) mă implic afectiv încercând să înțeleg ce simt părțile aflate în conflict și cum vor acționa în viitor;
- c) mă întreb ce soluții s-au dat în situații asemănătoare;
- d) duc tratative pentru stingerea conflictului;
- e) consider, că nu mă privește și nu-i dau atenție;
- f) altă variantă.

12. Într-o dispută, când divergențele de opinii sau de interese se transformă în conflict, important este:

- a) să poți negocia așa ca ambii parteneri să se considere învingători;
- b) să analizezi rațional situația și să te decizi ce atitudini să adopți, fără să te implici afectiv;
- c) să te implici și chiar să te identifici cu părțile aflate în disputa pentru a le înțelege, a le ajuta sau a preveni efectele negative;
- d) să găsești soluții pe moment, apelând la situații similare;
- e) să reflectezi la ce se întâmplă, chiar implicându-te afectiv și să găsești o rezolvare apelând la modelul propriei experiențe;
- f) altă variantă.

13. Când are loc un conflict politic și cei din jur se implică mai mult sau mai puțin, eu:

- a) consider că mediatorii pregătiți și analiștii politici pot contribui la stingerea lui;
- b) caut singur cauzele logice și obiective ale discordiei și le ofer celor implicați;
- c) evit să mă implic în dispută;
- d) de când mă știu, nu am dat niciodată atenție conflictelor politice;
- e) mă implic afectiv, discut cu cei din jur fenomenul, mă identific cu ambele părți pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă și ce va urma;
- f) altă variantă.

14. În conflictele în care am fost implicat până acum, mai degrabă eu:

- a) am fost partea care a avut de suferit, cel provocat;
- b) recunosc, am fost sursa generatoare de divergență sau cel care a aprins scânteia;
- c) am avut rolul purtătorului de cuvânt care a tranzacționat soluția finală;
- d) am căutat să previn, să aplanez situația ca divergența de interese, opinii să nu genereze conflictul;
- e) nu-mi amintesc să fi fost implicat într-un conflict;
- f) altă variantă.

Foaie de răspuns SARC

Nume _____ Prenume _____

Vârstă _____ Sexul _____

Data _____

1. a) b) c) d) e) f)

8. a) b) c) d) e) f)

2. a) b) c) d) e) f)

9. a) b) c) d) e) f)

3. a) b) c) d) e) f)

10. a) b) c) d) e) f)

4. a) b) c) d) e) f)

11. a) b) c) d) e) f)

5. a) b) c) d) e) f)

12. a) b) c) d) e) f)

6. a) b) c) d) e) f)

13. a) b) c) d) e) f)

7. a) b) c) d) e) f)

14. a) b) c) d) e) f)

Prelucrarea rezultatelor:

Interpretarea chestionarului SARC vizează analiza răspunsurilor oferite la întrebările referitoare la modul în care o persoană percepe și gestionează conflictele. În funcție de opțiunile selectate de respondent, se poate obține un profil al stilurilor de abordare a conflictelor și al stilurilor apreciative. Aceste stiluri reflectă diferite moduri de a reacționa în situații conflictuale și de a interacționa cu ceilalți în astfel de contexte.

Grila de evaluare SARC

1.

- a detașat
- b empatic
- c analogic
- d reflexiv
- e negociator

2.

- a independent
- b evitare
- c colaborativ (interactiv)
- d creativ
- e reflexiv

3.

- a minciună
- b detașat
- c pasiv
- d analogic
- e evitare

4.

- a evitare
- b mediere
- c creativ
- d negociere
- e detașat

5.

- a interactiv
- b pasiv
- c negociere
- d mediere
- e detașat

Grila de evaluare SARC

6.

- a analogic
- b detașat
- c interactiv
- d empatic
- e independent

7.

- a independent
- b evitare
- c pasiv
- d interactiv
- e mediator

8.

- a creativ
- b empatic
- c interactiv
- d evitare
- e independent

9.

- a pasiv
- b detașat
- c negociere
- d interactiv
- e mediere

10.

- a analogic
- b creativ
- c empatic
- d reflexiv
- e detașat

11.

- a mediere
- b reflexiv
- c analogic
- d negociere
- e pasiv

12.

- a negociere
- b detașat
- c empatic
- d analogic
- e reflexiv

Grila de evaluare SARC	
13.	
a	pasiv
b	independent
c	evitare
d	minciună
e	interactiv
14.	
a	pasiv
b	interactiv
c	negociere
d	mediere
e	evitare/minciună

Matricea de evaluare a profilului de abordare a conflictului

Stiluri apreciative	Total puncte	Observație
1. Detașat		
2. Reflexiv		
3. Analogic		
4. Empatic		

Stiluri de rezolvare a conflictelor	Total puncte	Observație
1. Creativ		
2. Independent		
3. Interactiv		
4. Pasiv		
5. Mediere		
6. Negociere		
7. Evitant		

Calcularea scorurilor: Fiecare răspuns din chestionar este asociat unui stil specific, iar scorurile pentru fiecare stil se adună pentru a obține un punctaj total pentru fiecare categorie (stiluri apreciative și de abordare a conflictelor).

Profilul respondentului: După completarea chestionarului și evaluarea scorurilor, se poate construi un profil care reflectă stilurile predominante ale respondentului în abordarea conflictelor și în interacțiunile cu ceilalți.

Caracterizarea stilurilor apreciative:

- ▶ *Stil apreciativ empatic* – în care subiectul se simte celălalt pentru a-i retrăi stările, gândurile, acțiunile fără pierderea propriei identități, are capacitatea de transpunere în situația părților aflate în conflict;

- ▶ *Stil apreciativ analogic* – subiectul care se încadrează în acest stil reușește să-i înțeleagă pe ceilalți în baza unui raționament analogic predominant analitic și cognitiv;
- ▶ *Stil apreciativ detașat* – un stil neproiectiv și neafectiv, adică subiecții aparținând acestui stil îi judecă pe cei din jurul lor pe baza unui raționament critic, nu se transpun în situația altora, nu apelează la experiența afectivă atunci când apreciază un conflict;
- ▶ *Stil apreciativ reflexiv* – un stil afectiv, dar neproiectiv, subiecții care preferă acest stil fac aprecieri subiective pe baza experienței lor afective, filozofează pe tema conflictelor, dar amână rezolvarea problemelor, fac judecăți tranșante, rigide și neimplicative.

Caracterizarea stilurilor de rezolvare a conflictelor:

- ▶ *Stil creativ* – caracterizează persoanele ce se simt stimulate la orice provocare și participă cu idei (soluții originale) la rezolvarea diferitor probleme, dând soluții din diferite perspective; conflictele nu-i sperie, ci îi antrenează să le rezolve;
- ▶ *Stil independent* – este caracteristic celor care preferă să se descurce singuri, să rezolve singuri conflictele, problemele și celor care-și impun punctul de vedere;
- ▶ *Stil evitant* – la acest stil se încadrează persoanele care consideră că fără intervenția lor problema (conflictul) se va rezolva sau persoanele care în general evită antrenarea într-o situație conflictuală;
- ▶ *Stil interactiv* – este prezent la cei care prefera interacțiunea și colaborarea în abordarea și rezolvarea situațiilor conflictuale;
- ▶ *Stil pasiv* – întâlnit la persoanele care consideră că cei implicați trebuie să-și rezolve singuri problema și la persoanele care se consideră victime ale conflictului;
- ▶ *Stil de negociere* – cei care se încadrează în acest stil obișnuiesc să ofere soluții părților implicate în conflict, să ducă tratative pentru rezolvarea conflictului, să se ofere ca parlamentari sau încearcă să tranzacționeze soluțiile;
- ▶ *Stil de mediere* – îl întâlnim la persoanele care consideră conflictul ca o situație ce poate fi intermediată sau aplanată fără o prea mare implicare, ei preferând să mijlocească întâlnirea părților aflate în conflict fără să le propună soluții.

Stabilirea stilului personal de antrenare în abordarea situațiilor conflictuale

În rezolvarea conflictelor manifestăm un stil complex bazat pe stilul apreciativ dominant și pe stilul de abordare a unei situații conflictuale. Este foarte bine să cunoaștem cum obișnuim să ne antrenăm într-o situație conflictuală prin delimitarea propriului stil de abordare a conflictului.

Pasul 1 - După ce ați completat chestionarul, acordați câte două puncte fiecărui răspuns încercuit. Apoi, conform grilei, realizați punctajul total obținut de fiecare stil în parte.

Pasul 2 - Treceți rezultatele în matricea de evaluare a stilului personal de abordare a conflictelor: totalurile obținute la probă de fiecare stil în parte. Conturați cu roșu stilul apreciativ ce a obținut cel mai mare punctaj și stilul de abordare a conflictului ce a obținut cel mai mare punctaj. Cele două maniere personale de apreciere și de abordare a conflictului vor contura stilul personal de antrenare într-o situație conflictuală.

Pasul 3 - După ce ați conturat stilul personal, priviți din nou grila și observați, în funcție de punctajele realizate, ce alte maniere de abordare a conflictelor au scoruri mai mari și stabiliți structura complexă a stilului personal de antrenare într-o situație conflictuală. De exemplu, ați delimitat în pasul 1 că aveți un stil apreciativ dominant detașat și un stil de abordare a conflictelor independent. Ca urmare, stilul personal este detașat-independenț, caracteristic managerului autoritar-autocrat.



Chestionarul „Sunteți persuasiv în comunicare?” (adaptat de E. Țărnă)

i Descriere generală

Este destinat profesorilor, dar și elevilor, pentru autoevaluare în vederea stabilirii capacității de persuasiune în comunicare.

Este important să depășim stările de criză și de conflict pe calea obținerii acordului prin convingere. Convingerea este o cale persuasivă prin care interlocutorul recunoaște că argumentele și soluțiile expuse sunt bune și pentru el și este gata să le folosească din proprie inițiativă. Grila cuprinde 15 afirmații care pot fi apreciate pe o scală de la 1 la 5.

Vârsta: de la 13 ani.

Instrucțiuni:

Pentru fiecare afirmație, te rugăm să alegi răspunsul care te descrie cel mai bine, folosind următoarea scală:

- ▶ 5 – întotdeauna;
- ▶ 4 – aproape întotdeauna;
- ▶ 3 – uneori;
- ▶ 2 – rareori;
- ▶ 1 – niciodată.

Itemi:

1. Încerc în mod activ să-mi dezvolt capacitatea de a-i convinge pe cei din jur.
2. Evit să devin ostil sau incitat în cazul în care opiniile interlocutorului diferă de ale mele.
3. Repet detaliile esențiale ale unui subiect pentru ca interlocutorul să știe exact aspectele considerate importante.

4. Atunci când comunic, am grijă ca nimic să nu distragă atenția mea și a celor din jur.
5. Mă asigur că interlocutorul meu știe ce vreau de la el.
6. Am grijă ca semnalele nonverbale să fie în acord cu cele verbale, convingând interlocutorul de exprimarea reală a intenției mele.
7. Mă asigur că transmit încredere interlocutorului.
8. Dau impresia că ascult părerea opinentului.
9. Atunci când dau instrucțiuni, cer ascultătorului să folosească feedback-ul și parafrazarea, să fiu sigur că m-a înțeles.
10. Sugerez că am același scop cu interlocutorul pentru a-l orienta spre direcția urmărită.
11. Apelez la sugestii afective în discuție.
12. Aduc argumente solide, logic valide în comunicare.
13. Încerc să înlătur prejudecățile opinentului dacă acestea nu susțin convingerea mea.
14. Am grijă să nu-mi intimidez ascultătorul printr-un ton ridicat, priviri intense sau prelungite, atacuri verbale.
15. Evit să obstruționez exprimarea sau punerea la îndoială a punctelor de vedere ale interlocutorului.

Prelucrarea rezultatelor:

Fiecare răspuns este evaluat pe o scală de la 1 la 5, unde un scor mai mare indică un nivel mai ridicat de comunicare persuasivă. Se calculează prin însumarea scorurilor pentru toți itemii.

Punctaj:

- ▶ 64 sau mai mult: Sunteți persuasiv în comunicare
- ▶ 50 – 63: Sunteți mai bun decât media.
- ▶ 40 – 49: Se poate și mai bine!
- ▶ 39 și mai puțin: Nu sunteți persuasiv. Aveți nevoie de exercițiu, exercițiu și iar exercițiu



Grilă de observare pentru identificarea abilităților de comunicare

Descriere generală

Grila de observare propusă conține o serie de afirmații care descriu comportamentele ce pot influența negativ abilitățile de comunicare într-o discuție. Fiecare dintre cei 18 itemi se referă la o modalitate specifică prin care o persoană poate împiedica o comunicare eficientă sau poate manifesta atitudini care perturbă dialogul. Scopul acestei grile este de a identifica comportamente care pot indica dificultăți în comunicarea

interactivă, precum refuzul de a permite celorlalți să se exprime, întreruperile frecvente, lipsa de atenție față de interlocutor, contradicțiile constante sau manipularea sensului mesajului. De asemenea, se iau în considerare și comportamente care pot crea disconfort sau confuzie în cadrul unei discuții, cum ar fi privirea fixă, comentariile inadecvate sau observațiile ce reduc seriozitatea unei conversații.

Vârsta: între 11 și 24 ani.

 **Instrucțiuni:** Această grilă de observare conține o serie de afirmații despre modul în care se prezintă abilitățile de comunicare în diferite situații. Identifică în itemii indicați unități de comportament care consideri că te caracterizează.

 **Itemii:**

1. Subiectul nu dă posibilitatea partenerului de a se exprima. Acesta are ce spune, dar nu are posibilitatea de exprimare.
2. Individul întrerupe permanent în timpul discuției.
3. Niciodată nu privește în față în timpul discuției.
4. Interlocutorul sustrage partenerul prin întrebări și comentarii.
5. Neagă orice afirmație din partea celuilalt.
6. Persoana mereu încearcă să contrazică.
7. Interlocutorul parafrazează cuvintele celuilalt, distorsionând sensul.
8. Persoana roagă partenerul să repete cuvintele, prefăcându-se că nu a auzit.
9. În discuție insistent manifestă o altă preocupare (sterge ochelarii, curăță scame, etc.).
10. Face concluzii pripite.
11. Permanent argumentează vorbirea celuilalt.
12. Privește prea atent, fără să clipească.
13. Privește de parcă evaluează, provoacă neliniște.
14. Interlocutorul propune ceva nou, celălalt spune că s-a gândit la fel.
15. Când unul vorbește ceva serios, celălalt propune un banc.
16. Frecvent privește la ceas.
17. Se comportă astfel, încât arată că-l încurcă să facă ceva important.
18. Cere ca toți să fie de acord cu el, oricare exprimare se termină cu expresia „gândiți la fel?”.

 **Prelucrarea rezultatelor:**

În cazul în care se identifică mai mult de 5 unități de comportament, menționate în grila de observație, persoana are dificultăți legate de competența comunicativă.



Test pentru părinți „Cum știu să comunic cu copilul meu?”

i Descriere generală

Testul „Cum știu să comunic cu copilul meu?” este un instrument destinat părinților pentru a evalua stilul lor de comunicare cu copilul și pentru a identifica posibilele zone de îmbunătățire în relația de zi cu zi. Acest test constă într-o serie de întrebări bazate pe frazele pe care părinții le folosesc frecvent în interacțiunile lor cu copiii. Fiecare frază este evaluată cu un punctaj, iar la final, scorul total oferă indicii cu privire la natura relației și modului de comunicare dintre părinte și copil.

Vârsta: între 6 și 14 ani.

Instrucțiuni: Selectați și bifați doar frazele pe care le utilizați de cele mai dese ori în comunicarea dvs. cu copilul.

👁 Itemii:

Nr.	Itemi	Alegere
1	De câte ori să-ți repet?	
2	Sfătuiește-mă, te rog	
3	Nu știu ce aş face fără tine	
4	Cui te-ai aruncat tu oare așa?	
5	Ce prieteni buni ai!	
6	Și cui semeni tu așa?	
7	Eu la vârsta ta!	
8	Tu ești ajutorul și sprijinul meu.	
9	Ei, ce fel de prieteni ai și tu?	
10	Și la ce oare te gândești?	
11	Ce bravo ești!	
12	Da tu cum crezi?	
13	Toți copiii sunt ca copiii, dar tu...	
14	Ce hâtru ești!	

⚙ Prelucrarea rezultatelor:

Fiecare răspuns este evaluat cu un anumit punctaj de la 0 la 2. Scorul se calculează prin însumarea scorurilor pentru toți itemii.

Cheia testului:

Nr.	Itemi	Punctaj
1	De câte ori să-ți repet?	2
2	Sfătuiește-mă, te rog	0
3	Nu știi ce aș face fără tine	1
4	Cui te-ai aruncat tu oare așa?	2
5	Ce prieteni buni ai!	1
6	Și cui semeni tu așa?	2
7	Eu la vârsta ta!	2
8	Tu ești ajutorul și sprijinul meu.	1
9	Ei, ce fel de prieteni ai și tu?	2
10	Și la ce oare te gândești?	2
11	Ce bravo ești!	1
12	Da tu cum crezi?	1
13	Toți copiii sunt ca copiii, dar tu...	0
14	Ce hâtru ești!	1

Interpretare:

- ▶ *5-6 puncte:* sunteți bun prieten cu copilul dvs., el sincer vă iubește și vă respectă; relațiile voastre contribuie la dezvoltarea personalității acestuia.
- ▶ *7-8 puncte:* denotă apariția unor complicații în relațiile dvs. cu copilul, neînțelegerea problemelor lui; încercarea de a transpune asupra copilului vina pentru lacunele în dezvoltarea lui.
- ▶ *9-10 puncte:* sînteți inconsecvent în comunicarea cu copilul; el vă respectă, chiar dacă nu este întotdeauna sincer cu dvs.; dezvoltarea lui este influențată de circumstanțe întâmplătoare.



Autoevaluarea capacității de ascultare

i Descriere generală

Scala de autoevaluare a capacității de ascultare elaborată de Fabrice Lacombe, preluată din lucrarea lui Gheorghe Arădăvoaice, este un instrument conceput pentru a ajuta persoanele să reflecteze asupra abilității lor de a asculta activ și eficient în cadrul comunicării interpersonale. Aceasta conține 18 afirmații la care persoanele răspund cu „da” sau „nu”, fiecare răspuns contribuind la evaluarea propriului stil de ascultare. Afirmațiile

acoperă diferite aspecte ale comportamentului și atitudinilor legate de ascultare, cum ar fi tendința de a întrerupe, dificultatea de a se concentra, predispozițiile critice sau dificultățile de a fi pe deplin prezent în discuții.

Vârsta: peste 14-16 ani.

 **Instrucțiuni:** Pentru fiecare afirmație, te rugăm să alegi răspunsul care te descrie cel mai bine, răspunzând cu „da” sau „nu”.

