

7-83

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA  
UNIVERSITATEA DE STAT DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE  
NICOLAE TESTEMIȚANU

Constantin Ețco, Iuliana Fornea



**PRACTICUM  
LA PSIHOLOGIA  
GENERALĂ**

Chișinău  
2003

159.9

E 83

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA  
UNIVERSITATEA DE STAT DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE  
NICOLAE TESTEMIȚANU

Catedra Economie, management și psihopedagogie

Constantin Ețco, Iuliana Fornea

# PRACTICUM LA PSIHOLOGIA GENERALĂ

633024



se

Chișinău  
Centrul Editorial-Poligrafic *Medicina*  
2003

CZU 159.9 (079)

E-82

Aprobat de Consiliul metodic central al USMF  
*Nicolae Testemițanu* cu nr. 6 din 18.04.2002

Lucrarea de față prezintă o culegere de teste psihologice, cu ajutorul cărora se poate crea o imagine complexă despre particularitățile persoanei cercetate – despre personalitatea, intelectul, caracterul, temperamentul lui, cât și despre relațiile interpersonale în grup, familie, la serviciu etc. Descrierea fiecărui test sau chestionar psihologic este completată cu aprecierea cantitativă și calitativă a rezultatelor.

În carte sunt incluse o serie de experimente psihologice și însărcinări practice (exerciții, antrenamente, probleme de rezolvat etc.), care sunt destinate pentru realizarea lucrărilor practice și de laborator la psihologie.

**Recenzenți:** *Stamatina Otilia* – academician al Academiei de Științe Pedagogice, Moscova, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, UPS “ Ion Creangă”  
*Racu Jana* – doctor în psihologie, cercetător științific superior, Institutul de Științe ale Educației.

**Redactor:** *Lidia Căssa*

**Corectori:** *Aurelia Stratan, Nicolae Bătrânu*

**Machetare computerizată:** *Iulia Britcaru*

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Ețco, Constantin

Practicum la psihologia generală / Constantin Ețco, Iuliana Fornea; Univ. de Stat de Medicină și Farmacie *Nicolae Testemițanu*. Catedra Economie, management și psihopedagogie. – Ch.: Centrul Ed.-Poligr. al USMF, 2003. 391 p.

ISBN 9975-945-77-5

250 ex.

159.9(079)

ISBN 9975-945-77-5

© CEP *Medicina*, 2003

© Ețco C., Fornea Iu., 2003

## CUPRINS

<b>Introducere. Pentru ce sunt necesare testele sau unele informații utile.....</b>	<b>4</b>
<b><i>Compartimentul I. Procesele psihice cognitive (sfera cognitivă)</i></b>	
1.1 Senzațiile. Percepțiile.....	7
1.2 Memoria. Procesele mnemice.....	16
1.3 Gândirea.....	33
1.4 Intelectul și inteligența.....	55
1.5 Vorbirea și comunicarea.....	124
1.6 Imaginația. Creativitatea.....	135
1.7 Atenția.....	170
<b><i>Compartimentul II. Sfera afectiv-volitivă</i></b>	
2.1 Afectivitatea.....	192
2.2 Voința.....	227
<b><i>Compartimentul III. Sistemul de personalitate</i></b>	
3.1 Personalitatea. Structura și particularitățile ei fundamentale.....	244
3.2 Tipologiile personalității.....	305
3.3 Fenomenele social-psihologice de manifestare a personalității.....	324
<b>Încheiere.....</b>	<b>364</b>
<b>Anexe.....</b>	<b>366</b>
<b>Referințe bibliografice.....</b>	<b>390</b>



## Introducere

### **Pentru ce sunt necesare testele sau unele informații utile**

Lucrarea de față este o culegere de teste și metodici psihologice, care vor fi de folos fiecăruia dintre noi, mai ales celor interesați de psihologie.

Testele psihologice au fost elaborate de savanți-psihologi români, ruși, cât și de cercetători străini. Ei pot fi numiți clasicii psihologiei practice, deoarece testele sunt utilizate în toată lumea. Acestea sunt folosite nu numai în cercetările științifice, ci și în viața cotidiană, în primirea colaboratorilor la serviciu, studenților – în instituțiile de învățământ superior, de alte categorii de oameni, care sunt interesați de psihologie. Iată, din aceste considerente, ele sunt interesante și valoroase.

Oricare om, chiar nefiind specialist în psihologie, va putea fără dificultăți să le evalueze și să le utilizeze în rezolvarea unei sau altei probleme. Cei care au structurat acest material s-au străduit să ofere o descriere completă a fiecărui test, pentru a ușura sarcina celor, care au în gând să le aplice.

Dacă Dv. sunteți psiholog practic și cunoașteți bine răspunsul la întrebarea “Pentru ce sunt necesare testele?”, puteți trece sigur peste informația aceasta, cât și peste descrierea detaliată a sarcinilor și instrucțiunilor ce vor urma.

În continuare, noi ne vom adresa la cei care abia au intenția să devină psihologi sau doresc să utilizeze aceste teste pentru rezolvarea problemelor aplicative.

Așadar, ce poate fi mai interesant pentru om decât omul însuși?

Încă în antichitate, pe zidurile templelor grecești gânditorii scriau: “Cunoaște-te pe sine!” Chiar și despre alții n-ar fi rău să cunoaștem câte ceva, de exemplu, orientarea socială, intențiile, dorințele, gândurile, abilitățile intelectuale sau comportamentul lor într-o situație sau alta. Doar nu este un secret faptul că orice echipă, grup, colectiv, dacă nu dorește să piardă, trebuie să fie selectate după principiul compatibilității psihologice.

Dacă ne întoarcem iarăși la antichitate, încă medicii antici accentuau: ceea ce pentru unii este medicament, pentru alții e otravă. Hipocrat nu recomanda, să zicem, colericului și melancolicului unul și același remediu pentru unele și aceleași simptome de îmbolnăvire. Și chiar dacă fiecare dintre noi este unic și irepetabil, cu toate acestea, există semne după care oamenii pot fi repartizați în grupe cu unele particularități generalizate.

Pentru ca să înțelegem ce și de la cine urmează să așteptăm, avem nevoie de teste. Fără ele, probabil, îi este greu avocatului sau economistului, specialistului în marketing, managerului și conducătorului organizației, pedagogului și medicului, într-un cuvânt, celor care lucrează cu oamenii. Putem spune sigur că această activitate și astăzi este nu atât știință, cât artă.

Cu toate acestea, trebuie să vă preîntâmpinăm că în pofida simplității aparente, utilizarea corectă a testelor și chestionarelor necesită cunoștințe, deprinderi și abilități determinate.

Descrierea și aprecierea cantitativă și calitativă a rezultatelor anexate la teste este doar o informație comprimată din datele teoretice și practice generale, pe baza cărora au fost create metodicile, experimentele psihologice și testele, care vor urma. De aceea interpretarea unei sau altei informații poate să vă mire sau să vă dezamăgească. Însă nu este exclus că veți găsi ceva informație despre sine, care va fi aproape de adevăr.

Însă nu trebuie să fiți convinși de faptul că, verificându-vă pe sine pe baza acestor teste, o să găsiți un răspuns complet la întrebarea "Cine sunt eu?" Fiți de acord că nu este posibil într-un termen atât de scurt, depunând eforturi minime, să găsești răspuns la o întrebare atât de tainică.

Și, totuși, cartea aceasta este foarte folositoare, dacă în serios sunteți interesați de psihologie, doriți să vă cunoașteți pe Dvs. înșivă și pe cei ce vă înconjoară. Aici nu există răspunsuri de-a gata, dar sunt niște repere pentru a raționa.

Această carte poate deveni un punct de plecare sau intermediar, în funcție de faptul la ce etapă vă aflați, poate fi reper pe calea autoperfecționării și autorealizării.

Aveți încredere în forțele proprii și în înțelepciunea personală, dar totuși, în caz de necesitate, adresați-vă specialistului-psihiolog, convorbirea cu el poate o să vă ajute să lămuriți punctele contradictorii apărute, să înlăturați dubiile, să evitați insuccesele.

Nouă nu ne rămâne decât să vă dorim succese în parcurgerea acestui drum îndelungat și complicat, însă care este totuși foarte captivant și interesant.

*Constantin Ețco,  
Iuliana Fornea*

## COMPARTIMENTUL I. PROCESELE PSIHICE COGNITIVE

### 1.1. SENZAȚIILE. PERCEPȚIILE

#### Adnotarea și conspectarea

1. Ursula Șchiopu, Dicționar enciclopedic de psihologie, Edit. Babel, București, 1997.
2. Andrei Cosmovici, Psihologia generală, Ed. "Polrom", Iași, 1996.
3. Radu I. (coord) Introducere în psihologia contemporană. Edit. "Sincron-Cluj", 1991
4. Hayes Nicky; Orrell Sue. Introducere în psihologie, Ed."Al. Educațional" S.A., București, 1997.
5. Liviu Filimon, Psihologia percepției, Bacău, 1993.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т.—Т1. — М., 1989 (Ощущения и восприятие: с. 208–300).
7. Лурия А.Р. Ощущения и восприятие — М., 1975 (Ощущения: с. 4–42. Восприятие: с. 43–110).
8. Хрестоматия по ощущению и восприятию (Феномены восприятия: с. 47–57. Развитие восприятия и деятельность: — М., 1975 с. 147–205; Эйдетика: с. 275–281).
9. Логвиненко А.Д. Психология восприятия: учебно-методическое пособие для студентов факультетов психологии гос. университетов. М., 1987 (Теории восприятия: с.11–16).
10. Логвиненко А.Д. Чувственные основы восприятия пространства — М., 1985 (Предмет психологии восприятия: с. 21–34).
11. Миракян А.И. Константность и полифункциональность восприятия. М., 1992.

## Temele referatelor și rapoartelor

1. Senzațiile. Caracterizare generală.
2. Percepția. Repere fundamentale.
3. Teoria senzațiilor (după Ananiev B.G.)
4. Organizarea sensorică a omului.
5. Analizatorul. Structura și funcțiile lui.
6. Sensibilitatea și măsurarea ei. Noțiune de praguri senzoriale.
7. Senzațiile proprioreceptive și rolul lor în activitatea psihologică.
8. Psihologia fiziologică. Delimitarea domeniului.
9. Dezvoltarea senzațiilor și percepțiilor.
10. Știința despre mirosuri (Rait R.H.).
11. Percepția omului de către om.
12. Particularitățile fundamentale ale percepției.
13. Legile percepției.
14. Percepția spațiului, timpului și a mișcării.
15. Iluziile percepției.

## Insărcinări practice

### METODICA "SENZAȚIA ȘI PERCEPȚIA"

**Scopul:** A demonstra rolul senzațiilor și percepțiilor în activitatea cognitivă.

**Material:** Un set (complet) de obiecte nu prea mari.

**Mersul lucrării:** Subiectul experimental închide ochii, lui i se pune în palmă un oarecare obiect (nu prea mare) și fără să fie pipăit subiectul răspunde la întrebarea: "Ce puteți Dv. spune despre acest obiect?"

Așa se determină senzațiile separate.

Apoi cu ochii închiși subiectul pipăie (sesizează) acest obiect, își formează imaginea integrală a obiectului, răspunzând la întrebarea: "Ce puteți Dv. să spuneți acum despre acest obiect?"

Așa se proiectează percepția și recunoașterea obiectului.

## EXPERIMENTUL "ROLUL EXERCITĂRILOR (ANTRENAMENTELOR) ÎN DEZVOLTAREA SENSIBILITĂȚII PENTRU APRECIEREA DISTANȚEI DIN OCHI"

**Scopul:** Determinarea nivelului de dezvoltare a capacității de apreciere a distanței din ochi și rolul exercitărilor în dezvoltarea sensibilității pentru această abilitate.

**Mersul experimentului:** Subiecții experimentali cu ajutorul riglei înscriu pe foaie o linie orizontală cu lungimea de 18 cm și trebuie s-o împartă, la ochi, cât se poate de exact, în jumătate.

Este necesar de a repeta experimentul de 3 ori, de a determina devierile posibile, exprimându-le prin milimetri și a determina eroarea medie. Apoi trebuie de evidențiat subiecții la care capacitatea de apreciere a distanței din ochi este dezvoltată slab.

Acestor subiecți li se propune în timp de 5 zile să se exercite în divizarea liniei în jumătate, în fiecare zi realizând câte 10 antrenamente și să determine devierea medie în exercitări pentru fiecare zi în parte.

Pentru lecția următoare fiecare dintre studenți pregătește o comunicare mică despre experimentele efectuate și rezultatele obținute.

Sensibilitatea în aprecierea distanței din ochi poate fi dezvoltată, ameliorată în timpul activității, antrenamentelor.

## EXPERIMENTUL "DETERMINAREA PRAGULUI ABSOLUT (DE JOS) AL SENZAȚIILOR AUDITIVE"

**Scopul:** A demonstra varietatea mărimii pragului absolut al senzațiilor auditive.

**Material:** Generator de sunete sau un set de tuburi sonore, care oferă 12, 16, 24, 36, 38, 64 de vibrații (oscilații) într-o secundă (1 sec).

Înainte de a efectua experimentul, studenții trebuie să-și amintească mărimea pragului de jos al senzațiilor auditive, care la oamenii cu auz normal variază în limitele de la 16 până la 20

de oscilații într-o secundă (1sec). Studenții primesc informații despre destinația aparatelor dispozitivelor utilizate în experiment.

**Mersul experimentului:** În timpul efectuării experimentului subiectul se așază cu spatele la aparat. Tuburile sonore se aranjează lângă ureche la distanța de 5 cm. Prezentarea se începe cu excitanții subpragali spre cei pragali și de la suprapragali la cei subpragali.

**Rezultatele experimentului** se înscriu în foaia de răspuns, unde se fixează și puterea sunetului în decibeli.

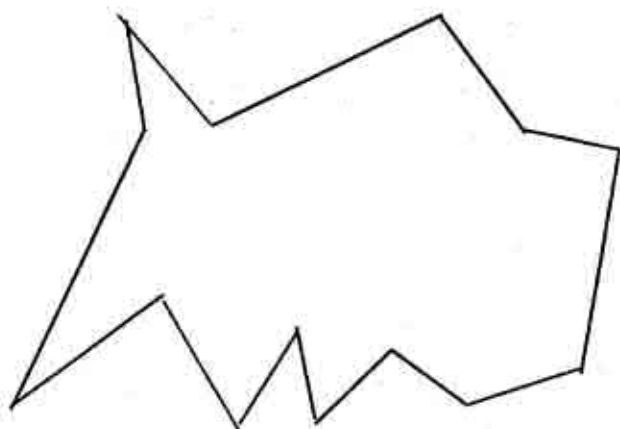
Experimentul dat poate fi efectuat ca demonstrativ, iar apoi, dacă mai rămâne timp, studenților li se propune să efectueze experimentul singuri.

După finisarea experimentelor se analizează rezultatele obținute, pe bază cărora se grupează subiecții, reieșind din gradul de acuitate a auzului se scot concluzii despre deosebirile existente în ceea ce privește pragul absolut al senzațiilor auditive cum variază el în limitele cunoscute.

#### **EXPERIMENTUL "IMPORTANȚA CONTURULUI OBIECTULUI PENTRU PERCEPȚIA VIZUALĂ ȘI TACTILĂ" (după metoda lui Folkelit)**

**Scopul:** A demonstra rolul factorilor obiectivi și subiectivi în procesul percepției.

**Material:** Câteva șabloane (modele) create din carton sau metal, în care ar fi prezente unghiuri ascuțite și obtuze; desenele acestor tipare sunt înscrise pe foi compacte de hârtie (a se vedea figura 1.)



**Figura 1**

**Mersul experimentului:** Experimentul este efectuat succesiv cu 4-5 subiecți. Realizarea experimentului cu fiecare dintre subiecții experimentali conține două etape.

La prima etapă subiectul se așează la masă și își pune în față hârtie și creion.

Apoi pune mâinile sub masă. Lui i se propune să pipăie șablonul pregătit (el nu are dreptul să vadă figura). Experimentatorul atent îi ia șablonul și îl roagă pe subiect să deseneze figura pe hârtie. După aceasta, desenul se ia de la subiect.

La etapa a doua subiectului i se arată tot acel șablon desenat pe hârtie. Peste un minut i se ia desenul și subiectul este rugat să deseneze figura pe o foaie curată de hârtie. Mersul experimentului se înregistrează în foaia de răspuns.

**Foaia de răspuns**

Familiiile subiecților experimentați	Particularitățile reflectării			
	Tactil-motorie		Vizuală	
	Particularitățile conturului obiectului	Particularitățile comportamentului subiectului	Particularitățile desenului	Particularitățile comportamentului subiectului



În baza analizei datelor experimentale obținute se trag concluzii:

- în cadrul percepției tactil-motorii și vizuale, rolul principal îl joacă reflectarea corectă a conturului obiectelor;
- comportamentul și acțiunile subiectului experimental în cadrul percepției tactil-motorii și vizuale ale aceluiași obiect depind de particularitățile obiectului dat;
- în decurgerea percepției vizuale și tactile se manifestă particularitățile individuale ale subiecților experimentali.

### METODICA "PERCEPȚIA TIMPULUI"

**Scopul:** A demonstra dependența percepției timpului de factorii personali.

**Material:** Ceas cu cronometru.

**Mersul lucrării:** Începutul măsurării timpului va fi indicată cu bătaia creionului în masă. Nefolosindu-se de ceas și necalculând subiecții fixează cu ridicarea mâinii finisarea intervalului de timp egal cu un minut. Experimentul se va încheia atunci, când ultimul subiect va ridica mâna. În timpul experimentului datele se înscriu în tabel:

Familii subiecților experimentali	Timpul real(în sec)

Exactitatea aprecierii timpului( $E$ ) în procente se determină pentru fiecare subiect după formula:

$$E = \frac{A \times 100}{60},$$

dacă  $A \leq 60$

și după formula:

$$E_1 = \frac{(A - 60) \times 100}{60},$$

dacă  $A > 60$ , unde:

A – intervalul real de timp (în secunde) pentru fiecare subiect experimental;

$E_1$  – mărimea prelungirii subiective a intervalului de timp.

În baza datelor obținute se trag concluzii:

- În aprecierea timpului fiecare subiect include particularitățile sale subiective.
- Corectitudinea aprecierii intervalului de timp depinde de importanța lui pentru activitatea personalității.

### TESTUL “ CE FEL DE SPIRIT DE OBSERVAȚIE AVEȚI?”

**Scopul:** Determinarea capacității de dezvoltare a spiritului de observație.

**Instrucțiunea:** Răspundeți la 15 întrebări, alegând una din variantele a,b sau c.

#### Chestionarul testului

1. Dv. intrați într-o organizație și:
  - a) atrageți atenția la faptul cum sunt aranjate mesele și scaunele;
  - b) atrageți atenția la aranjarea fixă a fiecărui obiect;
  - c) priviți ce este atârnat pe pereți.
2. Întâlnindu-vă cu un om, Dv.:
  - a) îl priviți numai în față.;
  - b) pe neobservate îl priviți (examinați) din cap până-n picioare;
  - c) atrageți atenția doar la unele părți ale corpului (ochi, nas).
3. Ce vi se întipărește în memorie din peisajul văzut?
  - a) culorile;
  - b) cerul;
  - c) sentimentul bucuriei sau tristeței, ce l-ați trăit atunci.
4. Când vă treziți dimineața atunci:
  - a) deodată vă amintiți ce aveți de făcut;
  - b) vă amintiți, ce ați visat;
  - c) analizați ce s-a întâmplat ieri.
5. Când vă urcați în transportul comun atunci:
  - a) treceți înainte fără a privi spre cineva;
  - b) examinați pe cei care stau alături;

c) schimbați o vorbă-două cu cei care vă sunt mai aproape.

6. Pe stradă, Dv.:

a) priviți fașadele caselor;

b) priviți transportul;

c) examinați trecătorii.

7. Când priviți la vitrină, apoi:

a) vă interesați doar de ceea ce vă poate fi de folos;

b) priviți și la ceea ce în momentul dat nu vă trebuie;

c) atent priviți fiecare obiect.

8. Dacă acasă vă trebuie să găsiți ceva, atunci:

a) vă concentrați la locul unde presupuneți că l-ați putea lăsa;

b) căutați peste tot;

c) rugați pe altcineva să vă ajute.

9. Privind o fotografie colectivă veche a apropiaților, prietenilor,

Dv.:

a) vă emoționați;

b) zâmbiți;

c) vă străduiți să-i cunoașteți pe cei din fotografie.

10. Închipuiți-vă că v-au propus să jucați într-un joc de hazard, pe

care nu îl știți Dv.:

a) încercați să vă învățați a juca și să câștigați;

b) refuzați ideea peste un timp oarecare;

c) nu jucați de loc.

11. Așteptați pe cineva în parc și:

a) atent observați pe cei din jurul vostru;

b) citiți ziare;

c) vă gândiți (visați) la ceva.

12. Într-o noapre cu stele, Dv.:

a) vă străduiți să deosebiți constelațiile;

b) pur și simplu, priviți la cer;

c) în general, nu vă interesați de cer.

13. Citind o carte, Dv.:

a) însemnați cu creionul locul la care ați ajuns;

b) puneți un semn;

c) vă bazați pe memoria proprie.

14. Despre vecinii, Dv.:

a) țineți minte numele și prenumele;

b) țineți minte exteriorul lor;

c) nu-i țineți minte deloc.

15. Aflându-vă în fața unei mese deservite, Dv.:

a) sunteți încântat de deservire;

b) controlați dacă tot e la loc;

c) priviți dacă scaunele sunt la loc.

### Prelucrarea rezultatelor:

Var./ Într.	a	b	c
1.	3	10	5
2.	5	10	3
3.	10	5	3
4.	10	3	5
5.	3	5	10
6.	5	3	10
7.	3	5	10
8.	10	5	3
9.	5	3	10
10.	10	5	3
11.	10	5	3
12.	10	5	3
13.	10	5	3
14.	10	3	5
15.	3	10	5

### Aprecierea calitativă a rezultatelor obținute:

**150.....100 puncte.**

Sunteți o persoană cu un spirit de observație indispensabil. Permanent aveți material pentru analiză atât a lumii înconjurătoare cât și a propriei persoane. Dar această minuțioasă filtrare logică vă îndepărtează spiritul de romantism personal.

### **99.....75 puncte.**

Aveți un spirit de observație destul de dezvoltat, dar uneori aveți tendința de a aprecia lucrurile subiectiv, bazându-vă pe intuiție și părerile personale.

### **74....45 puncte**

Nu sunteți prea interesați de ceea ce se ascunde după exteriorul, manierele, comportamentul altor oameni, deși în relații nu aveți probleme psihologice.

### **Mai puțin de 45 puncte.**

Nu vă interesează deloc gândurile și visurile celor apropiați. Sunteți prea ocupat de persoana proprie și în fine nu vă știți nici pe sine.

(Când nu s-au cotate unele răspunsuri).

## **1.2 MEMORIA ȘI PROCESELE MNEMICE**

### **Adnotarea și conspectarea**

1. Andrei Cosmovici, Psihologia generală, Ed. "Polirom", Iași, 1996.
2. Ioan Cezar, Examenul de psihologie: gândirea, limbajul, memoria, imaginația, Edit. "Studentească", București, 1996.
3. Radu I (coord). Introducere în psihologia contemporană. Edit. "Sincron", Cluj, 1991.
4. Ursula Șchiopu, Dicționar enciclopedic de psihologie, Edit. "Babel", București, 1997.
5. C. Rădulescu-Motru. Curs de psihologie, Edit. "Vox", București, 1996.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. – Т.1, М., 1989 (Память: с. 300–344).
7. Хрестоматия по общей психологии: психология памяти. Москва, 1979 (с. 125–48; 61–75; 155–167; 244–270).
8. Зинц Р. Обучение и память, Минск, 1984 (Классификация видов памяти: с. 199–209).

9. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т, Москва, 1983, Т.1 (Развитие высших форм запоминания: с. 31-64).
10. Механизмы памяти. Руководство по физиологии, Ленинград, 1987 (Память, ее функции и связь с работой мозга: с. 7-20. Эмоции и регуляция памяти: с. 325-351. Психофизиологические аспекты модуляции памяти: с. 374-388).
11. Николов Н., Нешев Г. Загадка тысячелетий. Что мы знаем о памяти?, Москва, 1988 (Механизмы памяти: с. 67-83).
12. Веккер Л.М. Психические процессы, Т.3, Ленинград, 1981 (Память как универсальный интегратор психики: с. 206-262).

### **Temele referatelor și rapoartelor**

1. Memoria. Repere fundamentale.
2. Psihologia memoriei.
3. Mijloace de conducere și antrenare a memoriei.
4. Psihofiziologia memoriei.
5. Memoria afectivă și mecanismele ei.
6. Dezvoltarea funcțiilor mnemice și mnemotehnice.
7. Principiile organizării memoriei omului.
8. Cultura, învățarea și memoria. Coordonare psihologică.
9. Psihogimnastica minții. Dezvoltarea memoriei, atenției, expresiei emoționale și motivației.
10. Tipurile memoriei și particularitățile ei.
11. Memoria și motivația.
12. Caracteristicile calitative ale memoriei individuale.
13. Teoria asociațională a memoriei.
14. Gestalteoria memoriei.
15. Teoria psihoanalitică a memoriei.
16. Legile memoriei și fapte ale cercetării ei.
17. Particularitățile individuale și dereglările memoriei.
18. Patologia memoriei.
19. Memoria afectivă și mecanismele ei.
20. Antrenarea și dezvoltarea memoriei.

633024

17

UNIVERSITATEA DE STAT  
DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE  
"NICOLAE TESTEMITEANU"  
BIBLIOTECA

## Însărcinări practice

### METODICA "MEMORIA INVOLUNTARĂ"

**Scopul:** Cercetarea memoriei involuntare.

**Mersul lucrării:** Pentru studierea memoriei involuntare poate fi folosit experimentul "Recepționarea informației". Cu acest scop, după efectuarea acestui experiment, sustrageți atenția studenților discutând o anumită problemă timp de 5-10 minute, preventiv cereți să fie închise căietele, unde au fost înscrise rezultatele experimentului dat. Apoi pe neașteptate se cere ca studenții să-și aducă aminte și să înscrie în orice ordine acele cuvinte, care au fost clasificate de ei. Pentru reamintire se oferă 5-7 minute, iar apoi se numără cantitatea cuvintelor amintite (M), se verifică corectitudinea lor, se determină numărul cuvintelor inventate (N) și se deduce indicele memoriei involuntare:

$$MI = (M-N) \cdot 32 \times 100\%$$

**Analiza rezultatelor:** MI=70% – nivel foarte înalt al memoriei involuntare;

MI=51-69% – nivel înalt, mai sus de mediul de dezvoltare a MI;

MI= 41-50% norma medie bună a MI pentru oamenii maturi;

MI=31 – 40% norma intermediară pentru oamenii maturi;

MI= 15-30% – nivel scăzut al MI;

MI= 10% și mai puțin – defecte ale memoriei.

#### Analizați întrebările:

- De ce este determinată eficiența MI?
- Dacă se cerea numai de ascultat anumite cuvinte, dar nu de clasificat, de înscris, ele se memorizau mai bine sau mai dificil?
- Au avut ei scopul de a memoriza aceste cuvinte?
- Din ce cauză ele totuși au fost memorizate?



**Concluzii:** Eficiența MI se sporește dacă persoana lucrează intensiv asupra informației (analizează, clasifică, înscrie etc.), chiar dacă nu o studiază, conștientizează, învață special, dar informația se memorizează de la sine pe bază activismului personal al omului.

#### EXPERIMENTUL "STUDIAREA MEMORIEI INVOLUNTARE A CUVINTELOR NEUTRE ȘI A CELOR CU NUANȚĂ EMOTIVĂ"

**Scopul:** Studiarea memorizării involuntare a cuvintelor neutre și a celor cu nuanță emotivă.

**Material:** 24 de cuvinte: 1. fereastră; 2. tandrețe; 3. nisip; 4. tristețe; 5. sticlă; 6. artă; 7. piatră; 8. gelozie; 9. plafon; 10. dragoste; 11. mesteacăn; 12. muzică; 13. mare; 14. frică; 15. parte; 16. fericire; 17. entuziasm; 18. peliculă; 19. frumusețe; 20. carte; 21. pasiune; 22. dulap; 23. despărțire; 24. nivel.

**Mersul experimentului:** Experimentatorul le citește subiecților experimentali 24 cuvinte diferite și le propune să le memoreze selectiv, aranjându-le în minte în două grupe: în cuvinte neutre și în cuvinte cu nuanță emotivă, apoi să le înscrie în foaia de răspuns.

În timpul experimentului subiecții nu înscriu nimic, doar ascultă, aranjează și memorizează cuvintele propuse.

#### Foaia de răspuns

Nr.	Cuvinte neutre	Nr.	Cuvinte cu nuanță emotivă
1		13	
2		14	
3		15	
4		16	
5		17	
6		18	
7		19	
8		20	
9		21	
10		22	
11		23	
12		24	



### **Prelucrarea rezultatelor:**

Se apreciază numărul de cuvinte reproduse corect (pentru fiecare grup de cuvinte aparte). Fiecărui cuvânt reprodus corect i se atribuie 1<sub>p</sub>, apoi se determină care cuvinte se memorizează mai bine: cele neutre sau cele cu nuanță emotivă.

C<sub>n</sub> – cuvinte neutre.

C<sub>e</sub> – cuvinte cu nuanță emotivă.