 Itemii:

1. Sunt în stare să ascult în timp ce fac altceva.
2. Deseori, îmi este greu să ascult.
3. Am tendința să întrerup oamenii.
4. Mă las ușor distras în cursul unei discuții.
5. Am întotdeauna multe întrebări de pus când mi se vorbește.
6. În timp ce ascult, desenez.
7. Deseori, îmi este greu să mă fac înțeleș.
8. Îmi spun că, dacă nu îmi dau acordul, interlocutorul va crede că nu îl ascult.
9. Dacă îi asculți prea mult, oamenii abuzează de tine.
10. În general, sunt destul de critic.
11. Deseori, vorbesc prea mult.
12. Când ascult pe cineva, îmi vin foarte repede idei.
13. De multe ori, îmi este greu să îmi privesc interlocutorul.
14. În general, oamenii nu povestesc lucruri prea interesante.
15. Îmi plac în mod deosebit discuțiile aprinse.
16. Atunci când ascult, îmi manifest atenția prin numeroase mici semnale.
17. Întotdeauna am ceva de spus când nu se vorbește.
18. Dacă nu sunt de acord cu interlocutorul meu, nu ezit să arăt acest lucru prin mimică.

 Prelucrarea rezultatelor:

Scorul total obținut este direct legat de capacitatea de ascultare a persoanei evaluate. Un scor mai mare indică o posibilă dificultate în ascultarea activă, ceea ce poate sugera faptul că persoana respectivă are tendința de a fi distrasă, de a întrerupe sau de a manifesta alte comportamente care împiedică o ascultare atentă și empatică. În schimb, un scor mai mic poate indica o mai bună abilitate de a asculta și o mai mare capacitate de a se conecta cu interlocutorul.

Interpretarea scorului:

Scor mai mare: posibilitatea de a întâmpina dificultăți în ascultarea activă și de a avea probleme în interacțiunile de zi cu zi, cum ar fi întreruperea frecventă a celor care vorbesc sau lipsa de concentrare.

Scor mai mic: o capacitate mai bună de ascultare, cu o atitudine de implicare și atenție în discuții, fără a fi distras sau prea critic.

Acest test este util pentru persoanele care doresc să își îmbunătățească abilitățile de ascultare și să devină mai conștiente de modul în care interacționează în conversații.



Inventar de autoevaluare a aptitudinilor comunicative ale părintelui cu adolescentul

(R. Heiman)

i Descriere generală

Scopul acestui inventar este de a ajuta părinții să își evalueze aptitudinile de comunicare cu adolescentul lor, oferindu-le un instrument prin care să își reflecteze comportamentele și atitudinile în interacțiunile zilnice. Inventarul este structurat în trei secțiuni, fiecare având rolul de a analiza diferite aspecte ale comunicării între părinte și adolescent: aptitudinile de comunicare ale părintelui; cunoașterea reciprocă; limbajul utilizat în comunicare.

Vârsta: părinți.

Instrucțiuni: Cu ajutorul următoarelor întrebări vă puteți evalua aptitudinile comunicative cu copilul. Aflați cât de bine vă cunoașteți și vă înțelegeți. Înainte de la fiecare întrebare, gândiți-vă la felul cum vorbiți în prezent cu el. Decideți dacă afirmația este mai mult falsă ori mai mult adevărată în cazul vostru. Acesta este un inventar personal a ceea ce știți, simțiți și spuneți, și al modului în care tindeți să exprimați toate acestea. Fiți cât se poate de sinceri și marcați fiecare întrebare fie cu A - adevărat, fie cu F - fals.

👁 Itemii:

Nr.	I. Cât de bune sunt aptitudinile tale în comunicare cu adolescentul?	A - adevărat sau F - fals
1	Discut cu el sistematic.	
2	Îl ascult în fiecare zi.	
3	Îi vorbesc despre lucruri importante.	
4	Îi vorbesc despre lucruri lipsite de importanță.	
5	Pot discuta orice cu adolescentul meu.	
6	Nu-i tin morală.	
7	Nu-i țin predici.	
8	Li vorbesc întotdeauna calm.	
9	Îmi place să vorbesc cu el.	
10	Îmi place să-l ascult.	

Nr.	I. Cât de bune sunt aptitudinile tale în comunicare cu adolescentul?	A - adevărat sau F – fals
11	Îmi dau seama că uneori se întâmplă să nu mă înțeleagă așa cum aș vrea.	
12	Îmi dau seama că uneori s-ar putea să nu-l înțeleg așa cum și arderi.	
13	Rareori îmi ies din fire cu adolescentul meu.	
14	Îi fac adesea complimente.	
15	Îi spun deseori că-mi place de el.	
16	Îi spun deseori că îl iubesc.	
17	Adesea vorbesc cu el doar ca să-i aud vocea.	
18	Îmi tachinez deseori copilul.	
19	Copilului meu îi place să discute cu mine.	
20	Copilul meu vorbește cu mine sistematic.	
21	Copilul meu mă ascultă întotdeauna.	
22	Copilul meu discută cu mine despre lucruri importante.	
23	Copilul meu vorbește cu mine despre lucruri lipsite de importanță.	
24	Copilul meu poate vorbi orice cu mine.	
25	Copilul meu își iese rareori din fire în prezența mea.	

Nr.	II. Cât de bine vă cunoașteți?	A - adevărat sau F – fals
26	Îmi place de copilul meu.	
27	Îl iubesc.	
28	Știu ce muzică preferă.	
29	Știu care sunt filmele lui preferate.	
30	Știu care sunt cărțile lui preferate.	
31	Știu ce reviste preferă.	
32	Știu ce emisiuni televizate preferă.	
33	Știu ce site-uri pe Internet preferă.	
34	Știu care sunt sporturile lui preferate.	
35	Îi cunosc prietenii.	
36	Știu ce-i place cel mai mult să facă.	
37	Îmi place să-mi îmbrățișez copilul.	
38	Îi apreciez părerile.	
39	Mă port flexibil cu adolescentul meu.	
40	De obicei îi spun „da”, cu excepția cazurilor când am motive serioase să spun „nu”.	
41	Țin cont de ceea ce-i place și ceea ce nu-i place.	
42	Accept faptul că el știe mai multe decât mine despre unele lucruri.	

Nr.	II. Cât de bine vă cunoașteți?	A - adevărat sau F - fals
43	Pot să admit că uneori greșesc.	
44	Recunosc în fața copilului meu când greșesc.	
45	Recunosc că nu știu întotdeauna cel mai bine ce trebuie să fac.	
46	Copilul meu mă place.	
47	Copilul meu mă iubește.	
48	Știe ce muzică prefer.	
49	Știe care sunt filmele mele preferate.	
50	Știe care sunt cărțile mele favorite.	
51	Știe care sunt revistele mele favorite.	
52	Știe ce emisiuni televizate prefer.	
53	Știe ce site-uri pe Internet prefer.	
54	Știe care este sportul meu preferat.	
55	Copilul meu îmi cunoaște prietenii.	
56	Știe ce-mi place să fac cel mai mult	
57	Îi place să mă îmbrățișeze.	
58	Îmi apreciază opinia.	
59	Se poartă flexibil cu mine.	
60	Îmi spune de obicei „da”, cu excepția cazurilor când are motive serioase să spună „nu”.	
61	Ține cont de ceea ce îmi place și ce nu.	
62	Acceptă, faptul că știu mai multe decât el despre unele lucruri.	
63	Copilul meu mă acceptă.	
64	Recunoaște în fața mea când greșește.	
65	Copilul meu poate accepta că nu știe întotdeauna cel mai bine ce trebuie să facă.	

Nr.		III. Cuvintele pe care le folosesc în discuție cu adolescentul:			
Cuvinte pozitive:					
		A - adevărat sau F – fals			A - adevărat sau F – fals
66	Adevăr		79.	Împreună	
67	Agreabil		80.	A încerca	
68	Ajutor		81.	A înțelege	
69	A asculta		82.	Noi	
70	Bine		83.	Nostru	
71	Blând		84.	Nouă	
72	A crede		85.	A plăcea	

Nr. III. Cuvintele pe care le folosesc în discuție cu adolescentul:					
73	Da		86.	Preferat	
74	De acord		87.	A realiza	
75	Excelent		88.	Siguranță	
76	Familie		89.	A simpatiza	
77	A iubi		90.	Sicer	
78	A împărtăși				
Cuvinte negative:					
91	Bleg		104.	Nimic	
92	Eșec		105.	Nu	
93	Greșit		106.	Ocupat	
94	Idiot		107.	A pleca	
95	Inutil		108.	Prefăcut	
96	Încăpățânat		109.	Prost	
97	Încetează		110.	Rău	
98	A înșela		111.	Singur	
99	Leneș		112.	Taci din gură	
100	Mai târziu		113.	Tâmpit	
101	Mincinos		114.	Târâtură	
102	Nepriceput		115.	Ură	
103	Niciodată				

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

- Se acordă câte 1 punct pentru fiecare răspuns adevărat și 0 puncte pentru fiecare răspuns fals. Se calculează suma punctelor la fiecare scală în parte.
- La scala a III-a se scade punctajul total obținut la afirmațiile 91-115 din punctajul obținut la afirmațiile 66-90.
- Se adună punctajul obținut la toate cele trei scale.

Caracteristica secțiunilor:

Aptitudinile de comunicare ale părintelui – această secțiune se concentrează pe evaluarea frecvenței și calității discuțiilor dintre părinte și adolescent, comportamentele și atitudinile părintelui în timpul conversațiilor, cum ar fi ascultarea, vorbirea calmă, exprimarea afectivității și evitarea criticii excesive.

Cunoașterea reciprocă – în această secțiune, părintele reflectă asupra gradului în care cunoaște preferințele și interesele adolescentului, dar și despre cât de bine adolescentul cunoaște părintele. Se analizează aspecte precum interesul părintelui față de activitățile și gusturile adolescentului, precum și deschiderea adolescentului în a împărtăși aceleași informații.

Limbajul utilizat în comunicare – această secțiune evaluează cuvintele și expresiile fo-

losite de părinte și adolescent în conversații, punând accent pe cuvintele pozitive (de sprijin, încurajare) și cele negative (descurajante sau critice). Punctajul este ajustat în funcție de utilizarea cuvintelor pozitive și negative.

Interpretare scor:

- ▶ 60-90 puncte arată că părintele are o relație de comunicare excelentă cu copilul său.
- ▶ 45-59 puncte arată o relație bună. Se fac bine multe lucruri, dar este loc și pentru mai bine.
- ▶ 20-44 puncte arată că părintele trebuie să muncească pentru a menține o comunicare deschisă. Trebuie să-și revizuiască comportamentul și să-și îmbunătățească atitudinea și aptitudinile comunicative.
- ▶ 10-19 puncte arată că comunicarea îi face părintelui mai mult rău decât bine. În cea mai mare parte a timpului, adolescentul și părintele sunt pe lungimi de undă diferite.
- ▶ 1-9 puncte arată că părintele și copilul său se înțeleg foarte rar. Au nevoie de ajutor din partea specialistului.
- ▶ 0 puncte înseamnă că părintele și adolescentul său nu au o relație eficientă de comunicare.



Test de asertivitate

i Descriere generală

Testul de asertivitate este un instrument de autoevaluare care ajută la identificarea nivelului de asertivitate în diverse situații sociale și de comunicare. Scopul testului este de a oferi o evaluare a stilului de comunicare și de a ajuta individul să identifice zonele în care poate îmbunătăți asertivitatea, esențială pentru o viață socială mai echilibrată și relații interpersonale armonioase.

Asertivitatea este o abilitate de comunicare care presupune exprimarea gândurilor, dorințelor și sentimentelor într-un mod direct și sincer, fără a fi agresiv sau pasiv. Ea reprezintă o trăsătură importantă a personalității și joacă un rol crucial în menținerea unor relații interpersonale sănătoase. Asertivitatea este în același timp o abilitate de comunicare (comunicare asertivă – directă), dar și o trăsătură de personalitate. Aceasta presupune să spui lucrurilor pe nume indiferent de situație. Testele de asertivitate sunt inspirate de lucrările unor psihologi precum Andrew Salter, Alberti și Emmons, adaptate în cercetările lui R. Heiman, care au contribuit semnificativ la dezvoltarea conceptului de comportament asertiv și al tehnicilor de comunicare asertivă.

Vârsta: de la 16 ani.

 **Instrucțiuni:** Citește cu atenție situațiile prezentate mai jos și, în funcție de cât de confortabil te simți în fiecare caz, acordă-ți următorul punctaj:

1 - inconfortabil; 2 - rezonabil; 3 - foarte confortabil.

 Itemii:

Cum te simți atunci când.....

1. Vorbești tare și pui întrebări în clasă.
2. Atunci când te întrerupe cineva, îți exprimi dezacordul.
3. Îți exprimi opiniile în fața unor persoane cu autoritate.
4. Intri sau ieși dintr-o încăpere plină cu oameni.
5. Vorbești în fața unui grup.
6. Menții contactul vizual în timpul unei conversații.
7. Îți folosești autoritatea fără să te comporți nepolitic sau violent.
8. Soliciți din nou când nu ai primit ceea ce ai cerut.
9. Deși cineva așteaptă să te scuzi, nu o faci pentru că simți că tu ai dreptate.
10. Ceri să ți se înapoieze ceva ce ai împrumutat, fără să te scuzi.
11. Primești un compliment și spui ceva prin care ești de acord.
12. Accepți o respingere.
13. Nu ai obținut o aprobare de la o persoană importantă pentru tine.
14. Discuți deschis cu o persoană care te critică.
15. Îi spui cuiva că ceea ce a făcut te deranjează.
16. Refuzi să faci ce ți se cere atunci când nu dorești.
17. Refuzi o cerere de întâlnire cu cineva.
18. Îți exprimi nemulțumirea când crezi că cineva încearcă să te convingă de ceva cu care tu nu ești de acord.
19. Îți exprimi supărarea când te deranjează ceva.
20. Contrazici pe cineva.
21. Răspunzi cu umor atunci când cineva încearcă să te pună la punct.
22. Faci glume pe seama greșelilor pe care le-ai făcut.

Fișă de răspuns:

Nr.	Inconfortabil – 1 punct	Rezonabil – 2 puncte	Foarte confortabil – 3 puncte
1			
2			
3			
4			

Nr.	Inconfortabil – 1 punct	Rezonabil – 2 puncte	Foarte confortabil – 3 puncte
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

Prelucrarea rezultatelor:

Fiecare răspuns este evaluat cu 1 – 3 puncte. Prin însumarea scorurilor pentru toți itemii se calculează numărul *total de puncte*: _____.

Interpretare:

- ▶ Atunci când situația o impune, sunt în stare să spun „nu” la o solicitare.
peste 55 puncte: ești o persoană foarte asertivă;
- ▶ Obişnuiesc să cer sau să solicit ajutor în diverse situații.
între 46-55: ești o persoană aproape de a deveni asertivă; mai ai de lucru la situațiile la care ai obținut punctaj scăzut;
- ▶ Ştiu să-mi argumentez solicitările, cererile în fața adulților.
între 36-45: asertivitatea ta este la nivel mediu;
- ▶ De obicei, lupt să-mi fie recunoscute drepturile.
între 26-35: ai nevoie să-ți îmbunătățești abilitățile de comunicare asertivă;
- ▶ Iau cuvântul în apărarea unei persoane, căreia i se încalcă drepturile.
sub 26: lipsa de asertivitate poate fi o sursă de stres.



Chestionarul „Sunteți o persoană asertivă?”

i Descriere generală

Chestionarul are ca scop evaluarea nivelului de asertivitate al unei persoane, ajută la identificarea modului în care o persoană se afirmă în relațiile sociale și își protejează drepturile și opiniile. Chestionarul conține 40 de afirmații referitoare la comportamentele de zi cu zi legate de asertivitate, care variază de la capacitatea de a spune „nu” atunci când este necesar, la exprimarea clară a opiniei și gestionarea conflictelor.

Vârsta: de la 16 ani.

Instrucțiuni: Răspundeți la următoarele întrebări, marcând pe o scală de la 1 la 5 în ce măsură vi se potrivesc comportamentele exprimate de respectivele afirmații, ținând seama că pentru:

- ▶ Întotdeauna adevărat pentru mine - 5 puncte;
- ▶ În mare măsură adevărat pentru mine - 4 puncte;
- ▶ Uneori adevărat, alteori nu (relativ adevărat) pentru mine - 3 puncte;
- ▶ Puțin adevărat pentru mine - 2 puncte;
- ▶ Cu totul fals pentru mine - 1 punct.

e Itemii:

Nr.	Itemi	Scale				
		5	4	3	2	1
1	Atunci când situația o impune, sunt în stare să spun „nu” la o solicitare.					
2	Obişnuiesc să cer sau să solicit ajutor în diverse situații.					
3	Ştiu să-mi argumentez solicitările, cererile în fața adulților.					
4	De obicei, lupt să-mi fie recunoscute drepturile.					
5	Iau cuvântul în apărarea unei persoane, căreia i se încalcă drepturile.					
6	Când sunt în societate și se discută o problemă, obişnuiesc să-mi spun punctul de vedere, chiar dacă nu sunt solicitat.					
7	Pot să-mi exprim emoțiile și sentimentele pozitive față de cineva.					
8	Când comunic cu o persoană de sex opus, îmi exprim ideile degajat și fără reținere.					

Nr.	Itemi	Scale				
		5	4	3	2	1
9	Când am făcut o greșeală față de cineva, îmi asum responsabilitatea și îmi justific faptele.					
10	Am încredere în forțele mele.					
11	Când mi se vinde un obiect cu defecte, îl duc înapoi la magazin.					
12	Dacă situația o cere, pot refuza o anumită persoană, care îmi solicită să-i fac o favoare.					
13	Nu-mi este rușine să solicit anumite favoruri, când cred că le merit.					
14	Am putere de convingere.					
15	Utilizez tehnici de comunicare diferite, prin care îmi susțin drepturile.					
16	Când un coleg sau un prieten este nedreptățit, îl susțin să-și apere drepturile.					
17	În conversații, discuții, fac afirmații, îmi exprim opiniile personale mai mult decât sunt de acord cu ale altora.					
18	Obişnuiesc să-mi exprim emoțiile și sentimentele negative față de persoanele, care mi le-au provocat.					
19	În timpul discuției transmit semnale nonverbale pozitive și zâmbesc mult.					
20	Când colegii intră în grevă, particip efectiv și nu doar îmi dau acordul.					
21	Îmi aleg prieteni, care mă pot sprijini în atingerea unui statut social.					
22	Îmi apăr drepturile fără a le încălca pe ale altora.					
23	Obişnuiesc să stau în față, în primul rând.					
24	Rareori spun „da” când, de fapt, aş vrea să zic „nu”.					
25	Când cer o favoare, ştiu să arăt că sunt pregătit să întorc favoarea pe care o cer.					
26	În general, ştiu ce vreau să spun și o spun clar, fără confuzii și fără a plictisi.					
27	Îmi exprim nemulțumirea atunci, când sunt încălcate drepturile semenilor mei.					
28	În mijloacele de transport în comun, când se produc neînțelegeri, intervin pentru a ajuta una din părți.					

Nr.	Itemi	Scale				
		5	4	3	2	1
29	Când nu sunt de acord cu opiniile altor persoane, le spun destul de repede acest lucru, fără să schimb subiectul.					
30	Caut orice prilej să arăt celor din jurul meu ce sentimente am pentru ei.					
31	Îmi pun ordine în gânduri și obișnuiesc să fiu clar când vorbesc.					
32	Iau inițiativa pentru organizarea activităților de grup.					
33	Consider că un tânăr trebuie să se pregătească cu grijă, pentru a atinge o poziție socială bună în viitor.					
34	În caz de dezacord, caut compromisuri realiste, pe baza intereselor comune.					
35	Dacă nu rețin numele unei persoane, căreia i-am fost prezentat, o rog să se recomande din nou.					
36	Cer cuiva, care vorbește tare, să tacă.					
37	Dacă cineva încearcă să mă mintă, obișnuiesc să-i reproșez, să-i arăt că e mincinos.					
38	Obișnuiesc să-mi recunosc greșeala.					
39	Evit să mi se joace feste, să mi se facă șotii, să ajung ținta unor glume.					
40	Pot iniția, continua sau finaliza cu ușurință o conversație.					

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

Pentru a determina nivelul general al asertivității se adună punctele pentru toți cei 40 de itemi ai chestionarului.

Dacă ai obținut:

- ▶ **0-80 puncte:** nivel slab al asertivității, caracterizat prin lipsa curajului de a afirma și susține propriul punct de vedere, de a spune „nu” la o solicitare, pentru a-ți apăra drepturile fără a le încălca pe ale altora, dificultate în exprimarea sentimentelor pozitive și negative, în a argumenta și a convinge pentru succesul unei cereri, nivel scăzut al stimei de sine și al dorinței de afirmare. Probabil, există blocaje la nivel afectiv și conativ fie necunoscute subiectului, fie persoana în cauză nu a însuși tehnici, metode de depășire a acestora. Considerăm că este absolut necesar să se urmeze un antrenament pentru dezvoltarea asertivității și, probabil, și a altor componente ale competenței sociale.

- ▶ **81-150 de puncte:** nivel mediu de asertivitate, caracterizat prin preocupare pentru impunerea personalității prin afirmarea drepturilor, asumarea responsabilității, exprimarea emoțiilor, curajul de a refuza o cerere, abilitatea de a solicita un favor, a susține o conversație, în general, de a-ți afirma punctul de vedere. Considerăm că aceste persoane trebuie să identifice care din atitudinile componente ale asertivității sunt mai puțin dezvoltate și să-și orienteze preocuparea spre a le exersa, dacă se dorește creșterea nivelului asertivității.
- ▶ **151-200 de puncte:** nivel înalt de manifestare a asertivității, caracterizat prin abilitatea de a-și exprima emoțiile și sentimentele, de a-și apăra drepturile, luând în considerare în același timp și de drepturile celorlalți, de a-și susține și a-și asuma responsabilitatea pentru ideile emise, de a anticipa și a pregăti succesul social. Sunt persoane cu multă putere de convingere, care utilizează diverse tehnici de comunicare atât prin conversație, cât și în discursuri în fața unui public, care știu să apere drepturile lor și ale altora, să solicite favoruri manifestând dorința de afirmare și un nivel crescut al stimei de sine.



Metoda de evaluare a comportamentului adaptativ școlar de către cadrele didactice pe baza observațiilor - ECAS

i Descriere generală

Metoda ECAS ajută cadrele didactice să monitorizeze comportamentele elevilor și să intervină corect în cazul în care sunt identificate semne de dezadaptare, promovând astfel un mediu educativ adaptativ și suportiv. Sunt prezentate 15 caracteristici de manifestare a inadapării școlare. Sub aspectul formei de prezentare fiecare caracteristică apare cu opusul ei, între ele existând o scară de 7 trepte, pentru realizarea unei diferențieri cât mai fine.

Vârsta: între 6 și 14 ani (dar poate fi valorificat și în liceu pentru a urmări evoluția comportamentului școlar pe termen lung).

Instrucțiuni: Observați cu atenție comportamentul elevului Dvs. și încercați să-l evaluați după fiecare criteriu propus în aceasta fișă. Străduiți-vă ca în intervalul propus să faceți diferențieri cât mai fine și cât mai obiective. Dacă apreciați că se apropie foarte mult de extreme, nu ezitați să notați cu 1 sau 7. În limitele acestui interval hașurați valoarea corespunzătoare fiecărui criteriu. Nu este obligatoriu să completați grila dintr-o dată. Acolo unde aveți ezitări, cautați informații suplimentare.

Factorii 1-15 sunt *expresii sintetice* ale comportamentului elevului în diferite situații sociale. Sondați opinia celor vizați (cadre didactice, colegi de clasă, părinți) pentru o apreciere realistă.

Foaia de evaluare ECAS

Numele și prenumele elevului _____

Vârsta _____

Sexul _____

Clasa _____

Evoluția performanței: constant, fluctuant, crescător, descrescător (subliniați unde se potrivește).

Situația frecvenței _____

Mediul familial: normal, dezorganizat, familie numeroasă (subliniați).

Posibilitati materiale: subliminale, normale, bune, de excelență (subliniați).

Starea sănătății _____

Integritatea corporală _____

		1	2	3	4	5	6	7	
1	Pasiv	-	-	0	0	+	+	+	Activ
2	Retras	-	-	0	0	+	+	+	Sociabil
3	Plictisit	-	-	0	0	+	+	+	Pasionat
4	Tăcut	-	-	0	0	0	+	+	Comunicativ
5	Neperformant	-	-	0	0	+	+	+	Performant
6	Trist	-	-	0	0	+	+	+	Vesel
7	Nesigur (neliniștit)	-	-	0	0	0	+	+	Sigur (liniștit)
8	Inconsecvent	-	-	0	0	+	+	+	Consecvent
9	Supus	-	0	0	+	+	+	X	Nesupus
10	Neautoritar	-	0	+	+	0	0	X	Autoritar
11	Tolerant	-	0	+	+	0	X	X	Agresiv
12	Căutat	+	+	+	0	0	X	X	Evitat
13	Neagreat	-	-	0	+	+	X	X	Agreat
14	Neînțeleș	-	0	+	+	+	X	X	Apărat
15	Nemulțumit de sine	-	0	0	+	+	X	X	Încrezut

Prelucrarea rezultatelor:

Semnele de pe fișă au următoarea semnificație:

-- simptom defensiv de dezadaptare;

0 0 niveluri nesimptomatice pentru dezadaptare, dar care capătă semnificație prin cumulare;

++ semne de comportament adaptat;

XX simptome ofensive de dezadaptare.

Dacă peste cinci semne din fișă se găsesc în zona de dezadaptare (defensivă și/sau ofensivă) aduceți cazul în atenția psihologului școlar pentru stabilirea unui diagnostic de specialitate și inițierea unei intervenții psihoterapeutice preventive, deoarece riscul de dezadaptare este crescut. La fel procedați și dacă subiectul cumulează peste trei semne de dezadaptare ofensivă, indiferent de celelalte rezultate.

Dacă nu găsiți cel puțin opt semne care să dovedească un comportament adaptat, apropiați-vă mai mult de elev, arătați-vă mai deschis față de el și mai interesat de problemele lui. Creați mici situații care să-i permită afirmarea, trăirea succesului pe baza calităților proprii reale.

În cazul în care un procent semnificativ dintre elevii clasei prezintă semne de dezadaptare care nu se explică prin particularități structurale de personalitate (temperamentale, intelectuale, aptitudinale) sau condiții familiale, căutați sursa insatisfacției lor în conținutul, organizarea și desfășurarea activității didactice sau în relațiile interpersonale care se stabilesc în activitatea școlară.

Descrierea pe scurt a criteriilor importante:

1. *Pasiv-activ*, se referă la gradul de participare al elevului la lecții; unii elevi se mulțumesc să răspundă doar atunci când sunt solicitați nominal, alții participă efectiv, în diferite grade, ca răspuns la propunerile cadrului didactic adresate întregii clase. Cei mai activi întrebă, inițiază discuții, problematizează.
2. *Retras-sociabil*, se referă la comportamentul din timpul pauzelor; variabila evoluează de la desemnarea elevului singuratic pe care îl regăsești relativ constant în perimetrul aceluiași spațiu limitat, la cupluri sau triade, până la elevul sociabil care are relații cu marea majoritate a colegilor din clasă, integrat mai multor subgrupuri, deschis cu colegii și receptiv la problemele acestora.
3. *Plictisit-pasionat*, se referă la modalitatea de raportare a elevului la conținuturile predate; unii elevi se mulțumesc să redea parțial conținuturile predate, alții dovedesc un interes extrinsec pentru anumite discipline sau pentru toate disciplinele. Sunt elevi care se dovedesc a fi pasionați pentru anumite domenii, vin cu soluții sau interpretări noi dovedind un interes intrinsec, iar performanțele la disciplina respectivă tind spre excelență.
4. *Tăcut-comunicativ*, se referă la intensitatea interacțiunilor verbale cu colegii și profesorii.
5. *Neperformant-performant*, se referă la rezultatele școlare de la nivelul de suficiență și până la cel de excelență într-un anumit domeniu.
6. *Trist-vesel*, se referă la tonusul afectiv dominant ce însoțește activitatea școlară.
7. *Nesigur-sigur pe sine*, se referă la măsura în care elevul își asumă responsabilitatea pentru acțiunile sale și îndrăzneala cu care își manifestă atitudinea față de evenimentele școlare; variabila evoluează de la elevul „nu știu”, „n-am făcut”, „nu am văzut”, „nu-mi amintesc”, ...până la „eu am spus”, „noi am făcut”, „cred că...”.

8. *Inconsecvent-consecvent*, se referă la relativa consecvență a opiniilor, atitudinilor, preferințelor observabile în comportament și nu se confundă cu particularitățile structurale (flexibilitate - rigiditate, instabilitate - stabilitate).
9. *Supus-nesupus*, criteriul exprimă atitudinea elevului față de autoritatea colegilor și profesorilor; variabila evoluează de la tendința de supunere nediferențiată până la cea de respingere a oricărei autorități.
10. *Neautoritar-autoritar*, criteriul exprimă aspirația elevului la autoritate; evoluează de la evitarea luării oricărei decizii ce ar implica o altă persoană, până la tendința de a stăpâni și de a subordona pe ceilalți.
11. *Tolerant-agresiv*, se referă la modalitatea de reacție la situații conflictuale, de la atitudinea necritică față de orice manifestare a celorlalți și până la „apărarea prin atac”.
12. *Căutat-evitat*, se referă la atitudinea colegilor față de elev, de simpatia de care se bucură în rândul acestora.
13. *Neagreat-agreat* de către profesori.
14. *Neînțeles-apărat* (justificat) de părinți.
15. *Nemuțumit de sine* - încrezut.



Metoda de evaluare a riscului de dezadaptare școlară pe baza aprecierii situației de către elevi - ERDS

i Descriere generală

Metoda de evaluare a riscului de dezadaptare școlară pe baza aprecierii situației de către elevi - ERDS este o metodă psihologică destinată evaluării riscului de dezadaptare școlară a elevilor prin autoevaluarea diverselor aspecte ale vieții școlare și extrașcolare. Aceasta se bazează pe aprecierile subiective ale elevilor cu privire la factori care influențează comportamentul adaptativ în școală. Cele cinci categorii de surse generatoare de trăiri subiective ce influențează comportamentul adaptativ școlar sunt următoarele:

- ▶ **Autopercepția (Ap)** - cuprinde 10 propoziții referitoare la starea de sănătate a elevului, rezistența la oboseală și particularitățile psihologice reflectate în activitatea școlară;
- ▶ **Perceperea factorilor pedagogici (Pp)** - cuprinde 9 propoziții ce vizează disciplinele studiate, metodele didactice utilizate, organizarea activității școlare;
- ▶ **Perceperea relațiilor interpersonale în școală (Prs)** - cuprinde 10 propoziții ce descriu relațiile profesor-elev și elev-elev;

Perceperea influențelor familiale asupra activității școlare (Pif) - 5 propoziții ce vizează condițiile materiale și atitudinale ale familiei față de activitatea școlară a elevului;

- **Perceperea influențelor extrașcolare (Pies)** - 5 itemi privind intensitatea relațiilor cu persoane din afara școlii.

 **Instrucțiuni:** Citiți cu atenție propozițiile de mai jos și notați în foaia de răspuns modul în care vă caracterizează fiecare enunț. În dreptul numărului fiecărei propoziții faceți un semn (o bifă) în căsuța lui „DA”, dacă propoziția vi se pare mai degrabă adevărată, iar în dreptul lui „NU” dacă vi se pare mai degrabă falsă; dacă însă nu va puteți hotărî sau considerați că vă situați între alternativele propuse, însemnați căsuța „?”.

 Itemii:

1. Sănătatea mea îmi permite să răspund cerințelor impuse de școală
2. În general în activitatea de la școală și ceea ce mi se cere să fac în afară ei mă obosesc
3. De obicei înțeleg bine și ușor ceea ce mi se cere să învăț
4. Când învăț mă bazez în majoritatea situațiilor pe memorie
5. Când învăț mă bazez pe imaginație și gândire
6. Îmi place să fiu elev
7. Cred că a fi elev este cea mai potrivită îndeletnicire pentru vârsta mea
8. După o întrerupere mai îndelungată doresc să încep școală
9. Doresc să-mi continui studiile
10. Sunt mulțumit cu rezultatele mele la învățătură
11. Ceea ce învăț la școală mi se pare a fi util
12. Majoritatea disciplinelor studiate la școală mi se păr interesante
13. Școala mea este atractivă (frumoasă, plăcută, cu o tradiție bună, confortabilă, curată)
14. Regulamentul școlar îmi asigură un grad satisfăcător de libertate
15. Orarul săptămânal este încărcat
16. Orarul zilnic este echilibrat și diversificat
17. Exigențele de activitate în afară orelor mi se păr mult prea ridicate
18. În activitatea școlară se ține prea puțin seamă de preocupările noastre în domeniul literaturii, muzicii moderne, sportului etc.
19. În general orele mi se păr plictisitoare
20. De obicei îmi aleg prietenii dintre colegii de clasă
21. Colegii nu mă acceptă așa cum sunt
22. Majoritatea colegilor mei sunt agreabili
23. În situații critice am simțit colegii mei că fiind aproape de mine
24. De obicei profesorii se ocupă de fiecare dintre noi la fel
25. Majoritatea profesorilor sunt corecți în notare, responsabili de toate aprecierile pe care le fac
26. Profesorii mei sunt persoane agreabile
27. Profesorii mei sunt persoane respectabile

28. Profesorii mei sunt buni specialiști
29. Profesorii mei sunt pasionați de munca cu elevii
30. Profesorii mei sunt interesați de reușita în viață, nu doar de rezultatele școlare
31. Familia mă încurajează să învăț
32. Părinții mei sunt foarte interesați de notele mele
33. Părinții mei sunt interesați de toate preocupările mele
34. Familia mea îmi asigură mijloacele materiale pentru a învăța fără griji
35. Simt autoritatea familiei în tot ceea ce întreprind
36. Îmi aleg prietenii dintre persoanele din afara clasei
37. Mă simt mai bine cu prietenii din afara clasei
38. Discut și învăț lucruri mai noi și mai interesante de la prietenii din afara clasei
39. Mai degrabă citesc cărți sau reviste recomandate de prieteni sau colegi, decât de profesori
40. Lipsesc foarte rar de la școală și numai din considerente obiective

Foaie de răspuns FFDS

Inițiale elev _____ Clasa _____ Sexul _____ Vârsta _____

Număr absențe nemotivate / lună: 1) sub 10; 2) între 10 și 20; 3) între 20 și 50; 4) peste 50

Nr.	Da	Nu	?	Nr.	Da	Nu	?	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				30			
31				32				33			
34				35				36			
37				38				39			
40											

Grila de reprezentare a ponderii factorilor

	Ap	Pp	Prs	Pif	Pies
100%	20	18	22	10	10
75%	15	13	16	8	7
50%	10	9	11	5	5
25%	5	4	5	3	3
0%					

Cheia:

Nr.	Da	Nu	?	Nr.	Da	Nu	?	Nr.	Da	Nu	?
1	0	2		2	2	0		3	0	2	
4	2	1		5	0	2		6	0	2	
7	0	2		8	0	2		9	0	2	
10	0	2		11	0	2		12	0	2	
13	0	2		14	0	2		15	2	0	
16	0	2		17	2	0		18	2	0	
19	2	0		20	0	2		21	0	2	
22	0	2		23	0	2		24	0	2	
25	0	2		26	0	2		27	0	2	
28	0	2		29	0	2		30	0	2	
31	0	2		32	0	2		33	0	2	
34	0	2		35	2	0		36	2	0	
37	2	0		38	2	0		39	2	0	
40	0	2									

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

Se aplică grila de corectare pe foaia de raspuns și se notează punctajul corespunzător fiecărui răspuns. Se adună punctele astfel obținute pe cele cinci categorii de factori și se înscriu în tabelul *Factorilor*. De asemenea, se calculează punctajul general.

Evaluarea fiecărui factor se reprezintă pe grila de reprezentare a ponderii factorilor pentru a obține histograma acestora. De exemplu, pentru un total de 9 puncte la factorul Pp - *Perceperea factorilor pedagogici* - ponderea este de 50% (9 din 18 posibile); se trasează o linie orizontală pe spațiul factorului Pp din grilă, în dreptul valorii 50%. Se hașurează intervalul dintre această linie și baza grilei. La fel, se procedează cu celelalte valori, determinând ponderea punctelor fiecărui factor în raport cu maximum posibil pentru fiecare.

Histograma astfel obținută vizualizează factorul dominant al riscului subiectiv de inadaptare și, de asemenea, ponderea fiecărui factor în raport cu acesta.

Interpretarea rezultatelor.

Riscul de dezadaptare este cu atât mai mare cu cât totalul general este mai mare, în cazul în care totalul general nu depășește 20 de puncte și acestea sunt relativ uniform repartizate între cei cinci factori, riscul de dezadaptare este neglijabil; el se prezintă la un prag care nu periclitează comportamentul de rol al elevului. Acesta se va adapta armonios contextului școlar, cu situațiile și cerințele specifice, fără un efort voluntar suplimentar și fără a genera refulări substanțiate.

În cazul în care totalul general este cuprins între 20-30 de puncte sau sub 20, dar distribuit între 1-2 factori, comportamentul adaptiv școlar este periclitat sub aspectul performanței, a stării afectiv-motivaționale și atitudinale a elevului, devenind un factor de risc și pentru celelalte roluri, pentru comportamentul adaptiv global.

Dacă autopercepția deține cea mai mare pondere, se impune o analiză psihologică de caz (consultarea unui psiholog).

Dacă factorul Pp este dominant, înseamnă că elevul întâlnește obstacole concrete, depășirea cărora cere efort voluntar crescut. Efectele acestei solicitări pot fi compensate în școală prin relații interpersonale pozitive (Prs mic) sau în afara școlii (Pif mic și/sau Pies mare) datorită rolului stimulativ al familiei ori al grupurilor extrașcolare, acestea din urmă impunându-se a fi atent supravegheate. În cazul în care nu se constată compensările menționate, insatisfacția prezintă risc de nuclearizare sau se repercutează asupra performanței școlare. Dacă performanța școlară este „salvată” de subiect cu prețul unui efort voluntar suplimentar, insatisfacțiile sunt refulate, experiența negativă necompensată sau necompletată prin experiența pozitivă „intoxică” structurile profunde ale psihicului (inconștientul) marcând astfel comportamentul adaptiv global actual și/sau de perspectivă al subiectului.

Dominanța percepției negative a relațiilor interpersonale în școală (Prs), denotă insatisfacții de natură subiectivă resimțite preponderent pe plan afectiv. Acestea au în general o influență directă mai mică asupra performanței școlare, însă duc la căutarea unor relații extrașcolare sau dacă acest lucru nu se întâmplă (valoare scăzută la Pies) constituie obiectul unor refulări ce marchează comportamentul adaptiv global, de perspectivă. Când dominanța cade pe perceperea negativă a situațiilor familiale, pe complementaritatea cărora sistemul de învățământ contează, adaptarea se realizează pe seama dorinței și voinței de integrare și performanță a elevului. Este necesar ca aceste situații să fie cunoscute de școală pentru a putea interveni cu disponibilități complementare și preventive, în sprijinul elevului.