### **METODICA "VOLUMUL MEMORIEI EFEMERE (de scurtă durată)"**

#### ***Varianta A. Materialul numeric***

**Scopul:** Studiarea volumului memoriei efemere (în baza materialului cifric).

**Material:** 7 șiruri de numere compuse din 3,4...9 cifre (în creștere).

**Mersul lucrării:** Studenților li se citesc șiruri numerice cu creșterea permanentă a cantității cifrelor. După comanda "Înscrieți" studenții trebuie să înscrie numerele în acea ordine, în care au fost prezentate.

**Șiruri numerice:** 439

3953

42731

619473

5917423

98192647

382951746

În cadrul controlului corectitudinii cifrelor memorizate se oferă următorul punctaj:

- pentru fiecare cifră reprodusă corect la locul corect se oferă câte 1 punct;
- pentru omitere sau pentru o cifră incorectă – pedeapsă 1 punct (amendă);

• pentru schimbarea locului cifrei corect reproduse – pedeapsă cu 0,5 puncte. Apoi se determină punctajul pentru fiecare rând.

Se stabilește coeficientul maxim superior manifestat de student în oricare din rândurile reproduse. Volumul memoriei efemere ( $VME = \text{punctajul maxim}$ ).

### *Varianta B. Materialul verbal*

**Scopul:** Studiarea volumului memoriei efemere (pe baza materialului verbal)

**Material:** 10 cuvinte alese spontan.

**Cuvintele:** dimineată, argint, copil, râu, nord, sus, lămâie, pa-har, liceu, pantof.

**Mersul lucrării:** Studenților li se citesc 10 cuvinte. După comanda “Înscrieți” studenții trebuie să reproducă cuvintele memorizate în foaia de răspuns, în aceeași ordine, în care au fost prezentate.

### **Prelucrarea rezultatelor:**

1. Se apreciază corectitudinea reproducerii cuvintelor memorizate.

2. Prelucrarea în puncte are loc ca și la varianta A.

### *Varianta C. Șirurile numerice.*

**Scopul:** Studiarea volumului memoriei efemere (pe baza șirurilor numerice).

**Material:** 8 șiruri numerice, care conțin perechi de cifre (de la 3 până la 10 perechi).

**Mersul experimentului:** Studenților li se citesc șiruri numerice. După comanda “Înscrieți” studenții trebuie să înscrie numerele memorizate. După aceasta iarăși se citesc șirurile numerice și numerele reproduse incorect după ordine și dimensiune se taie.

Omiterea numerelor în rând nu se consideră greșeală.

După prezentarea materialului o singură dată, de regulă, se reproduce șirul din 5 numere.

**Șirurile numerice:** 37 48 95  
24 73 58 49  
89 65 17 59 78  
53 27 87 91 23 47  
16 51 38 43 87 14 92  
72 84 11 85 41 68 27 58  
47 32 61 18 92 34 52 76 84  
69 15 93 72 38 45 96 26 58 83.

Concluzii:  $VME = 7 \pm 2$  (cuvinte, cifre, numere, părți de informații).

Posibilitățile memoriei de scurtă durată pot fi mărite, dacă "fragmente de informație" sunt mult mai bogate informațional în baza grupării, unirii cifrelor, cuvintelor într-o "parte - chip" integră și unică.

### METODICA "ASOCIAȚIILE"

**Scopul:** Studiarea caracterului și vitezei formării asociațiilor prin metoda prezentării unui șir de cuvinte.

**Timp-limită:** 5 minute.

**Mersul lucrării:** Pentru îndeplinirea primei părți a sarcinii experimentatorul îi citește subiectului experimental anumite cuvinte. Acesta, ca răspuns la fiecare cuvânt prezentat, trebuie să numească un oarecare alt cuvânt (primul care îi vine în minte). Experimentatorul, dispunând de un cronometru și de șirul corespunzător de cuvinte, fixează timpul necesar reacției de răspuns și răspunsul propriu-zis. Subiectului experimental i se prezintă 20-25 de cuvinte.

Pentru îndeplinirea celei de-a doua părți a sarcinii i se propune un alt șir de cuvinte, la care el trebuie să răspundă nu în mod arbitrar, ci ținând cont de anumite condiții. De exemplu, i se poate propune să răspundă la cuvânt prin antonimul lui sau

printr-un sinonim sau print-un cuvânt, care se raportează la cel prezentat ca o parte față de întreg, ca o cauză a efectului etc.

**Material:**

1. Tristețe. 2. Barză. 3. Mobilă. 4. Ochi. 5. Peșteră. 6. Iarnă. 7. Melodie. 8. Sticlă. 9. Lacrimi. 10. Zgârcit. 11. Munte. 12. Durere. 13. Viață. 14. Frumos. 15. Frig. 16. Foame. 17. Invidie. 18. Aer. 19. Parte. 20. Roșu. 21. Ascuns. 22. Problemă. 23. Șarpe. 24. Pământ. 25. Frică.

**Prelucrarea datelor obținute:** Rezultatele se înscriu în tabel.

Cuvântul iritant	Perioada latentă (în sec)	Răspunsul subiectului experimental	Caracterul asociației

Se calculează timpul mediu necesar pentru formarea asociațiilor după formula:

$$TM = \frac{TT - Ch(sec)}{Nr. de asociații}$$

În procesul prelucrării rezultatelor primei părți a sarcinii asociațiile se clasifică. Putem căpăta următoarele tipuri de asociații (legături logice):

1. Gen – specie (mobilă – masă).
2. Cauză – efect.
3. Parte – întreg.
4. Asociații din aceleași categorii (masă – scaun).
5. Predicative (viperă – veninoasă, iarnă – aspră).
6. Prin contrast (negru – alb).
7. Prin determinarea funcției obiectului (cuțit – a tăia).
8. Prin negare (darnic – zgârcit).

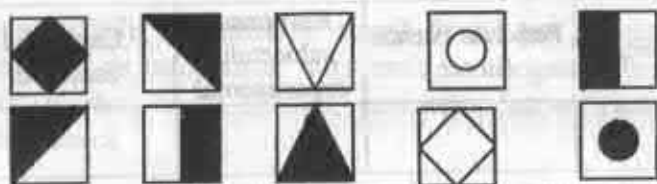
9. Aprecierea elementară a cuvântului – iritant (melodie frumoasă).
10. Răspunsuri – șablon (zgârie-brânză).
11. Prin armonie de sunete.
12. Adecvate (peșteră – ascunzătoare) etc.

#### METODICA "STUDIAREA MEMORIEI PLASTICE"

**Scopul:** Studiarea volumului memoriei plastice (în baza figurilor geometrice).

**Material:** 10 pătrate, care conțin figuri geometrice.

**Timp-limită:** 20 secunde.



**Mersul lucrării:** Experimentatorul le propune subiecților în timp de 20 sec. să privească atent figurile desenate în 10 pătrate. Apoi li se propune să acopere pătratele desenate și în foaia de răspuns să încerce să reproducă figurile din acele pătrate în aceeași ordine, în care au fost prezentate.

**Prelucrarea rezultatelor:** Aprecierea rezultatelor experimentului va avea loc după formula:

$$\text{VMP} = \frac{\text{Cantitatea răspunsurilor corecte} \times 100}{\text{Cantitatea pătratelor}}$$

Procentajul exprimă volumul memoriei plastice.

#### METODICA "DEOSEBIREA DINTRE RECUNOAȘTERE ȘI REPRODUCERE"

**Scopul:** Studiarea proceselor mnemice de recunoaștere și reproducere a materialului perceput (în baza materialului figural).

**Timp-limită:** 10 secunde.

**Material:** 2 desene compuse din diverse figuri.

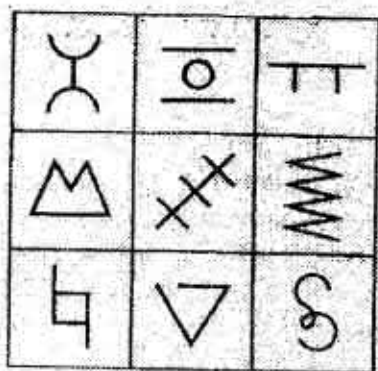


Fig. 2.

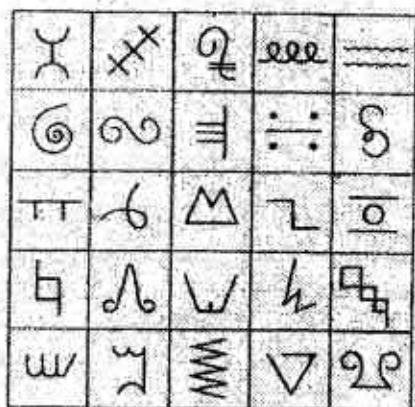


Fig. 3.

**Mersul lucrării:** Experimentatorul le demonstrează studenților un tabel cu 9 figuri reprezentate (fig.2) și le propune să privească atent tabelul în timp de 10 secunde și să rețină această imagine în memorie.

După aceasta li se propune subiecților să acopere primul desen. Apoi li se arată al doilea tabel cu un număr mai mare de figuri (fig. 3).

Subiectul trebuie să recunoască în fig. 3 cele 9 figuri din fig. 2.

**Prelucrarea rezultatelor:**

Experimentatorul calculează și înscrie cantitatea figurilor corect și incorect recunoscute.

**Nivelul recunoașterii (E)** se apreciază după formula:

$$E = M - 9 + N$$

N – numărul figurilor incorect recunoscute,

unde: M – numărul figurilor corect recunoscute.

Cel mai optim nivel de recunoaștere este egal cu unu, de aceea cu cât rezultatele subiectului sunt mai aproape de unu, cu atât mai bine la el funcționează procesele de recunoaștere și reproducere a materialului intuitiv.

În mod analogic pot fi cercetate procesele recunoașterii altor tipuri de material – verbal, numeric, din litere etc.

**METODICA "CERCETAREA MEMORIEI DE SCURTĂ DURATĂ (EFEMERE)"**

**Scopul:** Determinarea volumului memoriei vizuale de scurtă durată și alegerea informației utile.

**Timp-limită:** 20 secunde.

**Material:** Tabelul cu cifre.

*Tabelul nr. 1*

15	39	87	23
94	65	79	46
83	19	84	52

## Foia de răspuns

*Tabelul nr. 2*


**Mersul lucrării:** Experimentatorul le demonstrează subiecților un tabel cu cifre (tab.1) și le propune să încerce să memoreze cât mai multe numere posibile din acest tabel. Apoi li se cere (peste 20 sec.) să reproducă cele memorizate în foia de răspuns a metodicii (tab. 2).

### **Prelucrarea rezultatelor:**

După cantitatea numerelor reproduse corect se face aprecierea volumului memoriei vizuale de scurtă durată (VME=). Cantitatea maximă de informație, care poate fi păstrată în memoria efemeră sunt 10 unități de material. Nivelul mediu: 6-7 unități.

## **METODICA "MEMORIA OPERATIVĂ"**

**Scopul:** Cercetarea memoriei operative (pentru subiecții maturi).

**Material:** 10 șiruri numerice compuse din 5 cifre.

**Șirurile numerice:**

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

**Timp-limită:** 15 secunde pentru fiecare șir de cifre.

**Mersul lucrării:** Experimentatorul le numește subiecților primul șir compus din 5 numere. Mai întâi el le propune să încerce să memoreze aceste numere, apoi în minte să adune primul



număr cu al doilea, iar suma obținută s-o înscrie în foaia de răspuns; al doilea număr să-l adune cu al treilea, suma s-o înscrie; al treilea cu al patrulea, suma s-o înscrie, al patrulea cu al cincilea și iarăși să înscrie suma. În așa fel la ei trebuie să se obțină și să fie înscrise patru sume. Timpul de lucru asupra unui șir este de 15 sec. Apoi experimentatorul citește următorul șir numeric. Sirurile se citesc doar o singură dată.

#### **Prelucrarea rezultatelor:**

Se calculează numărul sumelor determinate corect. Numărul lor maxim este – 40.

Norma pentru oamenii maturi este de la 30 în sus.

#### **Cheia testului:**

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

### **METODICA "CERCETAREA FUNCȚIEI MNEMICE"**

#### **(după metoda Bernștein)**

**Scopul:** Cercetarea proceselor mnemice de recunoaștere și reproducere.

**Material:** Două tabele cu cifre: tabelul nr. 1 și tabelul nr. 2.

*Tabelul nr 1*

42	54	76	19
28	21	65	14
52	29	23	37

**Timp-limită:** Primul tabel se prezintă timp de 30 sec.

Peste 10 sec. se prezintă al doilea tabel.

**Foaia de răspuns. Tabelul nr. 2**

Tabelul nr. 2

59	34	68	76	65
21	19	32	87	29
30	54	14	96	42
58	47	28	37	26
29	78	23	16	52

**Mersul lucrării:** Experimentatorul le demonstrează subiecților în timp de 30 sec. tabelul nr. 1, ei trebuie să-l privească atent și să memorizeze cât mai multe numere posibile.

Apoi li se propune să acopere tab. 1 și în foaia de răspuns (tab nr. 2) să încerce să recunoască numerele din primul tabel și să le însemne.

#### **Prelucrarea rezultatelor:**

Aprecierea rezultatelor are loc în funcție de cantitatea cifrelor reproduse corect după formula:

$$C = A/B \times 100$$

unde A – numărul de cifre corect reproduse;

B – numărul total de cifre din tabelul corespunzător (tab. nr. 1).

### **METODICA "CERCETAREA PROCESULUI DE MEMORARE"**

**Scopul:** Studiarea importanței repetărilor separate pentru memorarea întregului, dependenței memorării de poziția obiectului în rând.

**Material:** Două șiruri numerice alcătuite din cifre duble.

**Rândul I:** 41; 83; 62; 84; 29; 79; 35; 56; 18; 97.

**Rândul II:** 17; 58; 21; 73; 49; 92; 37; 85; 14; 68.

**Mersul lucrării:** Experimentatorul citește subiectului experimental numerele din primul rând la un interval de secundă, după care el trebuie să înscrie ceea ce a memorizat. Apoi experimentatorul citește de două ori numerele din rândul II, pe care subiectul experimental din nou trebuie să le reproducă în scris.

### Prelucrarea datelor obținute

Volumul memoriei la o singură citire			Volumul memoriei la două repetări		
Nr. de cifre în rândul I (a1)	Nr. de cifre în rândul I reținute în memorie (b1)	Coeficientul memoriei ( $C_1=b1/a1$ )	Nr. de cifre în rândul 2 (a2)	Nr. de cifre în rândul 2 reținute în memorie (b2)	Coeficientul memoriei ( $C_2=b2/a2$ )

La sfârșit se construiește graficul, care va indica dependența memorării numărului de poziția lui în rând.

La stânga de "0" – datele rândului I, la dreapta – ale rândului II.

### METODICA "PICTOGRAMA SAU OMULEȚII DANSATORI"

**Scopul:** Cercetarea particularităților memorizării intermediare și productivității ei, cât și caracterul activității de gândire, nivelul formării gândirii verbal-noționale.

Metodica poate fi efectuată atât în grup, cât și individual.