Valoarea ridicată a percepției pozitive a influențelor extrașcolare reprezintă un factor de risc dacă este privită din unghiul restrâns al adaptării școlare. În cazul în care grupurile extrașcolare au valori pozitive, ele facilitează adaptabilitatea globală a elevului, devenind indirect factori compensatori sau chiar stimulatori ai performanței școlare. Aceste grupuri reprezintă structurile neconvenționale în care adolescentul se poate refula, își poate experimenta unele atitudini, convingeri, comportamente noi. Atragem

atenția asupra necesității monitorizării continue, dar discrete, a valorilor acestor grupuri. În cazul în care totalul general depășește 60 de puncte se impune un studiu de caz, interpretarea analitică a răspunsurilor de către psiholog.

În interpretarea analitică a rezultatelor trebuie să se țină seama de raporturile compensatoare și de complementaritate care există între factori. De exemplu, între Pp și Prs există posibilități de compensare, deoarece un elev poate să meargă cu plăcere la școală fie pentru ceea ce i se oferă pe plan cognitiv, fie pe plan socio-afectiv; între Prs și Pies există doar raporturi de complementaritate, deoarece experiența extrașcolară nu poate diminua intensitatea trăirii negative a situației școlare, dar poate să-i alature o experiență pozitivă. Aceste raporturi funcționează spontan în toate grupurile școlare și grupurile extrașcolare, ambele grupuri artificiale; între aceste grupuri și cel familial, natural, raporturile amintite funcționează numai în condiții competent organizate, monitorizate și strict individualizate.



Chestionarul de diagnosticare a adaptării psihosociale (Carl Rogers și Rozalind Dymond)

i Descriere generală

Chestionarul de diagnosticare a adaptării psihosociale este elaborat de către Carl Rogers și Rozalind Dymond. Este un chestionar de personalitate destinat cercetării particularităților psihosociale ale adaptării. Chestionarul conține 101 afirmații formulate la persoana a III-a singular fără a specifica careva pronume. Autorii au utilizat această formulare cu scopul de a evita efectul „identificării directe” și pentru a neutraliza montajul respondenților de a oferi răspunsuri social dorite și nu cele reale. Rezultatele descriu 6 indicatori integrali: adaptarea, acceptarea de sine, acceptarea celorlalți, locul controlului, confortul emoțional și tendința spre dominare. Fiecare dintre indicatori se calculează după o formulă individuală dedusă de către autori pe cale empirică. Interpretarea se efectuează conform datelor normative calculate separat pentru adolescenți și adulți. Caracteristicile adaptabilității psihosociale coincid în mare parte cu criteriile maturității personale, printre care: acceptarea sinelui, acceptarea celorlalți, confortul emoțional, înțelegerea propriilor probleme și tendința de a le depăși. La celălalt pol, inadaptabilitatea / dezadaptabilitatea psihosocială presupune: neacceptarea propriei persoane și neacceptarea altora, prezența barierelor în procesul de autocunoaștere, disconfortul emoțional, lipsa flexibilității, escapismul.

Vârsta: de la 14 ani.

📋 Instrucțiuni: Citind fiecare afirmație din chestionar, gândiți-vă cât de mult se potrivește cu obiceiurile Dvs., stilul de viață și apreciați **în ce măsură această afirmație vă poate fi atribuită.**

Notați răspunsul care vi se potrivește cel mai bine, selectându-l din următoarele 7 variante:

- ▶ "0" – Acest lucru absolut nu mi se potrivește;
- ▶ "1" – În cele mai multe cazuri, acest lucru nu mi se potrivește;
- ▶ "2" – Mă îndoiesc că acest lucru îmi poate fi atribuit;
- ▶ "3" – Ezit să-mi atribui acest lucru mie;
- ▶ "4" – Seamănă cu mine, dar nu sunt sigur;
- ▶ "5" – Mi se potrivește;
- ▶ "6" – Acest lucru este exact despre mine;

Itemii:

Nr. d/o	Întrebări	0	1	2	3	4	5	6
1	Simte o stângăcie atunci când începe o discuție cu cineva.							
2	Nu are dorința să se destăinuie în fața altora.							
3	În toate iubește competiția, concurența, lupta.							
4	Își înaintează cerințe mari față de propria persoană.							
5	Deseori se ceartă pentru ceea ce a făcut.							
6	Deseori se simte umilit.							
7	Are dubii că poate să placă cuiva dintre membrii sexului opus.							
8	Își îndeplinește întotdeauna promisiunile.							
9	Relații calde, binevoitoare cu cei din jur.							
10	Persoană rezervată, închisă în sine, se ține un pic mai departe de alții.							
11	În nereușitele sale se învinovățește pe sine.							
12	Este o persoană responsabilă pe care te poți baza în multe privințe.							
13	Simte că nu poate schimba nimic, toate eforturile sunt zadarnice.							
14	La multe lucruri privește cu ochii semenilor.							
15	Acceptă, în general, acele norme și reglementări care trebuie urmate.							
16	Propriile convingeri și reguli nu-i ajung.							
17	Îi place să viseze – uneori în plină zi. Se întoarce cu greu de la vise la realitate.							

Nr. d/o	Întrebări	0	1	2	3	4	5	6
18	Este gata permanent de apărare sau chiar de atac, este ranchiunos, selectează mintal modalități de răzbunare.							
19	Este capabil să-și organizeze propriile acțiuni, poate să se impună, poate să-și permită; autocontrolul pentru el nu este o problemă.							
20	I se strică frecvent dispoziția, se simte depri- mat, apatic.							
21	Tot ce se referă la alții, nu-l deranjează, este concentrat pe sine, este ocupat cu sine.							
22	Oamenii, de regulă, îi sunt pe plac.							
23	Nu se rușinează de sentimentele sale, le exprimă în mod deschis.							
24	Într-o mulțime de oameni este puțin singuratic.							
25	Acum se simte destul de inconfortabil. Ar vrea să renunțe la tot, să se ascundă undeva.							
26	Cu cei din jur, de obicei, se împacă bine.							
27	Cea mai grea este lupta cu propria persoană.							
28	Este precaut cu atitudinea pozitivă a celor din jur, atunci când o consideră nemeritată.							
29	În suflet este optimist, crede în mai bine.							
30	Este un om inaccesibil, încăpăținat, astfel de oameni sunt numiți dificili.							
31	Este critic cu oamenii și îi judecă dacă consideră că ei merită acest lucru.							
32	De obicei se simte nu conducător, ci condus; nu-i reușește întotdeauna să gândească și să acționeze de sine stătător.							
33	Majoritatea celor care îl cunosc se comportă bine cu el, îl iubesc.							
34	Uneori are asemenea gânduri, pe care nu ar vrea să le împărtășească cu nimeni.							
35	Este o persoană cu aspect exterior atractiv.							
36	Se simte neajutorat, are nevoie de cineva care să-i fie alături.							
37	Luând o decizie, o urmează.							
38	Se pare că ia singur deciziile, dar nu se poate elibera de influența altor oameni.							

Nr. d/o	Întrebări	0	1	2	3	4	5	6
39	Se simte vinovat, chiar și atunci când parcă nu ar avea cu ce să se învinovățească.							
40	Are un sentiment de ostilitate (dușmănos) pentru ceea ce-l înconjoară.							
41	Este mulțumit de toate.							
42	Este sustras, nu-și poate aduna gândurile, „să se ia în mâini”, să se organizeze.							
43	Simte moleșeală, tot ceea ce-l bucura odinioară i-a devenit dintr-odată indiferent.							
44	Echilibrat, liniștit.							
45	Supărându-se, de multe ori își iese din fire.							
46	Deseori se simte obijduit.							
47	Este un om impulsiv, nerăbdător, fierbinte, nu se poate reține.							
48	Se întâmplă că bârfește.							
49	Nu prea are încredere în propriile sentimente, uneori îl trădează.							
50	Este destul de dificil să fie el însuși.							
51	Pe primul loc este mintea, nu sentimentul, înainte de a face ceva, se gândește.							
52	Interpretează în felul său ceea ce se întâmplă cu el. Poate inventa unele lucruri... „din altă lume”.							
53	Este tolerant cu alți oameni, îl acceptă pe fiecare așa cum este.							
54	Se străduie să nu se gândească la problemele sale.							
55	Se consideră o persoană interesantă, atractivă și impozantă.							
56	Este o persoană timidă. Se rușinează ușor.							
57	Trebuie numaidecât să-i amintești, să-l împingi, pentru a duce un lucru la bun sfârșit.							
58	În suflet se simte superior față de alții.							
59	Nu este nimic în ce persoana dată și-ar pune propria amprentă, și-ar manifesta individualitatea, Eul personal.							
60	Se teme de ceea ce vor gândi alții despre el.							
61	Ambițios, nu este indiferent față de succes sau laudă: în ceea ce este important pentru el, se străduie să fie printre cei mai buni.							

Nr. d/o	Întrebări	0	1	2	3	4	5	6
62	Este un om, la care în momentul dat sunt multe lucruri demne de dispreț.							
63	Este un om întreprinzător, energic, plin de inițiative.							
64	Cedează în fața dificultăților și a situațiilor care amenință cu complicații.							
65	Pur și simplu se subapreciază.							
66	Prin natura sa este lider și îi poate influența pe alții.							
67	În general, are o părere bună despre sine.							
68	Este insistent, ferm; pentru el este important mereu să insiste pe propriile poziții.							
69	Nu-i place atunci când își strică relațiile cu cineva, îndeosebi dacă neînțelegerile amenință să devină evidente.							
70	Mult timp nu poate lua o decizie, apoi se îndoiește de corectitudinea ei.							
71	Este distrat, la el toate sunt încâlcite, amestecate.							
72	Este mulțumit de sine.							
73	Ghinionist.							
74	Este un om plăcut, atrăgător.							
75	La față poate nu este tare frumos, dar poate plăcea ca om, ca personalitate.							
76	Îi desprețuiește pe cei de sex opus și nu stabilește relații cu ei.							
77	Când trebuie să facă ceva, îl apucă frica: dacă nu mă descurc, dacă nu se primește?							
78	Îi este ușor și liniștit în suflet, nu este nimic ce l-ar putea îngrijora tare.							
79	Poate lucra din greu.							
80	Simte că crește, se maturizează, se schimbă el însuși și atitudinea sa față de lume.							
81	Se întâmplă să vorbească despre lucruri în care deloc nu se clarifică.							
82	Întotdeauna spune doar adevărul.							
83	Este tulburat, îngrijorat, tensionat.							
84	Pentru a-l impune să facă măcar ceva, trebuie mult de insistat și atunci el va ceda.							

Nr. d/o	Întrebări	0	1	2	3	4	5	6
85	Simte neîncredere în sine.							
86	Deseori circumstanțele îl forțează să se apere, să-și justifice și argumenteze acțiunile.							
87	Este supus, docil, moale în relațiile cu alții.							
88	Este inteligent, îi place să reflecteze.							
89	Uneori îi place să se laude.							
90	Ia decizii și imediat le modifică, se disprețuiește pentru lipsă de voință, dar nu se poate schimba.							
91	Se străduie să se bazeze pe propriile puteri, nu contează pe ajutorul cuiva.							
92	Niciodată nu întârzie.							
93	Încearcă o senzație de rigiditate, de lipsă a libertății interioare.							
94	Se remarcă printre alții.							
95	Nu prea este un tovarăș de încredere, nu poți să te bazezi în toate pe el.							
96	Se cunoaște bine, își înțelege bine propria persoană.							
97	Este un om comunicabil, deschis, stabilește ușor relații apropiate cu oamenii.							
98	Competențele și abilitățile sunt în concordanță deplină cu sarcinile care trebuie rezolvate, cu toate se poate descurca.							
99	Nu se prețuiește pe sine, nimeni nu-l ia în serios; în cel mai bun caz este tolerat, pur și simplu răbdat.							
100	Își face griji că persoanele de sex opus îi ocupă prea mult gândurile.							
101	Toate obiceiurile sale le consideră bune.							

Prelucrarea rezultatelor:

Chestionarul de diagnosticare a adaptării psihosociale determină nivelul pentru următoarele scale:

1. Adaptabilitate (68 – 170); Dezadaptabilitate (68 – 170);
2. Mitomanie (18 – 45);
3. Acceptare de sine (22 – 52); Neacceptarea de sine (14 – 35);
4. Acceptarea celorlalți (12 – 30); Neacceptarea celorlalți (14 – 35);

5. Confort emoțional (14 – 35); Disconfort emoțional (14 – 35);
6. Control intern (26 – 65); Control extern (18 – 45);
7. Dominare (6 – 15); Supunere (12 – 30);
8. Evitarea problemelor (10 – 25).

Pentru interpretarea scalelor testului este important să comparăm valorile obținute cu cele indicate în paranteze, acestea fiind caracteristice pentru adolescenți. Astfel, dacă punctajul obținut este în limitele celui dintre paranteze, rezultă că subiectul denotă nivel mediu de dezvoltare a factorului (zona nehotărârii), dacă punctajul obținut este mai mic decât cel indicat, se interpretează ca nivel scăzut, iar dacă punctajul obținut este mai mare decât cel indicat, se interpretează ca nivel înalt.

Punctajul caracteristic componentelor adaptării psihosociale (adolescenți)

Factori	Niveluri	Punctaj
Adaptabilitate	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-67 2 = 68-170 3 = 171-300
Dezadaptabilitate	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-67 2 = 68-170 3 = 171-300
Mitomanie	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-17 2 = 18-45 3 = 46-100
Acceptare de sine	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-21 2 = 22-52 3 = 53-100
Neacceptare de sine	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-13 2 = 14-35 3 = 36-100
Acceptarea celorlalți	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-11 2 = 12-30 3 = 31-100
Neacceptarea celorlalți	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-13 2 = 14-35 3 = 36-100
Confort emoțional	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-13 2 = 14-36 3 = 37-100

Factori	Niveluri	Punctaj
Disconfort emoțional	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-13 2= 14-35 3= 36-100
Control intern	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-25 2= 26-65 3= 66-150
Control extern	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-17 2= 18-45 3= 46-150
Dominare	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-5 2= 6-15 3= 16-100
Supunere	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-11 2= 12-30 3= 31-100
Evitarea problemelor	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-9 2= 10-25 3= 26-100

Scopul *Chestionarului de diagnosticare a adaptării psihosociale* este diagnosticarea complexă a manifestărilor psihologice care însoțesc procesul de adaptare psihosocială și a *indicatorilor săi integrali* care sunt:

1. adaptarea;
2. acceptarea altora;
3. locul controlului;
4. acceptarea de sine;
5. confortul emoțional;
6. tendințele de dominare.

Nivelurile de dezvoltare a indicilor generali ai adaptării psihosociale (adolescenți)

Factori / Indici generali	Abrevieri pentru indicii generali	Niveluri	Niveluri – procent / indicatorii integrali
Adaptare	A-1	valori scăzute valori medii valori înalte	1 = 0-40 2= 40,01-60 3= 60,01-100
Acceptare de sine	B-2	valori scăzute valori medii valori înalte	1 = 0-40 2= 40,01-60 3= 60,01-100
Acceptarea celorlalți	L-3	valori scăzute valori medii valori înalte	1 = 0-40 2= 40,01-60 3= 60,01-100
Confort emoțional	E-4	valori scăzute valori medii valori înalte	1 = 0-40 2= 40,01-60 3= 60,01-100
Internalitate	I-5	valori scăzute valori medii valori înalte	1 = 0-40 2= 40,01-60 3= 60,01-100
Tendențe de dominare	D-6	valori scăzute valori medii valori înalte	1 = 0-40 2= 40,01-60 3= 60,01-100

Pentru adulți este caracteristic alt punctaj la scalele Chestionarului de diagnosticare a adaptării psihosociale:

1. Adaptabilitate (68 – 136); Dezadaptabilitate (68 – 136);
2. Mitomanie (18 – 36);
3. Acceptare de sine (22 – 42); Neacceptare de sine (14 – 28);
4. Acceptarea celorlalți (12 – 24); Neacceptarea celorlalți (14 – 28);
5. Confort emoțional (14 – 28); Disconfort emoțional (14 – 28);
6. Control intern (26 – 52); Control extern (18 – 36);
7. Dominare (6 – 12); Supunere (12 – 24);
8. Evitarea problemelor (10 – 20).

Similar cazului descris anterior, dacă punctajul obținut de către adulți este în limitele celui dintre paranteze, rezultă că subiectul denotă nivel mediu de dezvoltare a factorului (zona nehotărârii), dacă punctajul obținut este mai mic decât cel indicat, se interpretează ca nivel scăzut, iar dacă punctajul obținut este mai mare decât cel indicat, se interpretează ca nivel înalt.



Chestionarul „Adaptabilitate, MLO-AM”

(А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин)

i Descriere generală

Chestionarul *Adaptabilitate, MLO-AM*, elaborat de către А.Г. Маклаков și С.В. Чермянин, determină capacitatea de adaptare a personalității bazată pe psihosociologie și pe unele caracteristici fiziologice care reflectă caracteristicile generale de dezvoltare neuro-cardio-psihică și sociale. Metodologia a considerat ideea de adaptare drept un proces continuu de adaptare activă a omului la mediul social în continuă schimbare și la activitățile profesionale. Adaptarea eficientă depinde în mare măsură de modul în care oamenii percep ei înșiși conexiunile lor sociale, cum ar fi echilibrul nevoilor lor cu oportunitățile disponibile și modul în care sunt conștienți de motivele comportamentului lor. Imaginea de sine distorsionată sau insuficient dezvoltată duce la un nivel scăzut de adaptare, care poate fi însoțită de o stare de conflict, o problemă de relație, productivitate redusă și deteriorarea sănătății.

Chestionarul cuprinde 165 de întrebări și are următoarele scale: Scala veridicității – apreciază nivelul obiectivității răspunsurilor la testul dat. O altă scală – potențialul personal de adaptare – se află la un nivel mai înalt și include în sine instabilitatea neuropsihică, normele morale și capacitățile de comunicare și formează un tablou de adaptare a persoanei la mediul dat.

Afirmațiile sunt concepute pentru a evalua capacitățile de adaptare psihosocială a individului și unele caracteristici fiziologice care reflectă caracteristicile generalizate de dezvoltare neuropsihică și socială:

- ▶ Cum oameni reali percep ei înșiși conexiunile lor sociale;
- ▶ Cum percep echilibrul nevoilor lor cu oportunitățile disponibile;
- ▶ Modul în care sunt conștienți de motivele comportamentului lor;
- ▶ Modul în care conduc distorsionat sau insuficient dezvoltarea imaginii de sine la un nivel scăzut de adaptare, care poate fi însoțită de:
 - starea de conflict superior;
 - reducerea eficienței;
 - deteriorarea sănătății.
- ▶ Cazurile de tulburări de adaptare profundă pot provoca:
 - încălcări grave ale disciplinei (inclusiv militare), legii și ordinii;
 - acte suicidale;
 - întreruperea activității profesionale;
 - dezvoltarea diferitor boli.

 **Instrucțiuni:** Înainte de a da mai multe întrebări cu privire la anumite caracteristici ale stării dumneavoastră de sănătate, comportamentului, caracterului fiți sincer și fără să meditați mult timp asupra conținutului itemilor dați răspunsuri reale, care primele vă vin în minte. Țineți minte că nu există răspunsuri „bune” sau „rele”. Răspunsul respectiv, dacă spuneți „Da”, semnați în căsuța din fișa de răspuns semnul „+” (plus), iar dacă spuneți „Nu”, semnați „-” (minus). Uitați-vă cu atenție la numărul respectiv, să nu omiteți nicio întrebare.

 Itemii:

Nr. d/o	Chestionar multifactorial de personalitate Adaptabilitate	Da	Nu
1	Uneori mă înfurii.		
2	Cele mai multe dimineți mă trezesc proaspăt și odihnit.		
3	Acum eu sunt la fel de capabil să lucrez ca oricând.		
4	Soarta este cu siguranță nedreaptă cu mine.		
5	Am rare constipații.		
6	Uneori vreau să plec de acasă.		
7	Câteodată am accese de râs sau de plâns.		
8	Mi se pare că nimeni nu mă înțelege.		
9	Cred că dacă cineva mi-a făcut rău, eu trebuie să răspund la fel.		
10	Uneori îmi vin în minte așa gânduri așa de rele, încât e mai bine să nu le spun nimănui.		
11	Uneori îmi este greu să mă concentrez asupra unui lucru.		
12	Uneori am emoții foarte ciudate și neobișnuite.		
13	Nu am nicio problemă din cauza comportamentului meu.		
14	Am avut în copilărie o perioadă când am comis furturi mărunte.		
15	Uneori am dorința de a sparge și distruge totul în jur.		
16	Se întâmplă să petrec zile întregi sau chiar săptămâni fără ca să pot face ceva, pentru că nu eram în stare să mă impun să mă apuc de lucru.		
17	Eu nu dorm liniștit și am tulburări de somn.		
18	Familia mea nu acceptă lucrul pe care l-am ales.		
19	Au existat cazuri când nu mi-am ținut promisiunile.		
20	Mă doare capul de multe ori.		
21	O dată pe săptămână sau mai mult, fără nici un motiv aparent, simt brusc căldură prin tot corpul.		
22	Ar fi bine dacă aproape toate legile ar fi anulate.		
23	Starea mea de sănătate este aproape la fel ca la marea majoritate dintre prietenii mei.		

Nr. d/o	Chestionar multifactorial de personalitate Adaptabilitate	Da	Nu
24	Întâlnind pe străzi prieteni sau colegi cu care nu m-am văzut demult, prefer să trec pe alături în cazul în care aceștia primii nu-mi vorbesc.		
25	Cei mai mulți oameni pe care îi cunosc mă plac.		
26	Sunt o persoană sociabilă.		
27	Uneori am insistat asupra faptului că oamenii își pierd răbdarea.		
28	De cele mai multe ori am o dispoziție deprimată.		
29	Acum nu prea sper că voi face ceva în viață.		
30	Am puțină încredere în mine.		
31	Uneori spun minciuni.		
32	De obicei consider că viața are prioritate.		
33	Cred că majoritatea oamenilor sunt capabili să mintă pentru a avansa în carieră.		
34	Cu plăcere particip la adunări și activități obștești.		
35	Mă cert foarte rar cu membrii familiei.		
36	Uneori simt dorința de a încălca regulile etice sau de a provoca cuiva neplăceri.		
37	Cea mai dificilă luptă pentru mine este lupta cu mine însumi.		
38	Am foarte rar (sau aproape niciodată) spasme musculare.		
39	Sunt destul de indiferent față de ceea ce se va întâmpla cu mine.		
40	Uneori, când mă simt ciudat, sunt iritabil.		
41	De cele mai multe ori, am sentimentul că am făcut ceva greșit sau chiar rău.		
42	Unor oameni le place comanda. Aceasta mă face să fac totul invers, chiar dacă știu că ei au dreptate.		
43	De multe ori mă simt obligat să apăr ceea ce mi se pare corect.		
44	Discursul meu de astăzi este același ca întotdeauna (nici mai rapid și nici mai lent, nici cu glas răgușit sau neclar).		
45	Eu cred că viața mea este la fel de bună ca și la majoritatea prietenilor mei.		
46	Mă simt jignit atunci când cineva mă critică.		
47	Uneori am senzația că trebuie neapărat să-mi cauzez mie sau altcuiva un prejudiciu.		
48	Comportamentul meu este determinat, în mare măsură, de obiceiurile celor din jurul meu.		
49	În copilărie am făcut parte dintr-o companie în care toți încercau să se apere unul pe altul.		

Nr. d/o	Chestionar multifactorial de personalitate Adaptabilitate	Da	Nu
50	Uneori am o mare dorință să mă bat cu cineva.		
51	Au fost momente când am vorbit despre lucruri pe care nu le știu.		
52	De obicei, adorm liniștit și nu mă deranjează niciun gând.		
53	Ultimii câțiva ani mă simt bine.		
54	Nu am avut niciodată convulsii.		
55	Acum greutatea mea corporală este constantă.		
56	Cred că eu sunt de multe ori pedepsit pe nedrept.		
57	Pot să plâng cu ușurință.		
58	Sunt un pic obosit.		
59	Aș fi destul de calm dacă cineva din familia mea ar avea probleme din cauza că a încălcat legea.		
60	Cu cunoștința mea se întâmplă ceva ciudat.		
61	Pentru a ascunde timiditatea depun mare efort.		
62	Amețeli am foarte rar.		
63	Sunt îngrijorat de problemele sexuale.		
64	Îmi este greu să mențin o conversație cu oameni cu care m-am întâlnit.		
65	Când încerc să fac ceva, de multe ori am observat că îmi tremură mâinile.		
66	Mâinile mele sunt la fel de îndemânatice și active ca înainte.		
67	De cele mai multe ori simt o slăbiciune generală.		
68	Uneori, când sunt jenat, transpir puternic și aceasta mă enervează.		
69	Uneori las pe mâine ceea ce ar trebui să fie făcut astăzi.		
70	Cred că eu sunt un om sortit pieirii.		
71	Au fost cazuri în care îmi era foarte greu să mă abțin de la furt (de la cineva sau de undeva).		
72	Am făcut abuz de alcool.		
73	De multe ori îmi fac griji pentru ceva.		
74	Aș dori să fiu membru a mai multor cercuri.		
75	Uneori nu îmi ajunge aer și am bătaii puternice de inimă.		
76	Toată viața mea mă conduc de sentimente bazate pe datorie.		
77	S-a întâmplat că am pus bariere sau am acționat contra oamenilor doar din principiu, nu pentru că era foarte important.		
78	Dacă nu mă amenință o amendă sau dacă nu sunt mașini în apropiere, traversez strada nu unde se permite, ci pe unde vreau.		
79	Întotdeauna am fost independent și liber de control în familie.		
80	Am avut perioade de neliniște, astfel încât nu îmi găseam locul.		

Nr. d/o	Chestionar multifactorial de personalitate Adaptabilitate	Da	Nu
81	De multe ori acțiunile mele erau interpretate greșit.		
82	Părinții mei sau alți membri ai familiei mele mă cicălesc mai mult decât este necesar.		
83	Cineva dirijează cu gândurile mele.		
84	Oamenii sunt apatici și indiferenți față de ceea ce se întâmplă cu tine.		
85	Îmi place să fiu într-o companie în care care toți glumesc unul pe seama altuia.		
86	În școală, am însușit materialul mai cu greu decât alții.		
87	Sunt destul de încrezător.		
88	Să nu ai încredere în nimeni este lucrul cel mai sigur.		
89	O dată pe săptămână sau mai mult, eu sunt foarte agitat și nerăbdător.		
90	Atunci când sunt în societate, îmi este greu să găsesc un subiect potrivit pentru conversație.		
91	Îmi este ușor să fac ca alte persoane să aibă frică de mine și, uneori, o fac pentru distracție.		
92	În joc, aș prefera să câștig.		
93	Dacă omul te minte, nu are sens să îl asculți.		
94	Cineva încearcă să influențeze gândurile mele.		
95	În fiecare zi beau multă apă.		
96	Sunt cel mai fericit atunci când rămân singur.		
97	Mă revolt de fiecare dată când infractorul rămâne nepedepsit.		
98	În viață nu mi s-a întâmplat să simt că cineva prin hipnoză mă face să acționez într-un fel sau altul.		
99	Foarte rar încep primul discuția cu oamenii.		
100	Niciodată nu am fost în conflict cu legea.		
101	Sunt bucuros să fie printre prietenii mei oameni importanți, care îmi ajută să devin valoros.		
102	Uneori, fără niciun motiv, trăiesc perioade de veselie neobișnuită.		
103	Viața pentru mine este aproape întotdeauna asociată cu stresul.		
104	În școală mi-a fost foarte greu să vorbesc în fața clasei.		
105	Oamenii manifestă respect pentru mine, așa cum îl merit.		
106	Refuz să joc unele jocuri, deoarece rău îmi reușește.		
107	Cred că îmi fac cu ușurință prieteni, ca și alții.		
108	Îmi place singurătatea.		
109	De obicei, nu sunt norocos.		

Nr. d/o	Chestionar multifactorial de personalitate Adaptabilitate	Da	Nu
110	Cu ușurință intru în încurcătură.		
111	Unii dintre membrii familiei mele fac lucruri care mă sperie.		
112	Uneori îmi vin accese de răș sau de plâns, pe care nu le pot dirija.		
113	Îmi este greu să încep un lucru nou, o nouă afacere.		
114	Dacă oamenii nu mi s-ar fi opus, aș fi realizat în viață mult mai multe.		
115	Mi se pare că nimeni nu mă înțelege.		
116	Printre cunoscuții mei sunt persoane care nu-mi plac.		
117	Îmi pierd cu ușurință răbdarea.		
118	De multe ori în situație nouă simt un sentiment de neliniște.		
119	Adesea vreau să mor.		
120	Câteodată sunt atât de agitat, încât îmi este greu să dorm.		
121	Deseori, eu trec pe partea opusă a străzii pentru a evita întâlnirea cu cel pe care l-am observat.		
122	S-a întâmplat că am lăsat un lucru, pentru că îmi era teamă că nu o să fac față.		
123	Aproape în fiecare zi ceva se întâmplă care mă sperie.		
124	Chiar și în rândul persoanelor apropiate mă simt singur.		
125	Sunt convins că există doar o singură înțelegere corectă a sensului vieții.		
126	În oșpeție, de obicei, stau undeva departe sau vorbesc numai cu o persoană, nu particip la distracții.		
127	Eu de multe ori spun că sunt agitat.		
128	Se întâmplă că bârfesc cu cineva.		
129	De multe ori am neplăceri când încerc să preîntâmpin pe cineva despre comiterea unor greșeli și sunt înțeles greșit.		
130	Mă adresez adesea la oameni pentru sfaturi.		
131	Deseori, chiar dacă pentru mine e bine, simt că totul nu are rost.		
132	Pe mine e destul de greu să mă enervezi („scoți din sărite”).		
133	Când încerc să arăt oamenilor greșelile lor sau să-i ajut, ei mă înțeleg greșit.		
134	De obicei, eu sunt calm și nu este ușor să fiu scos din echilibru.		
135	Merit să fiu pedepsit sever pentru greșelile mele.		
136	Îmi este caracteristic să retrăesc mult pentru dezamăgirile mele.		
137	Deseori mi se pare că nu sunt bun de nimic.		
138	Uneori când se discută unele probleme eu, fără să mă gândesc mult, cad de acord cu ceilalți.		

Nr. d/o	Chestionar multifactorial de personalitate Adaptabilitate	Da	Nu
139	Sunt foarte îngrijorat de tot felul de probleme.		
140	Convingerile și opiniile mele sunt neclintite.		
141	Eu cred că și fără a încălca legea este ieșire din situație.		
142	Există oameni care sunt atât de neplăcuți pentru mine, încât mă bucur atunci când ei primesc o mustrare pentru ceva.		
143	Eu am perioade când, din cauza neliniștii, am tulburări de somn.		
144	Aș participa la diverse evenimente publice, deoarece vreau să fiu printre oameni.		
145	Pot ierta încălcările oamenilor pe care ei le consideră iraționale.		
146	Am obiceiuri rele, care sunt atât de puternice, încât să lupt cu ele este practic inutil.		
147	Cu plăcere fac cunoștință cu oameni noi.		
148	Se întâmplă ca o gluma indecentă să mă facă să râd.		
149	În cazul în care lucrurile merg rău, imediat vreau să renunț la ele.		
150	Prefer să acționez în conformitate cu propriile planuri, dar să urmez instrucțiunile altora.		
151	Îmi place că alții cunosc punctul meu de vedere.		
152	Dacă am o părere rea despre o persoană sau o disprețuiesc, nici nu încerc să ascund acest lucru de ea.		
153	Sunt nervos și ușor agitat.		
154	Tot ce fac este rău, nu așa cum ar trebui.		
155	Viitorul pare fără speranță.		
156	Oamenii pot schimba destul de ușor opinia mea, chiar dacă ea pare a fi neclintită.		
157	De câteva ori pe săptămână am senzația că se va întâmpla ceva groaznic.		
158	De cele mai multe ori mă simt obosit.		
159	Îmi place să particip la petreceri cu compania din care fac parte.		
160	Încerc să evit conflictele și situațiile dificile.		
161	Foarte mult mă deranjează faptul că uit unde am pus lucrurile.		
162	Aventurile îmi plac mai mult decât filmele despre dragoste.		
163	Dacă vreau să fac ceva, dar cei din jur consideră că acest lucru nu ar trebui să-l fac, eu pot renunța cu ușurință la el.		
164	Nu este bine să condamni oamenii care tind să ia de la viață tot ce pot.		
165	Nu-mi pasă ce cred alții despre mine.		

Cheie la chestionar:

Veridicitatea: „Nu” – 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Potențial personal de adaptare:

„Da” – 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.

„Nu” – 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Stabilitate neuro-psihică:

„Da” – 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

„Nu” – 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140.

Capacități de comunicare:

„Da” – 9, 24, 27, 33, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.

„Nu” – 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

Norme morale:

„Da” – 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165.

„Nu” – 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Totalul punctelor acumulate la scala „potențial personal de adaptare” se poate obține prin sumarea rezultatelor brute a trei scale „stabilitate neuropsihică”, „capacități de comunicare”, „norme morale” și prin transferarea ulterioară, conform tabelului de mai jos de interpretare, a capacităților de adaptare în baza scalei *potențial personal de adaptare*.

Rezultatele și interpretarea testului. Analiza a fost efectuată conform unor scale relevante. La fiecare întrebare a testului subiecții pot răspunde „da” sau „nu”. Prin urmare, la analiza rezultatelor se ia în considerare numărul de răspunsuri care coincid cu „cheia testului”.

Veridicitatea estimează gradul de răspunsuri obiective; în cazul în care numărul total de răspunsuri nu depășește 10, rezultatele ar trebui să fie considerate nesigure.

Scala potențialului personal de adaptare include „stabilitatea neuropsihică”, „abilități de comunicare”, „norme morale” și oferă o capacitate totală de adaptare a individului, dar nu poate obține mai multe informații despre caracteristicile psihologice ale subiecților.

Normele morale oferă posibilitatea de a percepe rolul social. În acest test, întrebările care caracterizează nivelul de normativitate morală a individului reflectă două componente majore ale procesului de socializare: percepția normelor morale și etice de comportament și atitudinea față de cerințele mediului social imediat.

Capacitatea de comunicare este componenta următoare a potențialului personal de adaptare. Deoarece omul este, practic, întotdeauna într-un cadru social, activitatea implică abilitatea de a construi relații cu alți oameni, capacitatea de comunicare (sau capacitatea de a realiza contact și înțelegere reciprocă cu alții), fiecare persoană fiind diferită. El este definit de prezență (are nevoie de experiență și de comunicare), precum și de nivelul de conflict. Scala de stabilitate neuropsihică prezintă riscul de inadaptare a personalității, în condiții de stres, adică atunci când are loc reflectarea emoțională în condiții extreme, cauzate de factori externi și interni.

Denumirea scalelor și cantitatea răspunsurilor care coincid cu cheia:

Capacități de adaptare	Stabilitate neuropsihică	Capacități de comunicare	Norme morale	Stenuri
62	46	27-31	18	1.
51-61	38-45	22-26	15-17	2.
40-50	30-37	17-21	12-14	3.
33-39	22-29	13-16	10-11	4.
28-32	16-21	10-12	7-9	5.
22-27	13-15	7-9	5-6	6.
16-21	9-12	5-6	3-4	7.
11-15	6-8	3-4	2	8.
6-10	4-5	1-2	1	9.
1-5	0-3	0	0	10.

Interpretarea rezultatelor testului:

Scale	Mai jos de medie (stenuri 1-3)	Mai sus de medie (stenuri 7-10)
<i>Stabilitate neuro-psihică</i>	Nivel jos al reglării comportamentale, predispunere către accese neuropsihice, lipsa autoevaluării adecvate și percepției reale a realității.	Nivel înalt al reglării comportamentale, autoevaluare adecvată și perceperea adecvată a realității.
<i>Capacități de comunicare</i>	Nivel jos al capacităților comunicative, greutate în stabilirea relațiilor cu cei din jur, manifestarea agresivității, conflictualitate înaltă.	Nivel înalt al capacităților comunicative, ușor stabilește relații cu cei din jur, nonconflictual.
<i>Norme morale</i>	Nu poate evalua adecvat locul și rolul său în colectiv, nu se străduie să respecte normele generale de comportament.	Evaluează adecvat locul și rolul său în colectiv, se orientează spre a respecta normele generale de comportament.

Scala „Potențialul personal de adaptare (PPA)”: Punctajul total pentru scala „Potențialul personal de adaptare” se primește în rezultatul sumării punctelor brute pentru trei scale: „Stabilitate neuropsihică” + „Capacități de comunicare” + „Norme morale”; cu interpretarea ulterioară:

- ▶ 5-10: Persoana care posedă un potențial adaptativ înalt. Ușor se adaptează la condițiile noi ale mediului, repede se integrează în noul colectiv, destul de ușor și adecvat se orientează la situații, repede elaborează strategii ale propriului comportament, de regulă nu este conflictuală, posedă o stabilitate emoțională înaltă.
- ▶ 3-4: Persoana cu potențialul de adaptare satisfăcător – posedă diverse accentuări care în condiții obișnuite parțial se compensează și pot să se manifeste în cazul schimbului de activitate. Din această cauză succesul adaptării depinde de condițiile exterioare ale mediului. De regulă, persoana care posedă stabilitate emoțională joasă posibil să manifeste agresivitate și comportament conflictual, necesită o apreciere, supraveghere permanentă, apropiere individuală și activități de dezvoltare.
- ▶ 1-2: Persoana cu potențial adaptativ scăzut. Indivizii din acest grup au semne evidente de accentuare și anumite caracteristici de psihopatie, o stare psihică poate fi caracterizată ca limitată, posibile explozii nervoase, indivizii au stabilitate neuropsihică scăzută, sunt conflictuali, pot admite fapte care încalcă normele sociale. Necesită observarea unui psiholog și a unui medic (neurolog, psihiatru).