**Materialul:** O foaie albă curată, un creion simplu și câteva colorate, set de 22 cuvinte și expresii.

**Instrucțiunea:** (varianta pentru maturi):

"Vi se propune pentru memorare un set de cuvinte și expresii. Pentru ușurarea însărcinării, imediat după prezentarea cuvântului sau expresiei voi puteți face orice reprezentare, care mai apoi v-ar ajuta să reproduceți materialul prezentat. Calitatea desenului nu are importanță.

Țineți minte că desenul acesta voi îl realizați pentru sine în scopul ușurării memorizării.

Fiecare imagine o însemnați cu numărul corespunzător ordinii prezentării cuvintelor și expresiilor".

După instrucțiune, subiectului experimental i se citesc cuvinte cu intervalul-limită de 30 sec.

Înainte oricărui cuvânt sau expresii se numește numărul de ordine, iar apoi se oferă timp pentru reprezentarea lui.

Fiecare cuvânt sau expresie trebuie rostită clar pentru a evita repetările. În procesul îndeplinirii nu se permite scrierea literelor sau silabelor de către subiect. Viteza și calitatea îndeplinirii nu trebuie să-l deranjeze pe subiectul experimental.

#### Setul de cuvinte și expresii:

1. Sărbătoare veselă	12. Bătrânică surdă
2. Muncă grea	13. Război
3. Dezvoltare	14. Învățătoare severă
4. Cină gustoasă	15. Om flămând
5. Faptă curajoasă	16. Băiat orb
6. Boală	17. Bogăție
7. Fericire	18. Fetiță tremurândă
8. Despărțire	19. Putere
9. Prietenie	20. Minciună
10. Noapte întunecoasă	21. Femeie bolnavă
11. Tristete	22. Companie veselă (gașcă)

Reproducerea materialului verbal se realizează de către subiecți peste 40–60 minute sau mai mult. După ce a trecut timpul necesar subiectului i se prezintă desenele lui cu rugămintea de a-și reaminti cuvintele corespunzătoare, care se vor înscrie în foaia de răspuns.

**Interpretarea rezultatelor:** La aprecierea rezultatelor se determină numărul cuvintelor reproduse corect în corelare cu cantitatea generală expusă pentru memorizare.

Conținutul desenelor reflectă bagajul de cunoștințe și reprezentări ale subiectului experimental, particularitățile experienței lui individuale, precum și capacitățile lui spre abstractizare.

Particularitățile memorării mijlocite se exprimă prin calitatea desenelor prezentate.

Toate imaginile pot fi clasificate în 5 grupe: abstracte, concrete, indicativ-simbolice, de subiect, metaforice.

*Desenele abstracte (A)* – în formă de linii, nearanjate în nici o imagine cunoscută.

*Desenele indicativ-simbolice (I)* – în formă de semne sau simboluri (figuri geometrice, săgeți, etc.).

*Desenele concrete (K)* – obiecte concrete.

*Desenele de subiect (S)* – obiecte, personaje unite într-o careva situație sau activitate.

*Desenele metaforice (M)* – desene metaforice, de imagine artistică.

*De exemplu:* bucuria se ilustrează printr-un om cu mâinile aripi.

La prelucrarea rezultatelor în dreptul fiecărui desen se scrie litera, ce determină grupa la care se atribuie. Pornind de la predominanța unei sau altei grupe de imagini, se face o concluzie despre caracterul procesului de gândire. Dacă subiectul experimental se folosește de tipurile de desen abstracte și indicativ-simbolice, atunci el se atribuie tipului "gânditor". Acești oameni în activitatea de gândire tind spre generalizarea, sinteza informației, au un nivel înalt de gândire abstract-logică.

Subiecții, la care predomină imaginile de subiect și metaforice formează grupa de oameni care au gândire intuitiv-plastică, care conștientizează în sine prezența capacităților artistice sau care sunt interesați (atrași) de creația artistică.

În cazul preferinței unui grup concret de imagini, putem presupune predominanța gândirii concret-acționale la subiecți, care subînțelege operarea cu obiectele și raporturile nemijlocit percepute, sau așa-numita gândire practică, orientată spre rezolvarea problemelor particulare concrete în activitatea practică.

Primul tip de gândire este caracteristic mai mult copiilor (până la 10-11 ani), al II-lea – lucrătorilor din conducere, pedagogilor etc.

Despre nivelul formării și dezvoltării gândirii verbal-noționale ne mărturisește faptul cât de liber subiectul stabilește relații între noțiunile abstracte și imagini în procesul reprezentării și reproducerii cuvintelor după desene.

Metodica prezentată are valoare proiectivă pentru diagnosticul unor particularități ale personalității. Dacă în calitate de stimuli mijlocitori, frecvent sunt folosiți omuleții și aceștia sunt reproduse verbal fără dificultăți, aceasta se poate aprecia ca manifestare a sociabilității, dar dacă reprezentarea acestor imagini lipsește, aceasta va fi apreciat ca un semn al infantilității în societate.

După calitatea desenelor se poate determina nivelul extenuării subiectului experimental.

### 1.3. GÂNDIREA

#### **Adnotarea și conspectarea**

1. Ursula Șchiopu. Dicționar enciclopedic de psihologie, Edit. "Babel", București, 1997.
2. Andrei Cosmovici. Psihologie generală, Edit. "Polirom", Iași, 1996.
3. Ioan Radu (coord.). Introducere în psihologia contemporană, Edit. "Sincron", Cluj, 1991.
4. C. Rădulescu-Motru. Curs de psihologie, Edit. "Vox", București, 1996.
5. Ioan Cezar. Examenul de psihologie: gândirea, limbajul, memoria, imaginația, "Edit. Studentească", București, 1996.
6. Dinu Mihai. Comunicarea: repere fundamentale, "Edit. științifică", București, 1997.
7. Stanton, Nicki. Comunicarea, Ed. Societatea "Știința și Tehnica", București, 1995.
8. Петухов В.В. Психология мышления, Изд-во МГУ, Москва, 1987 (с.5-88)
9. Видинеев Н.В. Природа интеллектуальных особенностей человека. Москва, 1992.

10. Петров Ю.А. Культура мышления, Изд-во МГУ, Москва, 1990
11. Пономарев Я.А. Психология творческого мышления. Москва, 1988.
12. Орлов Ю.М. Саногенное мышление, Москва 1993.
13. Скотт Д. Сила ума, Санкт-Петербург, 1993.
14. Тихомиров О.К. Психология мышления, Москва, 1984 (с.7–10, 34–106).
15. Брушлинский А.В., Поликарпов В.А. Мышление и общество, Минск, 1990.
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии В: 2-х. т., Т.1 – Москва, 1989 (с.360–400).
17. Васильев И.А., Поплужный В.Л., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление, Москва, 1980 (с.20–70).

### **Temele referatelor și rapoartelor**

1. Gândirea – proces superior al cunoașterii.
2. Operații fundamentale ale gândirii.
3. Forme logice fundamentale ale gândirii.
4. Tipurile fundamentale ale gândirii. Criterii de clasificare.
5. Psihologia gândirii creatoare.
6. Gândul ca unitate distinctă a gândirii.
7. Etapele procesului de gândire.
8. Formarea noțiunilor.
9. Mijloace de activizare a gândirii.
10. Gândirea și vorbirea. Corelații și tangențe.
11. Limba ca sistem de semne.
12. Limbajul și comunicarea.
13. Euristică – știința despre gândirea creatoare.
14. Psihologia rezolvării problemelor.
15. Psihogimnastica minții. Ridicarea eficacității activității mentale.

## Însărcinări practice

### METODICA "CONFRUNTAREA NOȚIUNILOR DUPĂ VOLUM"

**Scopul:** De a compara (confrunta) noțiunile după volum și a reprezenta grafic corelația noțiunilor.

**Timp-limită:** 4 minute.

**Material:** 2 grupe de noțiuni.

#### Noțiunile:

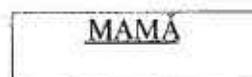
1. Mamă – femeie – fiică
2. Bărbat – femeie – om

**Mersul lucrării:** Experimentorul le propune subiecților experimentali să compare (confrunte) 2 grupe de noțiuni după volum și să reprezinte grafic corelația lor.

Ulterior studenții vor corela răspunsurile cu "cheia" experimentului.

#### Prelucrarea rezultatelor:

Corelarea corectă a noțiunilor este următoarea: femeia, fiica – noțiuni comparabile, identice după volum (orice femeie este fiică), noțiunea "mama" după volum este puțin mai îngustă, subordonată, dependentă de anumite împrejurări (nu fiecare femeie este mamă).



1.



OM

2.

### METODICA "DEFINIREA NOȚIUNILOR"

**Scopul:** Elucidarea dificultăților, ce apar în procesul definirii noțiunilor.

**Timp-limită:** 20 min.



**Material:** Un șir de noțiuni – termometru, manual, universitate pedagogică, bibliotecă, inovator, student, egoist, memorie, artă, bucurie, romb, substantiv, gândire, psihologie, morală, colegiu pedagogic etc.

**Mersul lucrării:** Experimentatorul le propune subiecților experimentalii să definească oricare 6 noțiuni din cele propuse mai sus. Apoi ei analizează noțiunile definite, sub conducerea experimentatorului.

**Prelucrarea rezultatelor obținute:** Definirea noțiunilor, realizată de subiect, se analizează conform următorului tabel:

*Tabelul nr. 3*

Nr. crt.	Definirea greșită a noțiunilor (tipul greșelilor)				
	Omiterea celei mai apropiate noțiuni de gen	Ignorarea deosebirilor de mod (de tip)	Trecerea peste cea mai apropiată noțiune	Înlocuirea definirii noțiunii prin descrierea ei	“Bate apa în piuă”
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

### METODICA “INFLEXIBILITATEA GÂNDIRII”

**Scopul temei:** Evidențierea particularităților gândirii la clasificarea obiectelor (îndeplinită în condițiile schimbării semnului caracteristic, ce stă la baza clasificării).

**Material:** Un cronometru și 20 de fișe, pe fiecare din care e redat un grup din 3 obiecte (vezi anexa).

**Mersul lucrării:** Subiectului experimental i se arată pe rând toate fișele într-un interval de timp numai de 15 sec. El trebuie să spună (ori să scrie) după ce criteriu sunt grupate obiectele.

### **Prelucrarea datelor obținute:**

Se consideră și se fixează de câte ori a fost indicată culoarea ca semn caracteristic de bază a celor trei obiecte din grupele 13-17.

Subiecții experimentali (în funcție de numărul de indicații ale culorii ca semn caracteristic general) se împart în patru grupe:

Grupa I F (Flexibile) – au numit culoarea ca semn caracteristic în toate cele 5 probleme;

Grupa II HF (Hipoflexibile) – n-au numit-o singură dată;

Grupa III HR (Hiporigizi) – n-au numit-o de două ori;

Grupa IV R (Rigizi) – n-au numit-o de 3 sau de mai multe ori.

### **Rezultatele pot fi incluse în tabel:**

Numele de familie a subiectului experimental	Grupa de obiecte 13,14,15,16,17.	De câte ori n-a indicat culoarea	Din care grupă face parte

### **METODICA "GENERALIZAREA (PE BAZA MATERIALULUI VERBAL)"**

**Scopul:** Studiarea gândirii verbal-logice, a capacității de a generaliza, compara, clasifica, analiza noțiunile după sens.

**Material:** 15 rânduri a câte 5 cuvinte.

I. 1. vlăguit; 2. îmbătrânit; 3. învechit; 4. mic; 5. uzat.

II. 1. puternic; 2. curajos; 3. viteaz; 4. rău; 5. hotărât.

III. 1. slănină; 2. frișcă; 3. brânză; 4. lapte; 5. smântână.

IV. 1. iute; 2. repede; 3. în pripă; 4. treptat; 5. în grabă.

V. 1. profund; 2. înalt; 3. deschis; 4. mic; 5. mărunț.

- VI. 1. frunză; 2. mugure; 3. scoarță; 4. copac; 5. ciot.  
 VII. 1. casă; 2. cafenea; 3. izbă; 4. bordei; 5. șopron.  
 VIII. 1. mestecăn; 2. pin; 3. copac; 4. stejar; 5. brad.  
 IX. 1. a urî; 2. a disprețui; 3. a se revolta; 4. a se indigna;  
 5. a pedepsi.  
 X. 1. întunecat; 2. deschis; 3. albastru; 4. luminos; 5. pal.  
 XI. 1. cuib; 2. vizuină; 3. furnicar; 4. poiată; 5. bârlog.  
 XII. 1. insucces; 2. faliment; 3. eșec; 4. înfrângere; 5. emoție.  
 XIII. 1. ciocan; 2. țintă; 3. cleștar; 4. topor; 5. daltă.  
 XIV. 1. minut; 2. secundă; 3. oră; 4. seară; 5. sutcă  
 XV. 1. succes; 2. biruință; 3. reușită; 4. liniște; 5. victorie.

### Foaia de răspuns:

Nr. variantei de răspuns	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																

### Prelucrarea datelor:

1. **Analiza cantitativă:** Fiecare răspuns corect se apreciază cu "2" puncte, iar incorect cu "0" puncte. Suma tuturor punctelor caracterizează nivelul generalizării.

2. **Analiza calitativă:** Se apreciază nivelurile dezvoltării gândirii verbal-logice conform tabelului (pentru maturi cu studii medii).

### Nivelurile dezvoltării gândirii verbal-logice

*Tabelul nr. 4*

Nr. crt.	Punctele	Nivelurile	Întrebări
1.	28-30 p	foarte înalt	Se comite o greșală
2.	22-26 p	înalt	Se comit 2-4 greșeli
3.	16-20 p	suficient	Se comit 5-7 greșeli
4.	16 și mai puțin	scăzut	Se comit mai mult de 7 greșeli

## TESTUL "LOGICA RAȚIONAMENTELOR"

**Scopul:** Determinarea și aprecierea formulării logice a judecăților, raționamentelor, finisarea lor prin concluzie.

**Timp-limită:** Pentru fiecare însărcinare se atribuie 12 sec.

**Mersul lucrării:** Subiecților experimentali li se prezintă la auz însărcinările. În fiecare sarcină se propun două judecăți categoriale unite între ele și concluzia – raționamentul. Unele raționamente sunt corecte, altele intenționat incorecte. Este necesar de a determina care concluzii sunt corecte și care incorecte.