Interpretarea scalelor de bază:

- ▶ Nivelul de dezvoltare a calităților – mai jos de mediu (1-3 Stenuri) pentru *stabilitatea neuropsihică (SNP)* – nivel scăzut de reglare a comportamentului, tendințe determinate la exploziile neuropsihice, lipsa unei autoaprecieri adecvate și perceperea adecvată a realității.
- ▶ Mai mult de mediu (7-10 Stenuri) – nivel înalt al *stabilității neuropsihice* și al reglării comportamentale, autoapreciere adecvată spre înaltă și perceperea adecvată a realității.
- ▶ Pentru *capacitățile de comunicare (CC)* (1-3 Stenuri) – nivel scăzut al capacităților de comunicare, întâlnește dificultăți în formarea relațiilor cu cei din jur, manifestă agresivitate și nivel sporit de conflict.
- ▶ Mai mult de mediu (7-10 Stenuri) – nivel înalt de dezvoltare a capacităților de comunicare, ușor stabilește contact cu cei din jur, nu este conflictual.
- ▶ Pentru *norme morale* – mai jos de mediu – nu poate să aprecieze adecvat locul și rolul lui în colectiv, nu tinde să respecte normele morale acceptate de comunitate. Mai mult de mediu – real apreciază rolul său în colectiv, se orientează în respectarea normelor morale ale comportamentului.



Chestionarul „Autoaprecierea adaptabilității psihologice” (Н.П. Фетискин)

i Descriere generală

Scopul acestei metode este determinarea nivelului adaptabilității psihologice a persoanei. Chestionarul este alcătuit din 15 itemi, iar pentru a răspunde la itemi se alege una din cele două variante de enunțuri „da” sau „nu”, care reflectă în cea mai mare măsură propria părere în raport cu afirmațiile prezentate.

Vârsta: de la 14 ani.

Instrucțiuni: Citiți atent fiecare afirmație și răspundeți prin *da* sau *nu* în funcție de cât de mult se potrivesc aceste afirmații cu comportamentul și atitudinile tale.

👁 Itemii:

Nr. d/o	Itemi	Da	Nu
1	Frecvent simt atracție pentru senzații noi.		
2	Îmi place lucrul care necesită transferul de la o operație la alta, de la o activitate la alta.		
3	Pot trece repede de la liniște (odihnă) la o activitate intensă.		
4	Mă acomodez (convertesc) repede la persoanele necunoscute.		
5	Repede adorm și mă trezesc.		
6	Repede mă acomodez la un mediu nou, mă implic într-o activitate nouă.		
7	Îmi place când în grup vin colegi noi.		
8	Îmi place să fiu într-o societate nouă pentru mine.		
9	Frecvent aud de la colegi și prieteni că sunt o persoană activă și flexibilă.		
10	De obicei, memorizez temele foarte repede, deși uneori pot tot atât de repede le uit.		
11	Nu-mi place să încep noi prietenii.		
12	Îmi este greu să renunț la o idee în care odată am crezut, indiferent de faptul că am avut argumente convingătoare contra ei.		
13	Deprinderile pentru activități noi mi se formează încet, în schimb le însușesc foarte bine.		
14	Uneori mi se spune că sunt flegmatic(ă) (mi se reproșează că acționez încet).		
15	Nu-mi plac jocurile active, cu multă mișcare.		

⚙ Prelucrarea rezultatelor:

Pentru cotearea răspunsurilor și interpretarea rezultatelor se acordă punctaj în funcție de

varianta aleasă conform cheii testului, și anume: se calculează suma întrebărilor la care s-a răspuns prin „da” (1 puncte), din grupul A (de la 1-10). În același mod se calculează suma răspunsurilor pozitive din grupul B (de la 11-15). Din prima sumă se scade suma a doua. Acest indicator denotă nivelul adaptivității psihologice în procesul activității. Nivelurile adaptabilității psihologice: 8-10 puncte – nivel înalt; 6-7 puncte – nivel mai sus de mediu; 5 puncte – nivel mediu; 3-4 puncte – nivel mai jos de mediu; 2-3 puncte – nivel scăzut.

Acest chestionar este un instrument util pentru autoevaluare, ajutând la determinarea capacității unei persoane de a se adapta la schimbări și situații noi. Nivelul adaptabilității psihologice poate influența felul în care o persoană răspunde la provocări, interacționează cu alții și se integrează în diverse contexte sociale și profesionale. Interpretarea scorurilor oferă o perspectivă asupra flexibilității și deschiderii unei persoane față de noi experiențe.



Chestionarul Autoaprecierea adaptabilității emoționale (Н.П. Фетискин)

i Descriere generală

Chestionarul *Autoaprecierea adaptabilității emoționale* este elaborat de către Н.П. Фетискин și are drept scop determinarea nivelului adaptabilității emoționale a persoanei. Chestionarul este alcătuit din 23 de itemi, iar pentru a răspunde la ei se alege una dintre cele două variante de enunțuri „da” sau „nu”, care reflectă în cea mai mare măsură propria părere în raport cu afirmațiile prezentate.

Vârsta: de la 14 ani.

Instrucțiuni: Citiți atent fiecare afirmație și răspundeți prin *da* sau *nu*.

👁 Itemii:

Nr. d/o	Itemi	Da	Nu
1	Lucrând eu obosesc.		
2	Nu pot să mă concentrez la ceva anume.		
3	Mă îngrijorez cu orice ocazie.		
4	Îmi tremură mâinile când fac ceva.		
5	Mă îngrijorez frecvent.		
6	Transpir și atunci când este timp răcoros.		
7	Tot timpul am senzație de foame.		
8	Frecvent am dureri de stomac.		
9	Îmi pierd somnul uneori de la îngrijorări.		
10	Ușor pot fi scos din fire.		

Nr. d/o	Itemi	Da	Nu
11	Sunt mai sensibil(ă) decât alții.		
12	Deseori îmi fac griji de ceva.		
13	Păcat că nu sunt fericit precum alții.		
14	Pot începe repede a plânge.		
15	Când trebuie să aștept sunt nervos(oasă).		
16	Uneori sunt atât de fericit(ă), încât nu pot sta în același loc.		
17	Cedez în fața greutăților.		
18	Uneori simt inutilitatea mea.		
19	Sunt o persoană timidă.		
20	Consider că în tot ce fac întâmpin greutăți.		
21	Întotdeauna sunt tensionat(ă).		
22	Uneori mă simt distrus(ă).		
23	Fug de activități dificile.		

Prelucrarea rezultatelor:

Pentru cotearea răspunsurilor și interpretarea rezultatelor se acordă punctaj în funcție de varianta aleasă conform cheii testului, și anume: se calculează suma întrebărilor la care s-a răspuns prin „da” (1 puncte). Dacă suma tuturor răspunsurilor prin „da” (1 puncte) este de 0-2 puncte – nivel înalt de adaptivitate; 3-10 puncte – nivel mediu; 11-19 puncte – nivel scăzut; 20-25 puncte – nivel foarte scăzut.



Testul Adaptabilitate / flexibilitate (A. Chelcea)

Descriere generală

Testul de Adaptabilitate / flexibilitate, elaborat de A. Chelcea, are ca scop determinarea nivelului de adaptabilitate al unei persoane, cu un accent special pe flexibilitatea sau rigiditatea acesteia în fața schimbărilor neașteptate din viața cotidiană.

Acest test ajută persoana să afle măsura în care este afectată de schimbările neașteptate. Subiecții sunt rugați să indice conform scalei Likert de la 1 („deloc”) până la 4 („foarte mult”) în ce măsură afirmațiile din chestionar îi caracterizează. Testul este alcătuit din 12 afirmații. Astfel, se răspunde la întrebări încercuind varianta de răspuns care corespunde cel mai bine modului personal de a reacționa.

Vârsta: de la 14 ani.

Instrucțiuni: Selectați și încercuiți una din variantele prezentate.

 **Itemii:**

Nr. d/o	Afirmații	Deloc	Puțin	Mult	Foarte mult
1	Cât de indispus sunteți când partenerul(a) întârzie la întâlnire?	1	2	3	4
2	Cât de supărat sunteți când spectacolul la care aveți bilete s-a amânat?	1	2	3	4
3	Cât de tare vă afectează plecarea cu două ore întârziere a avionului cu care urmează să călătoriți?	1	2	3	4
4	În ce măsură vă necăjește faptul că un prieten invitat de dumneavoastră la o petrecere nu mai vine?	1	2	3	4
5	Cât de dezamăgit sunteți când aflați că licitația la care urma să luați parte s-a și terminat?	1	2	3	4
6	Cât de mult vă enervează faptul că autobuzul pleacă din stație cu 15 secunde înainte de a ajunge dumneavoastră acolo?	1	2	3	4
7	Cât de tare vă supără faptul că, deși le-ați spus copiilor să facă ordine în camera lor, nu au ascultat?	1	2	3	4
8	Cât de mult vă indispune faptul că ați primit de la spălătorie hainele altcuiva?	1	2	3	4
9	Cât de mult vă supără faptul că autoturismul dumneavoastră nu a fost bine reparat?	1	2	3	4
10	Cât de tare vă necăjiți că prețul unui obiect pe care ați vrut să-l cumpărați a crescut?	1	2	3	4
11	Cât de tare vă indispune anularea unei petreceri la care erați invitat(ă) și ați vrut să mergeți?	1	2	3	4
12	Cât de supărat sunteți că poștașul nu v-a adus ziarul?	1	2	3	4

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

Pentru calcularea scorului și interpretarea rezultatelor se adună numerele încercuite. Dacă se obțin:

- ▶ 12-23 puncte – persoana este flexibilă, se adaptează ușor situațiilor în schimbare rapidă;
- ▶ 24-35 puncte – persoana este depășită de anumite situații, dar, de regulă, se adaptează bine;
- ▶ 36-48 puncte – persoana este rigidă și nu agreează schimbările pe care nu le poate influența în sensul dorințelor.



BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ

1. ALBU, M. *Metode și instrumente de evaluare în psihologie*. Cluj-Napoca: Argonaut, 2000. 381 p. ISBN 973-9350351-8.
2. BARRETT, J. *Teste pentru carieră, aptitudini și selecție*. București: Meteor Press, 2018. 224 p. ISBN 978-973728700-7.
3. CHELCEA, A. *Psihoteste*. București: Științifică și Tehnică. 2002. 256 p. ISBN 973-96236-2-X.
4. Chestionarul *Analiza stilului de comunicare*. Disponibil: <https://www.academia.edu>.
5. *Comunicarea asertivă*. Disponibil: <https://www.progressfoundation.ro/wp-content/uploads/2022/05/Comunicare-asertiva.pdf>.
6. CREȚU, T. *Psihologia vârstelor*. Iași: Polirom, 2016. 389 p. ISBN 978-973-46-6008-7.
7. ERIKSON, E.H. *Copilarie și societate*. București: Ed. Trei, 2015. 528 p. ISBN 978-606-719-015-1.
8. *Evaluarea dezvoltării copilului: Ghid metodologic*. Lumos Foundation Moldova. Chișinău: Bons Offices, 2015. 216 p. ISBN 978-9975-80916-0.
9. HOHN, M. *Metodologia cercetării în psihologie*. Volumul II, aplicații. Ed. Universității de Vest, Timișoara, 2009. 179 p. ISBN 978-973-125-248-3.
10. ILIESCU, D., SULEA, C. *Tratat de psihodiagnostic al personalității*. Iași: Polirom, 2015. 392 p. ISBN 978-973-46-5672-1.
11. MINULESCU, M. *Psihodiagnoza modernă. Chestionarele de personalitate*. București: Ed. Fundației România de Măine, 2004. 320 p. ISBN 973-582-802-2 2.
12. MINULESCU, M. *Teoria și practică în psihodiagnoză: Fundamente în măsurarea psihologică. Testarea intelectului*. București: Fundația România de Măine, 2003. 252 p. ISBN 973-582-684-4 3.
13. MITROFAN, N. *Testarea psihologică. Aspecte teoretice și practice*. Iași: Polirom. 2009. 320 p. ISBN 978-973-46-1393-9.
14. MÎSLIȚCHI, V. *Adaptarea școlară: ghid metodic*. Chișinău: Pulsul Pieței, 2015. 350 p. ISBN 978-9975-3040-0-9.
15. PALADI, O. *Facilitarea adaptării psihosociale la vârsta adolescenței. Ghid metodic*. Chișinău: CEP, USM, 2024. 198 p. ISBN 978-9975-62-681-1.
16. PALADI O., POTÂNG A. (coord. șt.) *Bazele teoretice ale asigurării activității psihologice din sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane*. Chișinău: Institutul de Științe ale Educației, (Tipogr. Print-Caro), 2021. 391 p. ISBN 978-9975-56-976-7. Disponibilă: https://ise.upsc.md/uploads/files/1644503329_paladi_bazele_teoretice_asigurarii_activitatii_psihologicecop.pdf.

17. PALADI O., POTÂNG A. (coord.) *Cercetări privind asigurarea activității psihologice în sistemul de învățământ general din Republica Moldova*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Științe ale Educației, Chișinău: CEP USM, 2021, 211 p. ISBN 978-9975-152-16-7.
18. PLATON, C. *Introducere în psihodiagnostic*. Chișinău: Tehnica-Info, 2003, 190 p. ISBN 9975-63-193-2.
19. PLATON, C. *Psihodiagnostic clinic*. CEP: USM. 2012. 219 p. ISBN 978- 9975-71-283-5.
20. PLATON, C. *Serviciul psihologic școlar*. Chișinău: Epigraf, 2001. 167 p. ISBN 9975-903-28-2.
21. POTÂNG, A.; PALADI, O. [et.al.] *Practica de inițiere în specialitate. Ghid pentru studenți*. Chișinău: USM, 2012. 186 p. ISBN 978-9975-71-321-4.
22. SAVA, F. A. *Metode implicite de investigare a personalității*. Iași: Polirom, 2011. 205 p. ISBN: 978-973-46-1944-3.
23. АКИМОВА, М.К., ГУРЕВИЧ, К.М. *Психологическая диагностика*. Санкт-Петербург Питер, 2003.
24. *Большая энциклопедия психологических тестов*. Москва: Эксмо, 2007. 416 с. ISBN 978-5-699-13698-3.
25. БУРЛАЧУК, Л.Ф. *Психодиагностика*. Санкт-Петербург: Питер, 2006. ISBN 5-94723-045-3.
26. ВЕНГЕР, А.Л. *Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство*. Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 160 с. ISBN 5-305-00058-0.
27. ЕЛИСЕЕВ, О.П. *Практикум по психологии личности*. Санкт-Петербург: Питер, 2002.
28. НЕМОВ, Р. *Психология. Психодиагностика*. Москва: ВЛАДОС, 2001. 640 с. ISBN 5-691-00112-4.
29. ОВЧАРОВА, Р.В. *Справочная книга школьного психолога*. 2-е изд., Москва: „Просвещение”, 1996. 352 с. ISBN 5-09-007270-1.
30. РОГОВ, Е.И., *Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. пособие*. Москва: ВЛАДОС, 1996. ISBN 5-691-00181-7(1).
31. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Bernardo J. Carducci, Christopher S. Nave, Jeffrey S. Mio, Ronald E. Riggio, 2020. <https://doi.org/10.1002/9781119547181.ch335>.

CAPITOLUL 4.

ANXIETATE, DEPRESIE, AGRESIVITATE



Testul Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck

i Descriere generală

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.

Vârsta: între 10 și 15 ani.

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

e Itemii:

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 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 îndispun.			
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.			

Nr.	Afirmații	Da, deseori	Uneori	Nu
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 să 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 să-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 regulile zilei.			

Prelucrarea rezultatelor:

Pentru fiecare bloc de afirmații se calculează punctajul total. În cel dintâi bloc se examinează 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.



Tehnica proiectivă „Animalul inexistent”

i Descriere generală

Tehnica proiectivă „Animalul inexistent” a fost elaborată de M. Ducarevici și oferă informații valoroase despre emoțiile copiilor, dorințele inconștiente ale acestora, relația cu părinții, anxietatea, agresivitatea, timiditatea și complexe de inferioritate.

Vârsta: între 5 ani și adult (inclusiv).

📋 Instrucțiuni: Inventează și desenează un animal inexistent și dă-i un nume inexistent. După ce este realizat desenul copilul va fi rugat să povestească despre animalul desenat și despre stilul de viață a acestuia. Povestirea se notează. În cazul examinării unui adolescent sau adult, se poate propune acestuia să scrie independent o povestire despre stilul de viață a animalului inexistent. Dacă povestirea nu conține suficiente informații despre animal copilului sau adolescentului i se pun întrebări suplimentare: 1. Cu ce se hrănește? 2. Unde trăiește animalul? 3. Cu ce se ocupă de obicei? 4. Ce îi place cel mai mult? 5. Ce nu îi place cel mai mult? 6. Trăiești singur sau cu cineva? 7. Are prieteni? Cine sunt aceștia? 8. Are dușmani? Cine sunt aceștia? De ce sunt dușmanii lui? 9. De ce se teme? Sau nu se teme de nimic? 10. Ce dimensiune are animalul?

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

Pentru a interpreta testul se vor observa următoarele aspecte:

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

Sectoarele I, III – reprezintă trecutul, inactivitatea

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 nemul-

țumirea 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 vorbăreață. *Buzele conturate* – emotivitate, uneori în strânsă legătură cu limbușia. 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. *Coada*: reprezintă atitudinea față de propriile acțiuni, decizii, gânduri, discuții. *Coada în sus* – atitudine pozitivă, încrezută, viaie și îndrăzneală, convins că ceea ce face e corect. *Coada 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.

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.



Scala de manifestare a anxietății la copii

i Descriere generală

Scala de manifestare a anxietății la copii 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 cuprinde 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.

Vârsta: între 8 și 12 ani.

Instrucțiuni: 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.

👁 Itemii:

Nr.	Afirmația	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	Îți 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.		

Nr.	Afirmația	Corect	Inc corect
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.		

Nr.	Afirmația	Corect	Incorrect
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.		

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

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”.

Cheia de interpretare a „scalei minciunii”

Numărul punctelor scalei	
Răspunsurile „corect”	Răspunsurile „incorrect”
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.

Indicii și datele normative ale anxietății pentru copii 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:

Nivelul anxietății și caracteristicile acestuia

Indicii anxietății	Nivelul anxietății	Note
1 – 2	Elevului nu îi specifică starea de anxietate.	O asemenea liniște 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 viața.
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

i Descriere generală

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.

Vârsta: de la 13 ani și adult (inclusiv).

Instrucțiuni: 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.

👁 **Itemii:**

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.		

Nr.	Afirmațiile	Da	Nu
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.		
	Câteodată, sunt atât de agitat încât nu pot dormi.		
41	Sunt o persoană iritabilă.		
42	Uneori mă simt absolut inutil.		
43	Din când în când, îmi pare că sistemul nervos e dereglat și din clipă în clipă voi pierde cumpătul.		
44	Deseori, simt că ceva mă neliniștește.		
45	Sunt cu mult mai sensibil decât majoritatea oamenilor.		
46	Aproape tot timpul, mi-e foame.		
47	Îmi sunt neplăcute schimbările ce intervin pe neașteptate.		
48	Viața mea decurge, aproape întotdeauna, într-o tensiune continuă.		
49	Așteptarea întotdeauna mă enervează.		

Prelucrarea rezultatelor:

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 (STAI – C)

Descrierea generală

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 Forma 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.

Vârsta: între 8 și 16 ani

Instrucțiuni: Pentru Scala anxietății – stare (formularul nr. 1), 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).

👁 **Itemii:**

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

Instrucțiuni: Pentru Scala anxietății – trăsătură (formularul nr. 2) 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).

Itemii:

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 mărunțiilor.	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

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

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

📄 Descriere generală

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. Chestionarul 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. Nu este de dorit ca subiectul să știe că este un chestionar la anxietate.

Vârsta: între 17 ani și adulți (inclusiv).

📄 **Instrucțiuni:** Pentru a putea înțelege propriile 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.

Itemii:

Nr.	Afirmații	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; a și 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 emoții 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.			

Nr.	Afirmații	Da	Oarecum	Nu
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 dezo-orientat.			
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.			

Nr.	Afirmații	Da	Oarecum	Nu
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.			

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

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

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

Itemul	Stânga grilei	Centrul grilei	Dreapta grilei
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.

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

Transformarea notelor brute totale în note standard

Clasa	A+B Băieți	A+B Fete	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

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.



Scala fobiilor pentru copii Ollendick

i Descriere generală

Scala fobiilor pentru copii, elaborată de Th. Ollendick în anul 1983, are drept obiectiv evaluarea celor specifice copiilor (frica de animale, de școală, de eșec, de întuneric etc.). Instrumentul conține 80 de itemi. Copilul 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.

Vârsta: între 7 și 12 ani.

Instrucțiuni: În continuare sunt 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.

👁 Itemii:

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 stafile	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	Șerpini	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 munți	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	Lilieci 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-ti 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-ti 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

Prelucrarea rezultatelor:

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**.



Chestionar de evaluare a fricii de ceilalți de Andre – Legeron

Descriere generală

Chestionarul de evaluare a fricii față de ceilalți este elaborat de C. Andre și J. Legeron în anul 1990 și este un instrument psihologic pentru examinarea nivelului de frică sau anxietate socială pe care o persoană o poate resimți în relațiile interpersonale. Chestionarul conține 14 de afirmații referitoare la diverse situații sociale la care respondentul va răspunde cu privire la frecvența și intensitatea fricii sau anxietății resimțite.

Răspunsurile pentru fiecare afirmație este selectat pe o scală de la 0 la 3, unde 0 este – „nici o jenă / niciodată”, 1 – „o jenă ușoară / rar”, 2 – „o anxietate intensă / adesea” și 3 – „o adevărată panică / sistematic” care reflectă cât de des sau intens se resimte frica sau disconfortul față de ceilalți.

Vârsta: între 12 ani și adult (inclusiv).

 **Instrucțiuni:** Indicați în căsuțele corespunzătoare, punând o notă de la 0 la 3, după cum urmează: 0 este – „nici o jenă / niciodată”, 1 – „o jenă ușoară / rar”, 2 – „o anxietate intensă / adesea” și 3 – „o adevărată panică / sistematic” cum este acum intensitatea jenei resimțite în situația indicată (în prima coloană) și tendința de a evita această situație (în a doua coloană). Dacă este o situație pe care nu ați trăit-o niciodată, imaginați-vă pur și simplu care ar fi intensitatea jenei și a evitării.

 **Itemii:**

Nr.	Situația	Această situație îmi provoacă 0 – nici o jenă 1 – o jenă ușoară 2 – o anxietate intensă 3 – o adevărată panică	Evit această situație 0 – niciodată 1 – rar 2 – adesea 3 – sistematic
1	Să luați cuvântul în fața unei persoane (pentru a ține un discurs, o expunere, etc).		
2	Să vă exprimați sentimentele intime fiind între patru ochi cu o persoană care contează pentru tine.		
3	Să interveniți pentru a vă spune punctul de vedere într-o discuție.		
4	Să cereți cuiva care vorbește tare la cinematograf, la teatru, sau la concert, să tacă.		
5	Să fiți observat de cineva când lucrați.		
6	Să mergeți la o petrecere unde cunoașteți puțină lume.		
7	Să telefonați unei mari instituții administrative pentru a cere o informație.		
8	Să spuneți nu unei persoane care vă cere un serviciu.		
9	Să întâlniți pe cineva plasat pe un loc înalt (un patron, o personalitate).		
10	Să vă angajați într-o conversație cu oameni pe care nu îi cunoașteți.		
11	Să scrieți, să mâncați, să beți, să mergeți în fața oamenilor.		

Nr.	Situația	Această situație îmi provoacă 0 – nici o jenă 1 – o jenă ușoară 2 – o anxietate intensă 3 – o adevărată panică	Evit această situație 0 – niciodată 1 – rar 2 – adesea 3 – sistematic
12	Să reclamați un obiect cumpărat care nu vă convine unui vânzător.		
13	Să treceți un examen oral, un test de aptitudini sau să dați un interviu pentru angajare.		
14	Să vorbiți despre lucruri banale (despre vreme) cu vecinii sau comercianții.		

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

Însumați notele la toate cele 28 de situații (ambele coloane).

Scorul posibil poate fi între 0 și 84 de puncte.

- ▶ **Între 0 și 10 puncte** – se pare că nu simțiți niciodată disconfort în prezența celorlalți.
- ▶ **Între 10 și 29 de puncte** – uneori resimțiți o ușoară anxietate în prezența celorlalți. Această reacție este normală, dar ea poate duce la unele dificultăți în relațiile sociale, mai ales dacă ați trecut de mai multe ori notele 2 și 3 în coloanele tabelului.
- ▶ **Între 20 și 40 de puncte** – se pare că aveți frică de multe dintre confruntările cu ceilalți și suferiți din această cauză.
- ▶ **Mai mult de 50 de puncte** – resimțiți multă anxietate în relațiile cu ceilalți și acest lucru vă afectează viața.

Pentru a cunoaște mai în detaliu de ce anume vă este frică în contactele cu ceilalți în continuare vom prezenta analiza punctajelor obținute.

Tipul de frică

Numărul situațiilor	Caracteristica
1, 3, 7, 9, 13	Ceea de ce vă temeți întâi de toate este frica de a fi evaluat de ceilalți, vă temeți de ei că vă vor judeca negativ sau ceea ce faceți.
2, 6, 10, 14	Ceea ce vă trezește anxietate este faptul de a vă încredința celorlalți, ar putea să vă cunoască sentimentele intime, personalitatea profundă.
4, 8, 12	Ceea ce vă jenează cel mai mult este de a vă impune în fața celorlalți, de a vă apăra drepturile, opiniile
5, 11	Ceea ce vă stingherește în mod deosebit este privirea celorlalți și anume faptul că ei vă observă cu atenție mai mare sau mai mică



Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips

i Descriere generală

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.

Vârsta: între 7 și 14 ani.

Instrucțiuni: 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.

👁 Itemii:

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?		

Nr.	Propoziția	Da	Nu
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 sânguincios 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?		

Nr.	Propoziția	Da	Nu
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?		

Prelucrarea rezultatelor:

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.

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 $\Sigma = 8$

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

i Descriere generală

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.

Vârsta: între 13 și 22 de ani.

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

 Itemii:

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. Teamă 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

⚙ Prelucrarea rezultatelor:

Nu se calculează un indice global. Se adună punctele pentru itemi. 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;
- ▶ **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;
- ▶ **peste 33 de puncte** – scor ridicat.



Chestionarul neliniștii Meyer

i Descriere generală

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.

Vârsta: între 14 ani și adult (inclusiv)

Instrucțiuni: 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.

Itemii:

Nr.	Itemii	Nu îmi este caracteristic			Îmi este caracteristic	
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 îngrijorează.	1	2	3	4	5
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

Prelucrarea rezultatelor:

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)



Scala de timiditate Cheeck-Buss

Descriere generală

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.

Vârsta: între 12 ani și adult (inclusiv).

 **Instrucțiuni:** 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.

Itemii:

Nr.	Afirmațiile	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.					

Nr.	Afirmatiile	Dezacord total Acord total				
		1	2	3	4	5
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.					

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

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 de depresie pentru copii Weissmann, Orvaschell și Padian

i Descriere generală

Chestionarul de depresie pentru copii Weissmann, Orvaschell și Padian este dezvoltat de M. Weissman, H. Orvaschell și N/ Padina în 1980 cu scopul de evaluare psihologică pentru măsurarea simptomelor depresive la copii și adolescenți. Chestionarul conține 20 de itemi care reflectă simptome corelate cu depresia la copii. Itemii sunt concepuți pentru a explora atât dimensiuni afective (emoționale) cât și comportamentale (schimbări de comportament, retrage socială), inclusiv: stări de tristețe, iritabilitate, pierderea interesului pentru activitățile care înainte erau plăcute, tulburări de somn și apetit și gânduri de neajutorare sau inutilitate. Răspunsurile pentru cei 20 de itemi sunt date pe o scală de tip Likert (de exemplu deloc, puțin, destul de mult și mult). Chestionarul poate fi aplicat sub formă de auto-raportare (copilul sau adolescentul răspunde singur la întrebări) sau poate fi administrat sub formă de chestionar pentru părinți, în care aceștia sunt întrebați despre comportamentele și stările copilului lor.

Vârsta: între 8 și 16 ani.

 **Instrucțiuni:** Citește cu atenție fiecare afirmație și alege de pe scală valoarea care descrie cel mai bine cum te-ai simțit și ce ai făcut în ultima săptămână. Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

 Itemii:

1. M-au deranjat lucruri care de obicei nu mă deranjează.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
2. Nu am avut poftă de mâncare.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
3. Nu m-am simțit prea fericit deși familia și prietenii au încercat să mă facă să mă simt mai bine.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
4. Am simțit că nu sunt la fel de bun ca alți copii.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
5. Am simțit că nu mă pot concentra la ce fac.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
6. M-am simțit cu moralul la Pământ.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
7. Am simțit că sunt prea obosit pentru a face ceva.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
8. Am simțit că și când ceva rău urmează să se întâmple.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
9. Am simțit că lucruri pe care înainte le făceam, acum nu-mi reușesc.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
10. Mi-a fost teamă.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
11. N-am dormit la fel de bine ca de obicei.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
12. M-am simțit nefericit.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
13. Am fost mai tăcut ca de obicei.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
14. M-am simțit singur ca și cum nu aş avea prieteni.
a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult
15. Am simțit că copiii pe care îi cunosc nu sunt prietenoși sau că nu doreau să fie în jurul meu.

a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult

16. Nu m-am simțit bine.

a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult

17. Îmi venea să plâng.

a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult

18. M-am simțit trist.

a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult

19. Am simțit că oamenii nu mă plac.

a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult

20. A fost greu să mă urnesc, să fac ceva.

a) deloc b) puțin c) destul de mult d) mult

⚙ **Prelucrarea rezultatelor.** Se adună punctele conform: 0 puncte – deloc, 1 punct – puțin, 2 puncte – destul de mult și 3 puncte – mult.

- ▶ **Între 0 – 9 puncte** – nu e deprimat;
- ▶ **între 10 și 15 puncte** – ușor deprimat;
- ▶ **între 16 și 24 de puncte** – depresie moderată;
- ▶ **peste 24 de puncte** – depresie severă.



Inventarul de depresie Beck

i Descriere generală

Inventarul de depresie Beck este elaborată de A. Beck și colaboratorii săi, în anul 1960 și este un instrument psihologic ce examinează profunzimea subiectivă a depresiei, estimând cantitativ intensitatea simptomatologiei subiective a depresiei. Inventarul de depresie Beck cuprinde 21 de itemi care abordează diferite simptome ale depresiei, cum ar fi: tristețea, lipsa de energie, gânduri negative și modificări ale somnului și apetitului. 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).

Vârsta: între 13 ani și adult (inclusiv).

 **Instrucțiuni:** Va rugăm să citiți cu atenție fiecare grup și apoi să alegeți din fiecare grup **afirmația** care descrie cel mai bine cum v-ați simțit **în ultimele doua 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*).

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 speranță 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 bună 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) Obişnuiam 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 obosesc mai repede ca înainte.
- b) Obosesc mai repede ca înainte.
- c) Mi-am pierdut orice interes față de sexul opus.

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

Scorul final se obține din sumarea scorului celor 21 de itemi. Pentru răspunsurile a – 0 puncte, b – 1 punct, c – 3 puncte și d – 4 puncte. 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 greutatei (3 – 7 kg), diminuarea îngrijorătoare a interesului persoanei pentru sexul opus, precum și rezultatele inferioare, resimțite la acest nivel.



Scala de deznădejde Beck

i Descriere generală

Scala de deznădejde Beck a fost elaborată în anul 1974 de A. Beck pentru a evalua sentimentele de deznădejde și pesimism al unei persoane cu referire la viitor. Scala se bazează pe conceptul că un sentiment de deznădejde sever poate fi un indicator important al riscului de depresie profundă și chiar al riscului de suicid. Scala cuprinde 20 de afirmații pe care individul îi va parcurge și va răspunde cu „adevărat” dacă o afirmație este valabilă pentru descrierea stării lui sufletești începând cu săptămâna trecută și până astăzi sau „fals”, dacă fraza nu descrie starea / atitudinea lui.

Vârsta: între 17 ani și adult (inclusiv).

Instrucțiuni: Parcurgeți cu atenție itemii, dacă o afirmație este valabilă pentru descrierea stării tale sufletești începând cu săptămâna trecută și până astăzi, bifați litera A, semnificând „adevărat”, dacă afirmația nu descrie starea / atitudinea ta bifează F, semnificând „fals”.

👁 Itemii:

Nr.	Afirmația	A – adevărat	F – fals
1	Mă gândesc la viitor cu speranță și entuziasm.		
2	Aș putea să și renunț pentru că nu pot face nimic ca să îmbunătățesc situația.		
3	Când îmi merge rău, mă ajută să mă gândesc că lucrurile nu pot rămâne așa.		
4	Nu îmi pot imagina cum va fi viața mea peste vreo 10 ani.		
5	Am timp destul ca să fac lucrurile pe care vrea să le fac.		
6	În viitor, mă aștept să-mi rezolv problemele cât mai bine.		
7	Viitorul meu îl văd cam întunecat.		
8	Mă consider cu deosebire norocos și mă aștept să scot de la viață mult mai multe lucruri bune decât alții.		
9	Simt că nu pot stăpâni situația și nu am nici un motiv să cred că în viitor voi putea		
10	Experiențele mele trecute m-au pregătit bine pentru viitor		
11	Tot ce pot să văd în fața mea este mai mult neplăcut decât plăcut.		
12	Nu mă aștept să am ceea ce aș vrea cu adevărat să am.		
13	Când mă gândesc la viitor, mă aștept să fiu mai fericit decât acum.		
14	Lucrurile nu merg așa cum aș vrea.		
15	Am mare încredere în viitor.		

Nr.	Afirmația	A – adevărat	F – fals
16	Niciodată nu obțin ceea ce vreau, deci ar fi o prostie să mai vreau ceva.		
17	Este foarte improbabil să am vreo satisfacție reală în viitor.		
18	Viitorul îmi pare vag și nesigur.		
19	Pot să mă gândesc la mai multe lucruri (perioade) bune decât rele.		
20	Nu prea are sens să mă străduiesc cu adevărat să obțin ceva pentru ca probabil nu voi reuși.		

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

Se atribuie nota 1 la itemii 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19 dacă sunt cotați ca falși. Scorul global poate varia de la 0 și 20 de puncte.

Nivelurile:

- ▶ **de la 0 la 3 puncte** – nivel de deznădejde minim,
- ▶ **de la 4 la 8 puncte** – nivel ușor sau slab de deznădejde,
- ▶ **de la 9 la 14 puncte** nivel moderat de deznădejde,
- ▶ **de la 15 puncte +** – nivel sever de deznădejde.



Ancheta pentru determinarea tipului de agresivitate la școlarii mici

📄 Descriere generală

Ancheta pentru determinarea tipului de agresivitate la școlarii mici este un instrument utilizat pentru a evalua diferite tipuri de comportamente agresive în rândul școlărilor mici și a înțelege cauzele comportamentelor agresive la aceștia. Ancheta vizează mai multe tipuri de agresivitate: agresivitatea fizică – manifestată prin lovituri, împingeri sau alte forme de violență fizică, iritarea – poate fi demonstrată prin: încruntarea sprâncenelor, strângerea pumnilor, bătăi cu picioarele, lovirea obiectelor, plânsul, răspunsuri agresive, agitație, refuzul de a asculta, de a învăța, izolare, comportament provocator, conflicte cu colegii, agresivitatea verbală – exprimată prin insulte, jigniri sau comportamente de intimidare verbală, agresivitate socială – manifestată prin excluderea din grupuri sau manipularea relațiilor interpersonale pentru a face față altora. Ancheta cuprinde 24 de afirmații cu două variante posibile de răspuns „da” în cazul prezenței comportamentului respectiv și „nu” în cazul lipsei acestuia.

Vârsta: între 8 și 10 ani.

 **Instrucțiuni:** Citește cu atenție afirmațiile de mai jos și răspunde prin „da” sau „nu” dacă afirmația corespunde sau nu cu comportamentele tale.

 Itemii:

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.		

 Prelucrarea rezultatelor:

Pentru agresivitatea fizică: „da” – 1 punct, „nu” – 0 puncte la întrebările: 1, 9, 12, 15, 19, 23. Pentru 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. Agresivitatea socială: „da” – 1 punct, „nu” – 0 puncte la întrebările: 2, 5, 6, 11, 18, 20.

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.



Inventarul ostilității A. Buss și A. Darkee

Descrierea generală

Inventarul ostilității a fost elaborat de A. Buss și A. Darkee în 1980 și evaluează nivelul de ostilitate ca trăsătură de personalitate, fiind utilizat pentru a măsura comportamentele și atitudinile ostile ale unei persoane într-o varietate de situații sociale. Tipurile de comportamente ostile evaluate sunt: negativismul, resentimentul, ostilitate indirectă, atentat, suspiciune, iritabilitate și ostilitate verbală.

Negativismul se referă la tendința de a refuza sau de a rezista la autoritate, reguli sau la așteptările celor din jur. Cei ce manifestă negativism pot să aibă comportament deficitar în fața cerințelor sociale sau o solicitările externe.

Resentimentul reprezintă o atitudine persistentă de amărăciune și mânie față de o persoană sau circumstanță, poate lua forma răzbunării sau nemulțumirii față de ceilalți. Încă o modalitate de manifestare a agresivității este ostilitatea indirectă ce ia forma unor comportamente subtile sau indirecte cum ar fi: criticile ascunse, bârfele, manipularea sau comportamentele pasiv-agresive.

Atentatul implică intenția de a răni sau a face rău cuiva. Acesta poate fi un comportament agresiv, direct sau violent care are ca scop perturbarea sau dăunarea altor persoane.

Suspiciunea, o altă modalitate de manifestare a agresivității ce presupune la tendința de a nu avea încredere în ceilalți, de a crede că alții au intenții ascunse sau dăunătoare. Este o formă de ostilitate care se bazează pe teama că ceilalți vor dauna individului.

Iritabilitatea este o tendință de a deveni rapid furios sau agitat din cauza frustrărilor, stresului sau a micilor provocări cotidiene, de obicei este un răspuns la stimuli sau situații negative.

Și ostilitatea verbală este o formă de agresivitate care se manifestă prin cuvinte, insulte sau remarci răutăcioase. Cei ce demonstrează ostilitate verbală pot folosi un limbaj dur, provocator sau jignitor pentru a răni sau controla pe alții.

Forma simplificată a inventarului conține un set de întrebări sau afirmații (66). Respondentul va răspunde la fiecare afirmație exprimând dacă este de acord cu ea prin „adevărat”, dacă nu este de acord cu „fals”.