### **Material:**

1. Toate metalele sunt conducătoare de electricitate. Mercurul-metal. În consecință mercurul este conducător de electricitate.
2. Toți arabii sunt bruneți Ahmed este brunet. Așadar, Ahmed este arab.
3. Unele țări capitaliste – membre ale Alianței Nord-Atlantice (NATO) Japonia – țară capitalistă. Deci Japonia este membru NATO.
4. Persoanele care se ocupă cu fraude (escrocherii) sunt atrași la răspundere penală. Roman nu se ocupă cu escrocherii. Prin urmare, Roman nu a fost atras la răspundere penală.
5. Toți studenții școlii superioare studiază logica. Lupan studiază logica. În consecință, Lupan este student al școlii superioare.
6. Unii lucrători ai direcției a II-a sunt juriști. Rotaru este jurist. Așadar, Rotaru este colaborator al direcției a II-a.
7. Toți cetățenii Republicii Moldova au dreptul la muncă. Melnic este cetățean al Republicii Moldova. Prin urmare, Melnic are dreptul la muncă.
8. Toate metalele se călesc. Aurul e metal. Prin urmare aurul se căleşte.
9. Când plouă acoperișurile caselor sunt ude. Acoperișurile caselor sunt ude. Înseamnă că plouă.
10. Toți locuitorii de baștină din Congo sunt negri. Muhamed e negru. Deci, Muhamed este locuitor al Congoului.

11. Toți studenții anului III au îndeplinit norma de gradul II la pregătirea militară. Sergiu a îndeplinit norma de gradul II la pregătirea militară. Așadar, Sergiu este student în anul III.
12. Unele țări capitaliste intră în componența Pieței generale. Austria este țară capitalistă. Austria intră în componența Pieței generale.

### Prelucrarea rezultatelor

Judecățile cu nr. 1,7,8 sunt corecte. Toate celelalte raționamente sunt greșite, incorecte. Dacă la subiect raționamentele sunt apreciate altfel, atunci ele se atribuie la cele greșite.

Aprecierea datelor are loc pe baza tabelului.

*Tabelul nr.5*

Nr. de greșeli	Punctaj	Nivelul caracterului logic
0	5	Nivel superior de logică al raționamentelor, rapid "prinde" greșelile în judecățile străine
1	4	Nivel bun de judecată logică
2-3	3	Nivel mediu, uneori se permit greșeli în judecățile personale, nu se "simt" greșelile logice în judecățile străine, compuse
4-7	2	Nivel scăzut de logică, greșeli logice întâlnite des

### TESTUL "CE STIL DE REZOLVARE A PROBLEMELOR AVEȚI?"

Toți avem atitudini, dar adesea nu ni le cunoaștem. Acest test vă va ajuta să descoperiți care este modul dumneavoastră de a rezolva problemele și cum să vă ameliorați această strategie.

1. Automobilul Dv. își pierde direcția. Cum reacționați?
  - a) sunteți paralizat de frică;
  - b) tipați, dar între timp încercați să opriți mașina;
  - c) rămâneți calm, acționând cu sânge rece.
2. Când sunteți în dificultate:

- a) sunteți deprimat;
  - b) sunteți furios;
  - c) vă găsiți de lucru.
3. Cum depășiți contuzia creată de ceva neprevăzut?
- a) nu știți ce să faceți;
  - b) va concentrați;
  - c) încercați să va distrați.
4. Robinetul de la baie nu mai funcționează. Ce faceți?
- a) telefonați părinților;
  - b) chemați un instalator;
  - c) încercați sa-l demontați.
5. Un coleg de serviciu vă reproșează ceva subtil, fără să ridice vocea. Cum reacționați?
- a) nu vă dați seama decât după un timp;
  - b) va simțiți lezat, dar nu spuneți nimic;
  - c) răspundeți cu o ironie acidă.
6. Fiul Dv. cade și se taie la mână. Ce faceți?
- a) începeți să vă văicărați împreună cu el;
  - b) sunteți înspăimântat, dar îi ascundeți asta;
  - c) îl liniștiți și verificați dacă are nevoie de un medic.
7. Un casier de la bancă este puțin nepoliticos. Cum procedați în această situație?
- a) data viitoare veți schimba foaia;
  - b) îl puneți la punct;
  - c) mergeți imediat să-l reclamați la director.
8. Ați decis să cereți o creștere a salariului. Cum vă simțiți imediat după aceea?
- a) un pic stingherit;
  - b) rememorați cele spuse;
  - c) beți un păhărel.
9. Vi s-a furat portmonelul în timp ce erați în autobus. Ce faceți?
- a) nu știți cum să spuneți acasă;
  - b) faceți o plângere la poliție;
  - c) de acum înainte veți fi mai atent.

10. Există ceva ce ați dori foarte mult, dar nu îndrăzniți niciodată să o faceți?

- a) foarte multe lucruri;
- b) tot ceea ce este cu adevărat nepermis;
- c) se întâmplă uneori, dar este numai o chestiune de timp.

### **Prelucrarea rezultatelor**

Pentru fiecare răspuns de tip **a.** atribuiți-vă câte un punct, câte două puncte pentru fiecare răspuns de tip **b.** și câte cinci puncte pentru răspunsurile de tip **c.** calculați totalul obținut.

### **Interpretarea rezultatelor:**

Dacă ați obținut:

**Între 10 și 16 puncte.** *Sunteți confuz:* vă considerați un tip slab, fără aptitudini, dar în realitate vă este doar teamă de a alege și preferați să o facă alții pentru Dv.? Aveți prea puțină încredere în forța și curajul de care sunteți în stare. Dacă trebuie să vă apărați ideile, va blocați. Amintiți-vă atunci când vi se pare că nu reușiți ceva, că altora nu le face întotdeauna plăcere să decidă în locul Dv. și că vă vor stima mai mult dacă ați ști să mai spuneți și "nu".

**Între 17 și 25 puncte.** *Stilul inconstant:* nu aveți încredere în Dv., în sine pentru că nu reacționați mereu în același mod. Vă temeți de situațiile în care vă simțiți fragil, dar știți să alegeți când vă doriți mult ceva. Aceasta ar trebui să vă sugereze că sunteți puțin apatic și probabil cereți prea mult de la Dv. Incercați să vă analizați, fiți autocritic față de lipsuri și bucuros atunci când vă comportați cum trebuie.

**Între 26 și 34 puncte.** *Stilul filosofic:* sunteți plin de fantezie și știți să planificați. Dar uneori faceți gafe, sunteți imprecis și vă lăsați sarcinile începute la jumătatea drumului, constrângându-i pe ceilalți să le ducă la bun sfârșit. Faceți efortul da a vă îndreptă. Începeți cu o listă de cheltuieli pe care să o respectați cu strictețe și răbdarea este calitatea pe care, într-adevăr, trebuie să v-o cultivați.

**Între 35 și 43 puncte.** *Stilul pragmatic:* sunteți o persoană cu bun simț și care știe aproape întotdeauna să înfrunte dificultățile pentru ca vă cunoașteți bine limitele. Dar sunteți mai puțin antrenati să riscați. Tindeți să vă subevaluați, chiar atunci când știți că ați putea face față. Așadar, mai mult curaj! Începeți să vă implicați, demonstrându-vă imaginația și făcând uneori și câte ceva nebunesc.

**Între 44 și 50 puncte.** *Stilul flexibil:* nu sunteți perfect și nu cunoașteți asta, dar știți să profitați cel mai bine de capacitățile Dv. Bravo! Nimic nu vă poate opri, ați înțeles că orice problemă are o soluție ad-hoc. Chiar și Dv. aveți însă momente de teamă și de îndoială. Sunt semnale care vă indică zonele de real pericol, care trebuie evitate cu atenție.

#### TESTUL "SUNTEȚI O PERSOANĂ METODICĂ?"

Sunteți o persoană metodică? Aleatoriu, metodic sau într-o manieră combinată, cu câte ceva din fiecare stil enunțat? Aveți și aptitudini creative?

Parcurgeți testul următor și veți afla încă ceva, sperăm interesant și util despre modul propriu de a fi, de a vă comporta. Cu atât mai mult cu cât o bună parte din activitățile profesionale se rezolvă prin algoritmi, prin proceduri prestabilite. În esență, metoda constituie un factor de facilitare a conduitei și de creștere a eficienței sale.

Răspundeți cu "Da" sau "Nu" la fiecare din întrebările de mai jos.

1. Vă deranjează foarte mult schimbarea planurilor făcute anterior?
2. Preferați procedeele bine verificate în practică altora mai atractive, dar insuficient validate?
3. Folosirea repetată a unor metode de lucru, evident eficiente, vă plictisește?



4. Găsiți repede prin celelalte lucruri de acasă, de la birou etc. ceea ce vă este necesar pentru rezolvarea sarcinilor (un dosar, o carte etc.)?
5. Vă faceți o listă cu ceea ce aveți de cumpărat înainte de a pleca de acasă?
6. Aveți tendința de a abandona lucrările începute atunci când acestea nu sunt impuse?
7. Studiați adesea schemele unor aparate electrice, instalații etc.
8. Preferați raționamentele logice unor argumente afective?
9. De obicei, sunteți punctual la întâlniri?
10. Preferați o lucrare cu termen de finalizare nedefinit uneia cu termen bine precizat?
11. Utilizați o agendă pentru programarea de principiu a activităților?
12. Considerați că metodele și procedeele de lucru învățate până acum va vor ajuta să rezolvați toate problemele pe care le veți întâlni în activitatea profesională?
13. Abordarea metodică a unei probleme vă împiedică să găsiți soluții inedite?
14. Ați citit vre-o lucrare despre creativitate?
15. V-ați testat vreodată potențialul creativ?

### **Cotarea răspunsurilor**

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

1. NU; 2. DA; 3. DA; 4. DA; 5. DA; 6. NU; 7. DA; 8. DA; 9. NU; 10. DA; 11. DA; 12. NU; 13. NU; 14. DA; 15. DA.

### **Interpretarea rezultatelor**

#### **Dacă ați obținut:**

**0–5 puncte.** Sunteți total lipsit de metodă, fără că aceasta să însemne ca aveți un stil euristic-creativ de rezolvare a problemelor. Cu alte cuvinte, sunteți dezorganizat sau, dacă preferați, cam boem. Explicațiile pot fi mai multe: fie că nu v-ați putut forma până acum un stil riguros de activitate, fie că acest lucru nu vă

place sau și una și cealaltă. Dacă la baza acestei lipse de stil stă o atitudine profundă, puternică, atunci va trebui să reflectați serios. Orice profesie presupune un instrumentar bogat de metode și proceduri acționale, în lipsa căruia eșecurile sunt ușor previzibile.

**6-10 puncte.** Sunteți destul de organizat în activitate. Analizați întrebările la care nu ați obținut puncte: fie că stilul Dv. metodic de activitate nu este generalizat (îl aplicați numai în anumite situații), fie abordarea neconvențională a problemelor vi se pare o pierdere de vreme. După cum, evident, puteți găsi și o alta explicație a punctajului obținut. Cert este că aveți serioase rezerve de dezvoltare în raport cu problematica pe care o analizăm.

**11-15 puncte.** Felicitări! Aveți un stil de rezolvare a problemelor riguros, metodic, dar și flexibil în același timp. Sunteți unul dintre cei care demonstrează falsitatea contradicției dintre metoda algoritmică și spontaneitatea creativă. Aveți aptitudini pentru a crea Dv. înșivă noi metode, noi procedee. La egalitate cu alți factori, aveți premise serioase pentru succese profesionale.

#### TESTUL LIPPMAN (LEGITĂȚILE LOGICE)

**Scopul:** De a stabili legitățile logice ale unui șir, de a determina nivelul dezvoltării gândirii logice.

**Mersul lucrării:** Subiecților li se propune în scris 10 rânduri cu numere. Ei trebuie să analizeze fiecare rând și să determine legitatea constituirii lui. Studenții trebuie să determine (găsească) două numere, care ar continua șirul.

**Timpul rezolvării** însărcinărilor se fixează.

#### Foia de răspuns

##### Șirurile numerice:

- |                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| 1) 2, 3, 4, 5, 6, 7       | _____ 8, 9 _____   |
| 2) 6, 9, 12, 15, 18, 21   | _____ 24, 27 _____ |
| 3) 1, 2, 4, 8, 16, 32     | _____ _____        |
| 4) 4, 5, 8, 9, 12, 13     | _____ _____        |
| 5) 19, 16, 14, 11, 9, 6   | _____ _____        |
| 6) 29, 28, 26, 23, 19, 14 | _____ _____        |

- 7) 16, 8, 4, 2, 1, 0, 5  
 8) 1, 4, 9, 16, 25, 36  
 9) 21, 18, 16, 15, 12, 10  
 10) 3, 6, 8, 16, 18, 36

---



---



---



---

Controlați corectitudinea rezultatelor și nivelul dezvoltării gândirii logice după "Cheia testului".

**Interpretarea rezultatelor:**

Nr. crt.	Răspunsurile corecte
1	8, 9
2	24, 27
3	64, 128
4	16, 17
5	4, 1
6	8, 1
7	0,25; 0,125
8	49, 64
9	9, 6
10	38, 76

**Aprecierea rezultatelor are loc cu ajutorul tab. nr. 6**

Timpu l îndeplinirii sarcinii (min/.sec.)	Cantitatea greșelilor	Nivelul de dezvoltare a gândirii logice	Punctaj
2 min. și mai puțin	0	Foarte înalt (superior)	5
2min. 10 sec. – 4 min. 30 sec.	0	Nivel bun, mai superior decât la majoritatea oamenilor	4
4 min. 35 sec. – 9 min. 50 sec.	0	Norma bună a majorității oamenilor	3+
4 min. 35 sec. – 9 min. 50 sec.	1	Nivel mediu	3
4 min. 35 sec. – 9 min. 50 sec.	2-3	Nivel scăzut	3-
2 min. 10 sec. – 15 min.	4-5	Nivel mai jos de mediu	2
10 min. – 15 min.	0-3	Viteza scăzută a gândirii, "rigiditate"	2+
Mai mult de 16 min.	mai mult de 5	Defect al gândirii logice sau grad înalt de supraoboseală	1

## METODICA "APRECIEREA GÂNDIRII LOGICE"

**Scopul:** Cercetarea gândirii logice.

**Instrucțiunea:** Subiecților experimentali li se prezintă 18 probleme de logică.

Fiecare problemă constă din două afirmații logice. Literile din ele se află în anumite relații numerale între ele. Pornind de la aceste considerente, trebuie de hotărât în ce corelație se află literele între ele ce stau după linie. Această corelație se va nota cu ajutorul semnelor matematice " $>$ ", " $<$ " sau " $=$ ".