Vârsta: între 16 și 19 ani.

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

 Itemii:

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-îi 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 dezaprobat 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 uşoare resentimente din trecut.	
17.	Când sunt furios trântesc uneori uşile.	
18.	Dacă cineva mă jigneşte sau mă loveşte primul, reacţionez.	
19.	Sunt câteva persoane care nu mă plac deloc.	
20.	Sunt mult mai iritat decât îşi dau seama ceilalţi.	
21.	Nu mă pot opri să intru în controverse cu oamenii când aceştia nu sunt de acord cu mine.	
22.	Când oamenii îmi comandă (sunt autoritari) nu ezit să le arăt că am înţeles.	
23.	Aproape săptămânal, vad pe cineva care-mi displace.	
24.	Niciodată nu fac farse altora.	
25.	Oricine mă jigneşte 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.	

Nr.	Afirmația	A / F
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, țin 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.	În 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.	

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

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.

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	52.A	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

Prezența **negativismului**: scor ridicat: 4 și peste, **resentiment**: scor ridicat: 4 și peste, **ostilitate indirectă**: scor ridicat: 6 și peste, **atentat**: scor ridicat: 6 și peste, **suspiciune**: scor ridicat: 4 și peste, **iritabilitate**: scor ridicat: 8 și peste, **ostilitatea verbală**: scor ridicat: 9 și peste.



Chestionar de agresivitate Buss-Perry

i Descriere generală

Chestionarul de agresivitate Buss-Perry este un instrument psiholog destinat evaluării agresivității elaborat de A. Buss și M. Perry în 1992. Chestionarul măsoară diferite forme de agresivitate cum ar fi furia, ostilitatea, agresivitatea verbală și agresivitatea fizică.

Furia reprezintă reacțiile emoționale intense, impulsivitatea și iritabilitatea unei persoane.

Ostilitatea presupune tendința de a fi suspicios și de a interpreta comportamentele altora ca fiind ostile sau malițioase.

Agresiunea fizică măsoară comportamentele agresive directe și impulsive de tip fizic, care pot implica acte de violență și distrugere.

Agresiune verbală înseamnă tendința unei persoane de a utiliza insulte sau comportament agresiv în comunicare, adesea prin cuvinte sau jigniri.

Chestionarul este alcătuit din 29 de itemi, fiecare din aceștia fiind evaluat pe o scală Likert de la 1 la 5 (1 – total dezacord, iar 5 – total acord). Persoana care completează testul trebuie să răspundă în funcție de cât de mult sau puțin se regăsește în afirmațiile prezentate.

Vârsta: între 16 ani și adult (inclusiv).

 **Instrucțiuni:** Citiți cu atenție următoarele afirmații și răspundeți onest alegând primul răspuns care vă vine în minte.

 **Itemii:**

Nr.	Afirmația	Total acord 5	Într-o mare măsură de acord 4	Medie 3	În mică măsură de acord 2	Total dezacord 1
1.	Sunt o persoană calmă.					
2.	Uneori nu-mi pot controla impulsul de a lovi pe cineva.					
3.	Le spun prietenilor deschis că nu sunt de acord cu ei.					
4.	Mă înfurii repede, dar îmi revin la fel de repede.					
5.	Uneori sunt ros de gelozie					
6.	La o provocare suficientă aş lovi altă persoană.					
7.	Îmi dau seama că nu sunt de acord cu ceilalți oameni.					
8.	Când nu îmi convine ceva las să mi se vadă supărarea.					
9.	Uneori simt că am făcut o afacere proastă cu viața.					
10.	Dacă cineva mă lovește, îl lovesc înapoi.					
11.	Când oamenii mă supără le-aş spune ce gândesc eu despre ei.					
12.	Uneori mă simt ca un butoi gata să explodez.					

Nr.	Afirmația	Total acord 5	Într-o mare măsură de acord 4	Medie 3	În mică măsură de acord 2	Total dezacord 1
13.	Alți oameni par că se pot stăpâni întotdeauna.					
14.	Ajung la situații de bătaie ceva mai des decât majoritatea celorlalți.					
15.	Nu pot să nu mă cert când oamenii nu sunt de acord cu mine.					
16.	Unii din prietenii mei cred despre mine că sunt cam repezit.					
17.	Mă întreb de ce uneori lucrurile îmi pasă un gust amar.					
18.	Dacă trebuie să recurg la violență pentru a-mi apăra lucrurile o fac.					
19.	Prietenii mei spun că sunt cam certăreț.					
20.	Uneori îmi iese din fire fără nici un motiv.					
21.	Știu că prietenii mei mă bârfesc pe la spate.					
22.	Există oameni care mă provoacă atât de tare încât ajung să-i lovesc.					
23.	Am probleme atunci când îmi controlez comportamentul.					
24.	Sunt suspicios față de persoanele străine prea prietenoase.					
25.	Nu-mi imaginez nici un motiv suficient de serios pentru a lovi pe cineva vreodată.					
26.	Uneori simt că oamenii râd de mine pe la spate.					
27.	Am amenințat persoane cunoscute.					
28.	Când oamenii sunt deosebiți de amabili cu mine mă întreb ce urmăresc ei de fapt.					
29.	Am devenit așa de furios încât am distrus lucrurile din jurul meu.					

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

Pentru nivelul general de agresivitate se însumează scorurile pentru toți itemii. Scor minim 29 puncte, maxim 145 de puncte. Se adună scorurile separat pentru **agresivitate**

fizică la itemii: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 25, 27 și 29, la **agresivitatea verbală**, itemii: 3, 7, 11, 15, 19, la **furie**, itemii: 1, 4, 8, 12, 16, 20, 23 și la **ostilitate**, itemii: 5, 9, 13, 17, 21, 24, 26, 28.



Test de evaluare a potențialului de agresivitate

i Descriere generală

Testul de evaluare a potențialului de agresivitate a fost elaborat în 2002 de N. Popa și este utilizat pentru a evalua tendințele și comportamentele agresive ale unei persoane. Testul identifică nivelul de agresivitate latentă sau manifestă a individului și ajută la înțelegerea modului în care aceștia reacționează la situații de stres sau conflict. Testul conține 25 de itemi care vizează diverse forme de agresivitate cum ar fi: agresivitatea fizică, agresivitatea verbală, ostilitatea, furia și reacțiile impulsive. Răspunsurile sunt oferite pe o scală de tip Likert cu opțiuni care variază de la „nu sunt de acord” la „sunt foarte de acord”.

Vârsta: între 14 ani și adult (inclusiv).

 **Instrucțiuni:** Declarați-vă acordul sau dezacordul pe o scală de la 1 la 5, unde 1 reprezintă un acord total cu itemul în cauză.

👁 Itemii:

Nr.	Afirmația	Da					Nu	
		5	4	3	2	1		
1.	Te simți vizat (ă) direct atunci când cineva adresează reproșuri sau critica ceva chiar dacă mai sunt prezente și alte persoane.							
2.	Îi bruscați adesea pe cei din jurul vostru.							
3.	Ți se reproșează că ești deosebit de gelos (geloasă).							
4.	Crezi că ai fi capabil (ă) să vatămezi grav eventualii agresori.							
5.	Ți se spune adesea că ești prea impulsiv (ă).							
6.	Ai obiceiul de a te implica în tot felul de dispute.							
7.	Într-un conflict nu cedezi decât cu mare greutate.							
8.	Crezi că ai aptitudini necesare unui conducător așa încât ceilalți trebuie să te asculte.							

Nr.	Afirmatia	Da				Nu	
		5	4	3	2	1	
9.	Propriile preferințe au întâietate în raport cu ale celorlalți în orice situație.						
10.	Îmi plac acțiunile periculoase, chiar violente.						
11.	Se spune adesea despre tine că ești prea încrâncenat (a).						
12.	Te simți extrem de mulțumit (ă) atunci când îi vezi pe ceilalți învinși.						
13.	Te enervezi ușor, chiar pentru lucruri mărunte.						
14.	Preferi în orice situația, să fii tranșant (ă), chiar să „calci pe ceilalți în picioare”.						
15.	Ai numeroși dușmani, dar existența lor nu are darul decât să facă viața mai interesantă.						
16.	Ridici ușor tonul într-o discuție.						
17.	Te iriți ușor i treci imediat la atac.						
18.	Ești fan al unei echipe sportive și îi aperi „onoarea” în orice situație.						
19.	Nu accepți prea ușor critici la adresa ta, reacționând cel mai adesea cu duritate.						
20.	Obişnuiești să-ți spui deschis părerea, chiar dacă îi rănești pe ceilalți.						
21.	Nu acorzi prea multă importanță conveniențelor și obișnuiești să mergi direct la țintă.						
22.	Este evident că în viață nu se obține nimic fără luptă.						
23.	Te consideri, în general, un justițiar (ă).						
24.	Ești dispus (ă), în conflictele în care ești implicat (ă), să împingi lucrurile până în pânzele albe.						
25.	Uneori îți este teamă de propria agresivitate.						

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

Totalizați punctele obținute și interpretați rezultatele conform tabelului de mai jos.

Nivelul agresivității și caracteristicile acestuia

25 – 50 de puncte	51 – 75 de puncte	76 – 100 puncte	101 – 125 puncte
Ești mai curând o persoană pașnică, mulțumindu-te cu ceea ce ți se întâmplă. Te caracterizează un calm extrem, evitând sistematic orice formă de violență sau de utilizare a forței. Cedezi prea ușor, chiar și când lucrurile sunt evidente în dezavantajul tău. Pentru unele lucruri merită totuși să luptăm.	Reacționezi uneori violent, dar foarte rar și în forme ușoare, mai curând utilizând mijloace verbale. Vă place să fii lăsat în pace, fără însă ca „atacurile” celorlalți să vă deranjeze prea mult. Dispuneți de autocontrol, iar reacțiile agresive sunt mai curând decât impulsurile emoționale.	În general, reușești să-ți controlezi agresivitatea, deși există suficiente situații când izbucnești violent, chiar dacă după aceea regreți manifestarea în cauză. Recunoști că ai partea de vină pentru relațiile uneori încreditate cu cei din jur. Ceva mai multă stăpânire de sene ar face mult mai mare stările emoționale negative.	Îți controlezi foarte greu tendința spre agresivitate, fiind chiar posibil să nu te intereseze acest aspect. Orice situație o rezolvi prin apelul la mijloace agresive, așa încât ceilalți te cam evită. Este dificil de trăit în preajma ta, astfel încât ar fi indicat să încerci dezvoltarea autocontrolului. Viața presupune într-adevăr și lupta, dar nu este un război generalizat.



Scala de evaluare a furiei ca stare și trăsătură pentru copii și adolescenți (STAXI-CA)

i Descriere generală

Scala de evaluare a furiei ca stare și trăsătură pentru copii și adolescenți (STAXI-CA) face parte dintr-o serie de scale pentru măsurarea furiei, iar varianta specifică pentru copii și adolescenți a fost adaptată și introdusă în 1988 de Ch. Spilberger. Inițial, Ch. Spilberger a dezvoltat Scala de evaluare a furiei ca stare și trăsătură (STAXI). Scala are ca scop de a evalua intensitatea și frecvența furiei, precum și factorii care pot declanșa furia la copii și adolescenți. Este utilizată atât pentru a măsura furia ca stare (momentană, în urma unui stimul sau conflict), cât și ca trăsătură (caracteristică de personalitate, persistentă în timp). Scala conține 32 de afirmații cu câteva variante de răspuns: 1 – dezacord total, 2 – dezacord, 3 – acord, 4 – acord total.

Vârsta: între 6 și 18 ani.

 **Instrucțiuni:** În continuare sunt prezentate o serie de afirmații cu privire la trăirea furiei. Citește cu atenție fiecare afirmație și bifează cifra corespunzătoare în funcție de măsura în care ești de acord cu afirmația, și aceasta descrie cel mai bine modul în care trăiești furia.

 Itemii:

Nr.	Afirmația	1 Dezacord total	2 Dezacord	3 Acord	4 Acord total
Atunci când sunt furios					
1.	Inspir adânc și mă relaxez.				
2.	Fac ceva care mă relaxează.				
3.	Țin furia în interior.				
4.	Nu mă pot controla.				
5.	Mă cert cu ceilalți.				
6.	Mă retrag din fața altora.				
7.	Mă calmez mai repede decât alții.				
8.	Mă simt enervat atunci când nu mi se recunoaște (laudă) o treabă bine făcută.				
9.	Simt că doresc să lovesc pe cineva cu piciorul.				
10.	Îmi controlez sentimentele de furie.				
11.	Simt că doresc să strig la cineva.				
12.	Simt că doresc să lovesc / bat pe cineva.				
13.	Devin furios când mi se spune că greșesc în fața altora.				
14.	Devin furios când trebuie să aștept din greșeala altora.				
15.	Sunt furios.				
16.	Fac lucruri precum trântitul ușilor.				
17.	Mă simt mânios, atunci când fac o treabă bună și nu sunt evaluat foarte bine.				
18.	Îmi exprim furia.				
19.	Sunt furios, dar nu arăt asta.				
20.	Îmi ascund furia.				

Nr.	Afirmația	1 Dezacord total	2 Dezacord	3 Acord	4 Acord total
21.	Mă simt iritat.				
22.	Când devin furios spun lucruri urâte.				
23.	Vreau să sparg ceva.				
24.	Mă enervez foarte repede.				
25.	Sunt temperamental.				
26.	Îmi vine să plâng.				
27.	Mă pierd cu firea.				
28.	Încerc să mă relaxez.				
29.	Mă simt iritat.				
30.	Atac orice mă enervează.				
31.	Fac ceva pentru a mă calma.				
32.	Mă simt furios.				

⚙️ Prelucrarea rezultatelor:

Se adună scorurile pentru furia ca stare și furia ca trăsătură conform: 1 punct – dezacord total, 2 puncte – dezacord, 3 puncte – acord, 4 puncte – acord total.

Itemii pentru **furia ca stare**: tendința de a exprima furia verbal și fizic (11, 12, 9 și 23), sentimentul de furie (15, 21, 29 și 32). **Furia ca trăsătură de personalitate** care predispune la resimțirea și exteriorizarea furiei: temperament furios (25, 24, 27 și 22), reacții furioase (14, 8, 13 și 7). Expresia furiei: exprimarea interioară a furiei (6, 26, 20 și 19), exprimarea exterioară a furiei (30, 18, 5 și 16). Controlul furiei: controlul interior al furiei (2, 31, 28 și 1); controlul exterior al furiei (3, 4, 10 și 7).

Furia ca stare: scoruri mici prezintă un nivel scăzut de furie la momentul testului, ceea ce poate indica un control mai bun al emoțiilor sau o stare de calm, **scoruri mari** indică un nivel ridicat de furie în momentul testării, ceea ce poate însemna că copilul sau adolescentul se află într-o stare de agitație sau iritare puternică.

Furia ca trăsătură: scoruri mici prezintă o tendință de a experimenta furia pe termen lung, ceea ce înseamnă că copilul sau adolescentul are o capacitate mai mare de a rămâne calmi și controlați în fața situațiilor stresante. **Scoruri mari** sugerează că copilul sau adolescentul are o predispoziție puternică către manifestarea furiei ca trăsătură de personalitate. Ei demonstrează dificultăți în gestionarea furiei și pot reacționa cu impulsivitatea și agresivitate la stimuli ce provoacă furie.



BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ

1. ADEOLA, C., COȘULEAN, R. CHIHAI, J. *Strategii și instrumente în evaluarea psihologică. Ghid practic pentru psihologi*. Chișinău: Bons Offices. 2024. 206 p. ISBN 9878-5-36241-248-7.
2. ANDRE, C., LEGERON, P., PELISSOLO, A. *Cum să ne eliberăm de frica de ceilalți. Tracul, timiditatea, inhibițiile, fobia socială*. București: Trei. 2024. 376 p. ISBN 978-606-4023-68-1.
3. CHELCEA, A. *Psihoteste*. București: Științifică și Tehnică. 2002. 256 p. ISBN 973-96236-2-X.
4. ILIESCU, D., SULEA, C. *Tratat de psihodiagnostic al personalității*. Iași: Polirom. 392 p. 2015 ISBN 9789734656721.
5. JANDA, L. *Douăzeci și patru de teste de personalitate*. București: Trei. 2012. 224 p. ISBN 9789737076717.
6. McINTIRE, S., MILLER, L. *Fundamentele testării psihologice. O abordare practică*. Iași: Polirom. 2010. 650 p. ISBN 978-973-4616-145.
7. MITROFAN, N. *Testarea psihologică. Aspecte teoretice și practice*. Iași: Polirom. 2009. 320 p. ISBN 978-973-46-1393-9.
8. NEDELCEA, C. *Incursiune în psihoterapia și evaluarea și anxietății*. București: Universitară. 2012. 128 p. ISBN 978-606-591-500-8.
9. PLATON, C. *Psihodiagnostic clinic*. CEP: USM. 2012. 219 p. ISBN 978-9975-71-283-5.
10. POPESCU, Ș., ARĂDĂVOAICE, G. *Cunoașterea sinelui prin teste psihologice*. București: Antet XX Press. 2006. p. 44 – 68. ISBN 973-9241-82-4.
11. POPESCU, Ș., ARĂDĂVOAICE, G. *Teste psihologice de autoevaluare*. București: Antet. 2021. 152 p. ISBN 978-973-636-537-9.
12. RACU, Ig. *Psihodiagnostic și statistică psihologică*. Chișinău: CEP UPS. 2017. ISBN 978-9975-46-321-8.
13. RACU, Iu., LOSÎL, E. *Activitatea psihologului cu copiii și adulții*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2018. 183 p. ISBN 978-9975-46-381-2.
14. RACU, Iu., LOSÎL. *Ghid de practică ciclul II masterat*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2019. 265 p. ISBN 978-9975-46-405-5.
15. RACU, Iu., RACU, Ig. *Psihodiagnosticul anxietății la copii de diferite vârste: ghid metodologic*. Chișinău: Tipogr. UPS „Ion Creangă”. 2021. 78 p. ISBN 978-9975-46-522-9.
16. RACU, Iu., CUCER, A., RACU, J., FURDUI, E., MAXIMCIUC, V., LUNGU, T., GOLOVEI, L., MATRAN, T. *Prevenția, evaluarea și intervenția psihologică: domeniul psihocomportamental. Ghid metodologic*. Chișinău, 2022: CEP UPS „Ion Creangă” 220 p. ISBN 978-9975-46-677-6.

17. RACU, Iu., RACU, I. *Teste psihologice (Ghid – anexă la cursurile normative)*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă” 2023. 238 p. ISBN 978 -9975-46-726-1.
18. RIZEANU, S. *Psihodiagnoza și evaluarea clinică a copilului și adolescentului*. București: Universitară. 2014. 201. ISBN 978-606-5919-24-2.
19. RUS, M., SANDU, M. *Elemente introductive în psihodiagnostic*. București: Pro Universitaria. 2015. 126 p. ISBN 978-606-26-0324-3.
20. ȘTEFĂNEȚ, D., MOISEI, L. *Emoțiile. Tehnici de lucru cu sfera emoțională*. Chișinău: Bons Offices. 2024. 215 p. ISBN 978-5-36241-307-1.
21. ȘTEFĂNEȚ, D., LAȘCU, A. *Adolescenții: ghid de dezvoltare a competențelor socio-emoționale*. Chișinău: Bons Offices. 2024. 203 p. ISBN 978-5-36241-180-0.