**Timpul îndeplinirii** se fixează. Aprecierea rezultatelor se face după cantitatea răspunsurilor corecte.

*Tabelul nr. 7*

Punctele	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Numărul răspunsurilor corecte	18	17	16	14-15	12-13	10-11	8-9	6-7	5

### Materialul de stimulație:

1. A e mai mare ca B de nouă ori. B e mai mic ca C de 4 ori	10. A e mai mic ca B de 2 ori B e mai mare ca C de 8 ori
C                  A	A                  C
2. A e mai mic ca B de 10 ori B e mai mare ca C de 6 ori	11. A e mai mic ca B de 5 ori B e mai mare ca C de 4 ori
A                  C	C                  A
3. A e mai mare ca B de 3 ori B e mai mic ca C de 6 ori	12. A e mai mare ca B de 2 ori B e mai mic ca C de 5 ori
C                  A	A                  C
4. A e mai mare ca B de 4 ori B e mai mic ca C de 3 ori	13. A e mai mic ca B de 5 ori B e mai mare ca C de 6 ori
C                  A	B                  C
5. A e mai mic ca B de 3 ori B e mai mare ca C de 7 ori	14. A e mai mic ca B de 5 ori B e mai mare ca C de 2 ori
A                  C	A                  C

6. A e mai mare ca B de 9 ori B e mai mic ca C de 12 ori C                      A	15. A e mai mare ca B de 4 ori. B e mai mic ca C de 3 ori C                      A
7. A e mai mare ca B de 6 ori B e mai mare ca C de 7 ori A                      C	16. A e mai mic ca B de 3 ori B e mai mare ca C de 3 ori A                      C
8. A e mai mic ca B de 3 ori B e mai mare ca C de 5 ori C                      A	17. A e mai mare ca B de 4 ori. B e mai mic ca C de 7ori C                      A
9. A e mai mic ca B de 10 ori B e mai mare ca C de 3 ori C                      A	18. A e mai mare ca B de 3 ori. B e mai mic ca C de 5 ori A                      C

**Cheia:**

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. C < A | 10. A > C |
| 2. A < C | 11. C < A |
| 3. C > A | 12. A < C |
| 4. C < A | 13. C < A |
| 5. A > C | 14. A < C |
| 6. C > A | 15. C < A |
| 7. A < C | 16. A = C |
| 8. C < A | 17. C > A |
| 9. C > A | 18. A > C |

**METODICA "GÂNDIREA VERBAL-LOGICĂ.  
FORMAREA ANALOGIILOR COMPUSE"**

**Scopul:** Metodica se utilizează pentru stabilitatea nivelului de înțelegere a raporturilor logice compuse și exprimarea legăturilor abstracte de către subiect.

**Descrierea:** Metodica este compusă din 20 de perechi de cuvinte-însărcinări logice, care li se propune subiectului să le rezolve.

Sarcina lui constă în a determina care din cele 6 tipuri de relații logice este prezentă în fiecare pereche de cuvinte. În aceasta lui o să-i ajute "Cifrul" – tabelul, în care sunt prezentate modelele

tipurilor de relații folosite și însemnarea lor prin litere: A,B,C,D, E,F.

Subiectul trebuie să determine relația dintre cuvintele din pereche, apoi să găsească “analogia”, deci să aleagă din tabel “Cifrul” – perechea de cuvinte cu aceeași relație logică, iar după aceasta să însemne în rândul cu litere (A,B,C,D,E,F) pe cea care corespunde analogiei găsite din tabelul “Cifrul”.

**Instrucțiunea:** “ În foia de răspuns aveți 20 de perechi formate din cuvinte, care se găsesc într-o anumită relație logică între ele. În dreptul fiecărei perechi sunt înscrise 6 litere, care semnifică 6 tipuri de relații logice. Toate tipurile de relații logice și literele corespunzătoare lor sunt prezentate în tabelul “Cifrul”.

Voi trebuie mai întâi să determinați relația dintre cuvintele din fiecare pereche. Apoi să alegeți perechea de cuvinte cea mai apropiată de relație după analogie (asociație), din tabelul “Cifrul”, ulterior în rândul de litere să însemnați acea literă, care corespunde analogului găsit în tabelul “Cifrul”.

**Timpul-limită:** 3 minute.

### **Cifrul**

- A. Pasăre – stol.
- B. Zmeură – boabă.
- C. Mare – ocean.
- D. Lumină – întuneric.
- E. Otrăvire – moarte.
- F. Dușman – adversar.

### **Material:**

- |                                      |             |
|--------------------------------------|-------------|
| 1. Frică – fugă                      | A B C D E F |
| 2. Psihologia – știință              | A B C D E F |
| 3. Corect – adevărat                 | A B C D E F |
| 4. Strat – grădină                   | A B C D E F |
| 5. Pereche – doi                     | A B C D E F |
| 6. Cuvânt – frază                    | A B C D E F |
| 7. Vioiciune – indolență (moliciune) | A B C D E F |
| 8. Libertate – independență          | A B C D E F |

9. Țară – oraș	A B C D E F
10. Laudă – muștrare	A B C D E F
11. Răzbunare – incendiere	A B C D E F
12. Zece – număr	A B C D E F
13. Chibzuință – zgârcenie	A B C D E F
14. Capitol – roman	A B C D E F
15. Repaus – mișcare	A B C D E F
16. Vitejie – eroism	A B C D E F
17. Răcoare – ger	A B C D E F
18. Minciună – neîncredere	A B C D E F
19. Cântare – artă	A B C D E F
20. Bucurie – jale	A B C D E F

### Cheia metodicii:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
E	B	F	A	F	A	D	F	C	D	E	B	B	A	D	F	C	E	B	C

### Aprecierea rezultatelor:

Nota, punctele	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Numărul răspunsurilor corecte	19	18	17	15	12-14	10-11	8-9	7	6

### Analiza rezultatelor:

Dacă subiectul experimental a rezolvat corect, fără mari eforturi toate însărcinările și a lămurit logic toate confruntările, ne permitem să facem concluzia că lui îi este accesibilă înțelegerea abstracțiilor și legăturilor logice complicate.

Dacă subiectul înțelege cu greu instrucțiunea și face greșeli în confruntare (numai după analiza detaliată a erorilor și judecăților), se poate de emis o concluzie despre “deplasarea” raționamentelor, extinderea gândirii, despre voluntaritate, judecățile nelogice, difuzare (distribuire), caracter confuz al gândurilor pe fondul înțelegerii legăturilor logice, despre înțelegerea falsă a analogiilor legăturilor logice.

Cea mai informativă semnificație o au judecățile subiectului experimental. Mai des ei întâmpină greutăți la corelarea dintre noțiunile "răcoare - ger".

### METODICA "VITEZA DECURGERII PROCESELOR DE GÂNDIRE"

**Scopul temei:** Studiarea vitezei decurgerii proceselor de gândire (prin metoda completării cuvintelor cu litere omise).

**Material:** Un cronometru și 5 rânduri de cuvinte a câte 10 în fiecare.

**Foaia de răspuns:**

I	II	III
p - ng	n - t - ră	c - r - on
k - nt	c - p - l	b - l - on
v - ră	d - r - re	s - f - et
m - re	v - s - re	c - l - ură
c - să	c - l - lă	p - e - etc
p - nă	l - m - tă	h - p - oră
s - ră	b - n - că	t - i - ic
p - ră	v - p - r	l - m - aj
s - ns	f - g - re	r - f - ex
n - rv	v - f - r	b - r - j

IV	V
s - a - ă	r - s - oa - ă
s - i - lă	p - a - e - ă
s - a - e	b - e - t - m
s - n - t	b - î - d - țe
s - a - e	s - l - a - e
s - l - ă	c - ă - i - e
s - n - t	c - b - i - e
s - r - i	p - ă - a - ă
s - c - ri	c - r - b - e
s - o - t	m - r - s - e



**Îndeplinirea temei:** subiectului experimental i se propune să completeze cuvintele cu literele omise. Experimentatorul fixează timpul necesar pentru completarea fiecărui cuvânt în parte și pentru tot rândul în întregime.

**Prelucrarea datelor obținute:** Rezultatele experimentului se fixează în tabel.

Nr. crt.	Timpul necesar pentru completarea cuvintelor din rândurile date	Cuvintele dificile pentru subiectul experimental
I.		
II.		
III.		
IV.		
V.		

Pentru fiecare rând se construiește un grafic al timpului necesar pentru găsirea literilor omise din cuvinte.

### METODICA "GÂNDIREA CREATOARE"

**Scopul temei:** Studiarea procesului de gândire creatoare prin metoda elucidării influenței sarcinilor orientative.

**Îndeplinirea temei:** Subiecții experimentali se împart în două grupe: una – de control și alta – experimentală.

Grupei experimentale i se dă sarcina să formeze 4 triunghiuri identice din 6 chibrituri. Membriilor grupei de control li se propune să distribuie pe o suprafață limitată niște cutii de țigarete (sau chibrituri). Suprafața dată trebuie să fie puțin mai mică decât ar fi necesară distribuirii exacte a cutiilor. Imediat după rezolvarea acestei probleme subiecții experimentali din grupa de control primesc însărcinarea grupei experimentale.

Când subiecții experimentali din grupa de control se vor strădui mult să rezolve problema cu chibriturile, punând la îndoială corectitudinea metodei alese pentru soluționare (dar nu vor pierde interesul de lucru) li se va propune să rezolve cealaltă problemă –

să aranjeze pe suprafața limitată cutiile. Fiecărui subiect din grupa experimentală, care va rezolva această problemă, i se va propune din nou să îndeplinească prima însărcinare.

**Prelucrarea datelor obținute:** În procesul verbal se fixează timpul rezolvării unei sau altei probleme de către fiecare subiect experimental. Se fixează exact timpul folosit de către membrii grupei experimentale în rezolvarea fără succes a primei probleme, până la soluționarea celei de-a doua, precum și timpul rezolvării aceleiași probleme, după soluționarea celei de a doua însărcinări.

La sfârșit membrii grupelor completează tabelul:

Grupele	Nr. subiecților experimentali	Au rezolvat prima problemă		Au rezolvat a II-a problemă		Raportul dintre nr. subiecților ce au rezolvat I prob. și nr. celor, care au rezolvat a II-a problemă
		În total	În %	În total	În %	
Experimentală						
De control						

### METODICA "DEZVOLTAREA GÂNDIRII"

**Scopul temei:** Observații asupra formării noțiunilor artificiale prin metoda stimulării duble.

**Material necesar:** Un complet de fișe, pe care sunt reprezentate diferite figuri geometrice. Pe partea opusă a fișelor sunt scrise îmbinări de litere fără sens (vezi anexa).

**Realizarea temei:** Experimentatorul îi propune subiectului experimental să evedentieze din seria de fișe o combinație concepută de figuri, împărțindu-le în câteva grupe, folosindu-se uneori de cuvintele fără sens înregistrate pe partea opusă a fișei: figurile care aparțin aceleiași grupe sunt marcate prin aceeași inscripție. Este foarte important a-i cere să apeleze cât mai rar la partea adversă a fișei.

Astfel în fața fișei subiectului experimental stă sarcina de a formula noțiuni artificiale, folosindu-se de două șiruri de stimu-

lenți, din care unul îndeplinește funcția obiectului, asupra căruia e îndeplinită activitatea lui, iar celălalt – funcția semnelor ce organizează această activitate.

**Prelucrarea datelor obținute:** În procesul lucrului experimentatorului înregistrează:

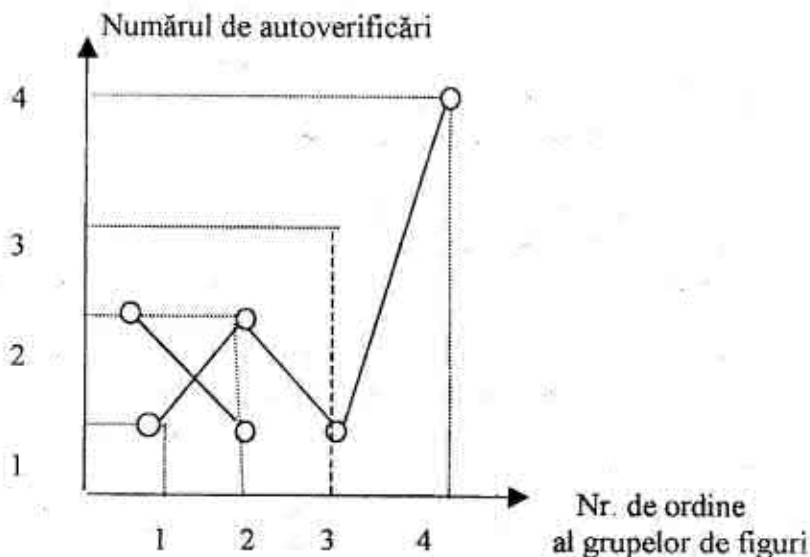
- 1) fiecare evidențiere (greșită sau corectă) a grupelor de figuri;
- 2) de câte ori, verificându-se, subiectul experimental s-a uitat pe partea adversară a fișei;
- 3) pe baza căror semne a separat el grupele de figuri.

Datele obținute se înscriu în tabel:

Seriile fișelor	Nr. de ordine al alegerii grupelor de figuri	Numărul de autoverificări	Semnele pe baza cărora s-au ales grupele de figuri

La sfârșit se alcătuieste graficul, ce reflectă procesul formării noțiunilor artificiale de către subiect. (Semnul "0" reprezintă evidențierea corectă a grupelor de figuri, evidențierea greșită).

### Procesul formării noțiunilor artificiale de către subiect



#### 1.4. INTELECTUL ȘI INTELIGENȚA

##### Adnotarea și conspectarea

1. Ursula Șchiopu. Dicționar enciclopedic de psihologie, Edit. "Babel", București, 1997.
2. C. Rădulescu-Motru. Curs de psihologie, Ed. "Esotera", Ed. "Vox", București, 1996.
3. Radu Ioan. Introducere în psihologia contemporană, București, 1990.
4. Sillamy Norbert, Dicționar de psihologie, La Rousse, Ed. "Univers enciclopedic", București, 1996.
5. Chicoș Eugen. Verificați-vă inteligența, Ed. "Niculaescu", București, 1997.
6. Плаже Ж. Психология интеллекта. В кн.: Избранные психологические труды. Москва, 1969.
7. Скотт Д. Сила ума. Санкт-Петербург, 1993.
8. Тихомиров О.К. Психология мышления, Москва, 1984 (с.98).
9. Мелхорн Г., Мелхорн Х.Г. Гениями не рождаются. Общество и способности человека: Книга для учителя. Москва, 1989. (Что такое интеллект: с.13–21; 33–37; 50–82; 110–135).
10. Обухова Л.Ф. Концепция Жана Плаже: за и против, Москва, 1981 (Интеллект и другие психические процессы: с.109–134).
11. Одаренные дети, Москва, 1991 (Структуры интеллекта. Модель Гилфорда: с.216–220).
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии (Серия «Мастера психологии»), Изд-во «Питер». Санкт-Петербург, 2001 (Интеллект: с.102–124).

##### Temele referatelor și rapoartelor

1. Ce este intelectul?
2. Intelectul și rațiunea.
3. Conceptul de "intelect". Structura intelectului. Modelul lui Ghilford Dj.

4. Puterea minții (Tihomirov O.K.).
5. Intelect și inteligență.
6. Personalitate și inteligență.
7. Personalitate, inteligență și creativitate.
8. Intelectul și procesele psihice ale cunoașterii.
9. Copii supradotați.
10. Inteligența – aptitudinea generală a cunoașterii.
11. Testele la intelect și coeficientul intelectului.
12. Corelarea dintre coeficientul intelectului și succesele vieții (reușita).
13. Factorii, condițiile și faptele dezvoltării intelectului.
14. Intelectul și dezvoltarea aptitudinilor.
15. Psiholingvistica. Aspectul genetic al limbii și gândirii (Jan Piaje).

### **Însărcinări practice**

#### **TESTUL "LOGIC SAU SUPRANATURAL"**

Percepția este influențată de trei mari categorii de factori: obiectivi, dependenți de caracteristicile obiectului sau fenomenului perceput, subiectivi (psihologici) și conjuncturali (situaționali).

În categoria factorilor subiectivi (psihologici) intră o multitudine de variabile ale celui care percepe: interese, motivații, atitudini, nivel de cultură, particularități ale sistemului cognitiv (rigid, dogmatic, flexibil, complex, simplist etc.). Atunci când obiectul (fenomenul) perceput sau despre care suntem informați este el însuși insuficient elucidat teoretic sau când este prezentat, după caz, într-o manieră obscură, senzațională, atunci posibilitatea interpretării sale corecte devine și mai dificilă și foarte sensibilă.

Dv. ce tip de sistem cognitiv aveți?

Cum priviți și interpretați fenomenele ciudate, bizare, inexplicabile sau cel puțin prezentate ca atare?

Parcurgeți testul următor și veți obține o serie de răspunsuri interesante – și, sperăm, utile – la întrebările sus-menționate.

1. Vă place să discutați despre întâmplări stranii, ciudate, inexplicabile?

a) Da.

b) Nu.

c) Îmi place, dar sunt destul de sceptic în ceea ce privește autenticitatea lor.

2. Când povestiți despre lucruri neplăcute, întâmplate altor persoane, obișnuiți să bateți în lemn?

a) Da.

b) Uneori da, uneori nu.

c) Nu.

3. Vă este teamă de numărul 13?

a) Nu.

b) Da.

c) Nu îmi este teamă, dar încerc să evit acest număr (camera de la hotel, un tichet sau un bon cu acest număr etc.).

4. Aveți numărul Dv. norocos?

a) Da.

b) Nu.

5. Vă citiți cu regularitate horoscopul?

a) Nu.

b) Da.

6. Ați consultat prezicători, ghicitori în palmă sau în cărți?

a) Destul de des.

b) Rareori și numai din pură curiozitate.

c) Niciodată.

7. Ați aruncat vreodată o monedă într-o fântână a dorințelor, de exemplu în Fontana di Trevi din Roma?

a) Da.

b) Nu am avut ocazia, dar aș face acest lucru.

c) Nu, deși am avut (chiar dacă aș avea) ocazia.

8. Ați încercat ca înaintea unei decizii importante să "sondați" destinul dând în cărți?

a) Nu.

b) Uneori, dar numai în glumă.

c) Destul de des și am ținut seama de ceea ce mi-a "ieșit".

9. Aveți o zi ghinionistă?

a) Nu.

b) Da.

10. V-ați schimbat planurile din cauza unui vis?

a) Da, de câteva ori.

b) Nu, niciodată.

c) O dată sau de două ori.

11. Aveți un talisman, un obiect purtător de noroc?

a) Da.

b) Nu.

12. Aveți și alte modalități asemănătoare de a interpreta sau dirija evenimentele care vă privesc?

a) Da.

b) Câteva.

c) Nu.

### Cotarea răspunsurilor

Întrebarea	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
a	2	2	0	2	0	2	2	0	0	2	2	2
b	0	1	2	0	2	1	1	1	2	0	0	1
c	1	0	1	-	-	0	0	2	-	1	-	0

### Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

**Între 0 și 4 puncte.** Sunteți o persoană rațională, logică la modul absolut. Nu aveți nici un fel de superstiții, căutați întotdeauna explicația riguroasă a tot ceea ce vă înconjoară sau vi se întâmplă.

Sunteți însă sigur că ați răspuns cinstit la toate întrebările testului?

Dacă răspunsul este Da, vă mai adresăm o întrebare: în ce relație vă aflați cu fenomenele acceptate de comunitatea științifică, de exemplu cele parapsihologice, care sunt încă incomplet explimate?

**Între 5 și 10 puncte** Sunteți o persoană practică și eficientă într-o profesie în care faptele și cifrele sunt mai importante decât orice altceva. Acordați însă drept de existență și unor fenomene senzaționale, neobișnuite, dar dintr-o poziție de circumspecție metodologică – ele există, dar încă nu ne putem pronunța asupra lor. Oricum, puteți face disfuncția între neobișnuitul științific și superstiție sau șarlatania publicistică. Sunteți un virtual adept al parapsihologiei.

**Între 11 și 16 puncte** Sunteți un amestec interesant de scepticism și flexibilitate în interpretarea fenomenelor neobișnuite, a superstițiilor etc. și în includerea lor în experiența personală. Scepticismul Dv. provine nu din respingerea fenomenelor respective, ci din dificultatea corelării lor, din discrepanța care vi se pare că rezultă, din confruntarea acestora cu experiențe anterioare. Cu alte cuvinte, sunteți un adept, un susținător a tot ceea ce este neobișnuit, bizar, inexplicabil, numai că încercați să puneți o oarecare ordine personală în această categorie de fenomene.

Până aici nimic deosebit, pentru că există multe persoane cu atitudini și concepții similare cu ale dumneavoastră. Atenție însă! Aveți tendința ca în planificarea și execuția unor activități personale să țineți seama mai mult de semnificații ascunse, de superstiții decât de criterii logice și clare. Pe termen lung, o astfel de strategie este cert falimentară.

**Între 17–24 puncte.** Sunteți un adept total, un pasionat chiar, al straniului, al neobișnuitului și al superstițiilor de orice fel. Vă lăsați dominat de acestea din urmă, vă ghidați activitatea aproape exclusiv în funcție de semnificația lor. Pentru Dv. Parapsihologia, astrologia, chiromanția, magia etc. sunt aspecte, fațete ale aceleiași realități din “zona crepusculară”. Lucrurile însă nu stau deloc așa, dar pentru a ajunge și personal la această con-



cluzie este necesar un mare efort de voință, de informare riguroasă și de analiză critică a referirilor la fenomenele menționate. În caz contrar, s-ar putea să deveniți o persoană din ce în ce mai ineficientă și dezaprobată.

### TESTUL "INTUITIV SAU RAȚIONAL?"

Intuiția este, înainte de toate, o experiență personală, o iluminare bruscă, o informație apărută spontan nu se știe de unde și cum, o certitudine interioară dificil de comunicat.

În dicționare intuiția este definită astfel:

- o percepție rapidă și spontană a unei informații, fără atenție conștientă sau rațională;
- o formă de cunoaștere imediată, clară și directă sau o capacitate de a cunoaște, care nu recurge nici la deducție, nici la raționament;
- o cunoaștere înăscută sau instinctivă așa-numitul fler sau al șaselea simț, care permite simțirea și ghicirea lucrurilor;
- un fel de simpatie cu obiectul cunoașterii (H.B. Bergson);
- faptul de a găsi o soluție sau de a obține un rezultat folosind minimum de informații care, în mod obișnuit, nu sunt necesare (definiție operațională);
- o funcție de explorare a necunoscutului, care presupune posibilități și implicații aparent dificil de surprins (C. Jung).

După Jung, inconștientul colectiv și arhetipurile sunt concepte utile pentru înțelegerea intuiției. Inconștientul colectiv este "ansamblul informațiilor reale sau imaginare transmise din generație în generație de grupuri de oameni din timpuri străvechi. Este o parte a psihicului care se distinge de inconștientul personal prin faptul că nu este o achiziție personală".

Arhetipurile sunt "imagini și oscilații de informații provenite de la inconștientul colectiv, care se exprimă prin mituri sau legende și influențează reprezentarea simbolică și funcționarea gândirii".

Pentru Jung, "intuitivii" au "capacitatea de a percepe în ei înșiși arhetipurile și de a extrage de aici anumite date pentru înțelegerea a ceea ce se petrece în lume".

Vă propunem un minichestionar pentru evaluarea capacității Dv. intuitive, elaborat de Michel Giffard (Développez votre intuition et celle de votre équipe, ESF éditeur, Paris, 1992).

Iată câteva întrebări care solicită răspunsuri binare. Pentru fiecare întrebare alegeți răspunsul "Da" sau "Nu"; rezultatul global va conduce la o măsurare cantitativă a intuiției Dv.

1. În general aveți o bună vedere de ansamblu și acordați puțină atenție detaliilor?
2. Vă plac faptele precise și cifrele?
3. Vă place să jonglați cu idei sau teorii?
4. Se spune adesea despre Dv.: "nu este un om grăbit, presat de timp"?
5. Inovațiile și ideile bizare vă pasionează adesea?
6. Aveți nevoie de mult timp pentru a răspunde la întrebările care vi se adresează?
7. Mai curând sunteți idealist?
8. Vă place să vă lămurii incertitudinile și să înlăturați ambiguitățile?
9. Adoptați cu ușurință punctele de vedere ale celorlalți?
10. Aveți puțină încredere în forțele proprii?
11. Nu vă place să fiți deranjat în proiectele Dv.?
12. Chiar dacă aveți îndoieli, căutați să vă apărați punctul Dv. de vedere?
13. Sunteți sensibil la ceea ce se întâmplă în jurul Dv. și la zvonuri?
14. Sunteți mai curând lacom decât poficios?
15. Știți ce este acela un kvan?
16. Sunteți nonconformist?
17. Rareori vă amintiți visele?
18. Sunteți ambițios, uneori chiar arivist?

19. Când aveți un moment liber, profitați de el ca să vă puneți la curent cu noutățile din ziare și reviste?
20. Cunoașteți câțiva oameni intuitivi?
21. Vă entuziasmați ușor de ceva nou?
22. Înțelegeți utilitatea acestui chestionar?

### **Cotarea și interpretarea răspunsurilor**

Socotiți câte un punct dacă ați răspuns cu "DA" la întrebările: 1,3,4,5,7,9,13,15,16,21,22 și cu "NU" la întrebările: 2,6,8,10,11,12,14,17,18,19,20.

Dacă ați obținut **mai mult de 15 puncte**, folosiți mai mult intuiția în activitatea Dv. de altfel, știți acest lucru și avem impresia că nu v-a plăcut acest test.

Dacă obțineți **între 11 și 15 puncte**, utilizați ambele moduri de gândire, intuitiv și rațional, cu preferință pentru cel intuitiv.

Dacă obțineți **între 6 și 11 puncte**, de asemenea, utilizați ambele moduri de gândire, intuitiv și rațional, dar cu preferință pentru gândirea rațională.

Dacă obțineți **mai puțin de 6 puncte**, de obicei, nu aveți încredere în intuiția Dv. Și aveți dreptate, deoarece nu este prea bine construită, dar ar fi momentul să vă propuneți și dezvoltarea acestui nivel de gândire, cel intuitiv.

### **TESTUL "CARE ESTE FORMA DV. DE INTELIGENȚĂ?"**

**Scopul:** De a determina forma de inteligență, gradul de performanță a gândirii verbal-logice.

**Material:** 40 de întrebări, 5 exemple.

**Timp-limită:** 30 minute.

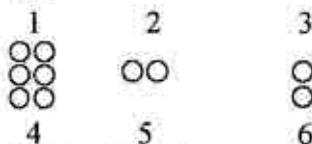
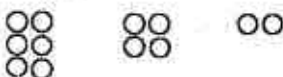
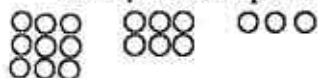
## Foia de răspuns

1. Adăugați cifra care lipsește: 2; 5; 8; 11 ...

2. Subliniați cuvântul care nu se înscrie logic în seria:  
casă; colibă; cabană; birou; castel

3. Găsiți cifrele care lipsesc:  
7; 10; 9; 12; 11; ...; ...;

4. Din aceste grupuri numerotate care intră în pătrat? Scrieți cifra în pătrat.



5. Subliniați termenul impropriu:

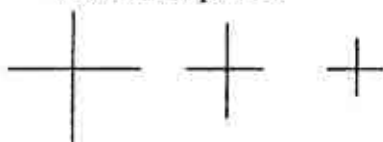
leu; vulpe; girafă; hering; câine

6. Adăugați cele două cifre care lipsesc:  
6; 9; 18; 21; 42; 45; ...; ...

7. Subliniați termenul impropriu:

Jupiter; Apollo; Marte; Neptun; Mercur

8. Care din cele șase figuri numerotate trebuie să fie plasate în pătratul gol? Puneți numărul în pătrat.



1

2

3

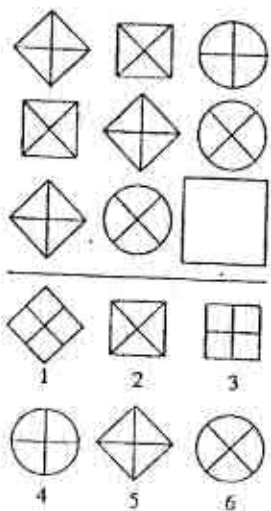
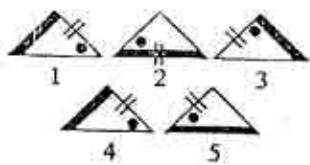


4

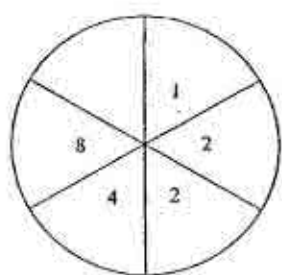
5

6

9. Care din cele șase figuri numerotate trebuie să fie plasată în pătratul gol? Puneți numărul în pătrat.



10. Adăugați cifra care lipsește:



11. Subliniați figura improprie din secvență:

12. Adăugați cifrele care lipsesc:

16	15	17	14	
32	33	31	34	

13. Adăugați secvenței litera următoare:

E; H; L; O; S...

14. Găsiți terminația comună a tuturor cuvintelor care încep cu literele înscrise aici pe verticală:

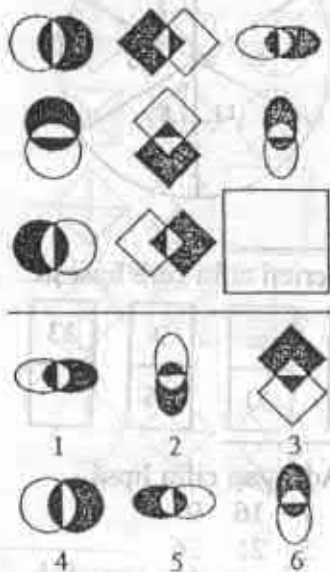
- M
- T
- S
- C + (...)
- Z
- P

15. Subliniați termenul impropriu din secvența următoare:

*hering; balenă; rechin; baracuda; morun*



21. Din figurile numerotate, care este cea ce poate intra în pătrat? Scrieți-i numărul în pătrat.



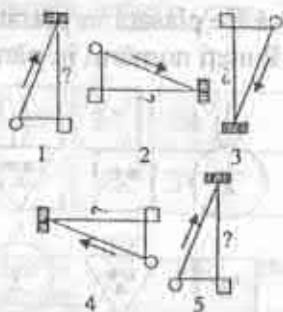
22. Găsiți terminația comună a tuturor cuvintelor care încep cu literele înscrise mai jos pe verticală:

- S
- M
- Ce
- Gr + (...)
- P
- C
- Tr

23. Adăugați secvenței litera următoare:

A; D; H; M; S ...

24. Subliniați figura improprie în secvența:



25. Adăugați numărul care lipsește:

84		81		88	
14	12	18	9		11

26. Adăugați secvenței litera care lipsește:

K; N; H  
P; T; L  
I; N; ...

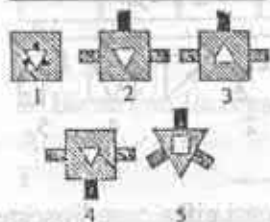
27. Înscriteți cifra care lipsește:

8; 17; 5  
12; ... 16  
10; 11; 9

28. Care din cele cinci figuri numerotate trebuie să fie plasată în spațiul liber? Puneți numărul în spațiul corespunzător.



așa cum



29. Care din cele cinci figuri numerotate trebuie să fie plasată în spațiul liber? Puneți numărul în spațiul corespunzător.

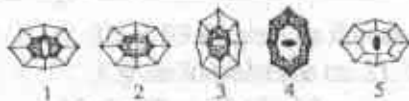


este pentru

așa cum



este pentru



30. Adăugați secvenței litera următoare:

N, Q, L, S, J, U...

31. Adăugați cifra care lipsește:

7 9 5 11

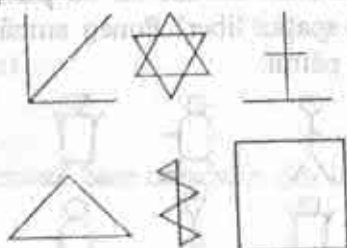
4 15 12 7

13 8 11 ...

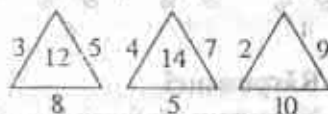
32. Subliniați orașul care nu are ce căuta în secvență:

Washington; Londra; Paris; New York; Bonn; Ottawa

33. Care din cele 5 figuri numerotate trebuie să fie plasată în spațiul liber? Puneți numărul în pătrat.



34. Adăugați cifra care lipsește:





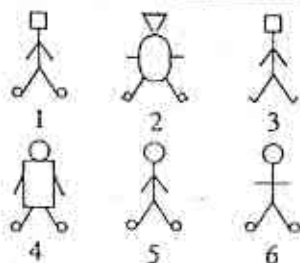
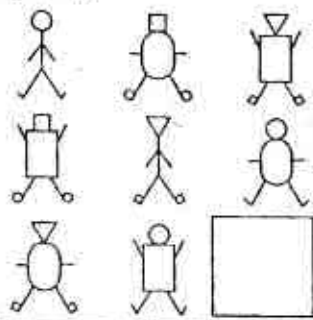
35. Adăugați literele care lipsesc:

A	F		J	I
D	C		G	L

36. Adăugați cifra care lipsește:

8; 10; 14; 18; ...; 34;  
50; 66

37. Care din cele 6 figuri numerotate trebuie să fie plasată în spațiul liber? Puneți numărul în pătrat.



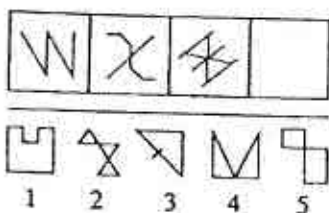
### Răspunsuri

Nu putem să furnizăm cititorului o estimare a coeficientului intelectual după numărul răspunsurilor corecte. Tabloul notării

38. Adăugați secvenței litera următoare:

A; D; A; E; A; G; A; I; A;  
M; A

39. Care din cele 5 figuri numerotate corespunde căsuței goale? Înscriteți numărul în căsuță.



40. Adăugați cifra care lipsește:

2; 7; 24; 77; ...

rezultatelor pe care îl oferim este, deci, o adaptare, în funcție de rezultatele puse la dispoziție de propriul nostru grup de subiecții, fiind subînțeles faptul că folosim aici cuvântul "inteligentă" sub aspectul său de spirit metodic.

Lista răspunsurilor bune care urmează permite să notați cu un A răspunsurile adevărate și cu un F – răspunsurile false. Posibil unele din răspunsurile Dv. vă par justificate, chiar dacă nu concordă cu soluțiile oferite aici. Acceptați ideea că acest chestionar a fost întocmit pornind de la modul de a gândi al majorității oamenilor.

1. 14 (cifrele cresc din 3 în 3)

A

F

2. Birou (nu locuiești într-un birou)

A

F

3. 14 și 13 (există două serii alternate care cresc din doi în doi)

A

F

13. 3 (grupările de cercuri sunt descrescătoare, ca număr de elemente, în ambele direcții)

A

F

5. Hering (este singurul pește într-o serie de mamifere)

A

F

6. 90 și 93 (pentru a forma seria în mod alternativ se adaugă 3 și se înmulțește cu 2). Astfel:

$45 \times 2 = 90$  și  $90 + 3 = 93$

A

F

7. Apollo (e un nume de zeu grec printre nume de zei romani)

A

F

8. 5 (figurile se micșorează de la stânga la dreapta).

A

F

9. 3 (fiecare linie conține un cerc, un pătrat și un romb; diametrele sunt alternativ verticale și înclinate. Figura care lipsește trebuie să fie, deci, un pătrat cu linii exterioare verticale).

A

F

10. 32 (înmulțind prima cifră cu a doua, se obține a treia:  $1 \times 2 = 2$ ; apoi înmulțind-o pe a doua cu a treia, se obține a patra etc.:  $4 \times 8 = 32$ ;

32 este, deci, numărul care lipsește; sau:

8 (înmulțind cifrele din dreapta cu 4, se obțin cifrele diametral opuse).

A

F

11. 5 (linia groasă se rotește în sensul invers acelor de ceasornic, iar cele 2 linii paralele precedă cercul, cu excepția figurii 5 unde ele sunt postpuse cercului)

A

F

12.  $\frac{18}{30}$  (cifrele de sus urmează secvența: -1,+2,-3,+4;  
cele de jos urmează secvența: +1,-2,+3,-4)

A

F

13. V (în secvența alfabetică săriți alternativ două și trei litere)

A

F

14. ARE (exemple: mare, tare, sare, care, zare, pare)

A

F

15. Balenă (este un mamifer, ceilalți sunt pești)

A

B

16. 6. (fiecare număr al liniei de jos este jumătatea sumei numerelor celorlalte linii).

A

F

17. 3 (în fiecare linie și în fiecare coloană există trei genuri de figuri: rotunde, pătrate, triunghiulare; nasurile sunt negre, albe sau punctate; ochii sunt albi, negri sau unul alb și unul negru; fiecare figură are 1, 2 sau 3 fire de păr. Figura care lipsește trebuie, deci, să fie pătrată, cu un nas negru, un ochi alb și unul negru și trei fire de păr)

A

F

18. 39 (începând de la trei, fiecare număr este dublul celui precedent minus 1, 2, 3 etc.; avem astfel:

$$22 \times 2 = 44; 44 - 5 = 39)$$

A

F

19. 22 (la fiecare coloană, numărul de jos este obținut dublând numărul de sus și scăzând 1, 2, 3, 4; avem astfel:

$$13 \times 2 = 26; 26 - 4 = 22)$$

A

F

20. 13 (se adună primul și ultimul număr al fiecărei linii pentru a obține pe cel din centru)

A

F

21. 5 (figurile ultimei linii sunt identice cu cele din prima linie, dar cu albul și negrul inversate)

A

F

22. APĂ (exemple: sapă, mapă, crapă, grapă, papă, capă, trapă.)

A

F

23. Z (D este a treia literă după A, H a patra literă după D, M a cincea după H, S a șasea după M, iar Z a șaptea după S)

A

F

24. 5 (la fiecare rotație, micul cerc și micul pătrat își schimbă locul, cu excepția ultimei figuri, care este, deci, impropriu secvenței. În schimb, săgeata și semnul de întrebare rămân în același loc)

A

F

25. 16 (luați numărul de sus, împărțiți-l la cel din dreapta și dublați rezultatul)

A

F

26. D (există tot atâtea litere ale alfabetului separând-o pe prima de a doua (avansând), câte între prima și a treia, reculând. Astfel, avansând de la I la N se numără 4 litere de separare, reculând de la I la D situația este aceeași)

A

F

27. 2 (totalul fiecărei linii și al fiecărei coloane este 30;  $12+16=28$ , deci trebuie să se adauge 2)

A

F

28. 2 (pătratul unui cerc devine un cerc conținând un pătrat declarat; triunghiul conținând un pătrat trebuie, deci, să devină un pătrat, ce conține un triunghi decalat. Liniile oblice trec de la cercul interior la cercul exterior. Cele trei dreptunghiuri, care depășesc figura principală, sunt orientate în jos după ce au fost

orientate în sus, iar cele care erau acoperite cu linii oblice devin negre și invers)

A

F

29. 2 (figura suferă o rotație de  $90^0$ ; ariile punctate și cele albe sunt interschimbate)

A

F

30. H (între literele acestei serii se numără în cadrul alfabetului 2,4,6,8,10 și 12 litere coborând de la A la Z și urcând de la Z la A, alternativ)

A

F

31. 10 (ultimul număr al primei linii este suma primelor două numere minus cel de-al treilea;  $13+8-11=10$ )

A

F

32. New York (nu este capitală)

A

F

33. 3. (toate figurile de sus au fie 3 linii, care formează un unghi drept, fie 6 linii, care nu formează un unghi drept)

A

F

34. 18 (cifra din triunghi este rezultatul înmulțirii celor trei cifre din interiorul triunghiului împărțit la 10)

A

F

35. E (două succesiuni de litere, începând cu A și respectiv H D și sărind de fiecare dată o literă a alfabetului se încrucișează cu un bloc de două pătrate astfel: A sus este urmat de C jos etc.)

A

F

36. 26 (există două serii alternative, plecând de la două prime numere, formate fiecare prin dublarea numărului precedent, din rezultat scăzându-se 2. Obținem astfel:

$$2 \times 14 = 28; 28 - 2 = 26)$$

A

F

37. 1 (în fiecare linie și coloană există o figură cu corp alungit, rotund și pătrat, cu picioare alungite, rotunde și pătrate cu capul triunghiular, rotund și patrat, cu brațe ridicate, coborâte și respectiv, despărțite într-un plan median. Figura care lipsește trebuie să aibă, deci, corp alungit, picioare rotunde, cap pătrat și brațe coborâte.)

A

F

38. O (între A și fiecare literă, care îi urmează, în serie distanța corespunde unui număr prim: 2, 3, 5, 7, 11, 13. Astfel, între A și O se inserează 13 litere)

A

F

39. 2 (această figură nu are unghi drept)

A

F

40. 238 (seria este formată plecând de la numărul 3 care se ridică succesiv la puterile 1, 2, 3, 4 și 5; avem:  $3^1 - 1 = 2$ ;  $3^2 - 2 = 2$ ;

$$3^3 - 3 = 24; 3^4 - 4 = 77;$$

$$3^5 - 5 = 238)$$

A

F

### **Prelucrarea rezultatelor:**

Cuvântul "inteligentă" aici se folosește sub aspectul său de spirit metodic.

După verificare, calculați numărul de răspunsuri adevărate (A) și de răspunsuri false (F) ca și numărul total de răspunsuri date și notați-le în căsuțele următoare:

Numărul de răspunsuri adevărate: 

--

Numărul de răspunsuri false: 

--

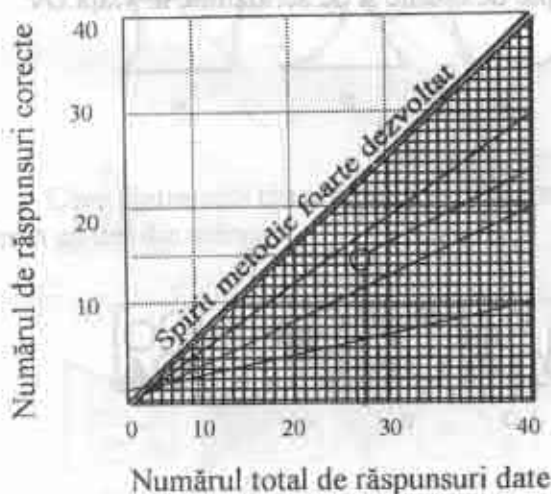
Numărul total de răspunsuri: 

--

Vă rămâne să vă înscrieți rezultatul în tabloul de mai jos. Însemnați cu o cruce pe abscisă (linia orizontală de la baza tabloului) numărul total de răspunsuri pe care le-ați dat. Apoi însemnați cu o cruce pe ordonată (prima linie verticală din stânga tabloului) numărul Dv. de răspunsuri adevărate. Căutați apoi punctul de intersecție a celor două linii drepte duse din punctele marcate cu o cruce ca în exemplul următor.

Indicați clar acest punct de intersecție. El este cel care arată, de exemplu, cota Dv. în ce privește spiritul metodic: cu cât se urcă într-o zonă mai albă a tabloului, cu atât indică faptul că posedați acest spirit, dar dacă rămâne într-o zonă puternic întunecată a tabloului, înseamnă că sunteți mai mult fantezist decât un spirit metodic.

Înscrieți rezultatele în tabelul de mai jos.





**Dacă punctual se situează în zonele intermediare, mediu întunecate,** totul e în regulă, tendința Dv. personală e în echilibru între cele două extreme.

**Dacă punctul se situează în zona superioară, foarte clară,** fiți atent să nu vă lăsați dominat de înclinația Dv. excesivă către sistematizare, care ar putea să dea raporturilor cu cei apropiați un aspect cam sec, cam tranșant uneori. Atenție, mai ales dacă punctul este cel mai acut. Dar dacă acestea se prezintă ca inconveniente pentru caracter în general, un spirit metodic foarte dezvoltat oferă o bună eficacitate în problemele intelectuale. Dați-i curs liber când e vorba să faceți un efort în acest sens, îngrijiți-l, dezvoltați-l în particular pentru tot ceea ce privește sarcinile Dv. profesionale.

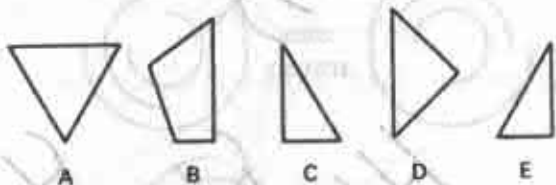
**Dacă punctul se situează în zona inferioară întunecată:** atenție la spiritul Dv. fantezist, care are șanse să fie amuzant, distractiv și poate să facă din dv. o ființă fermecătoare, dar care riscă, totodată, să vă joace renghiuri când vă apucați de o treabă așa-zis serioasă: studii, muncă, responsabilități familiale. Străduiți-vă să învățați să puneți stavilă fanteziei Dv., să nu vă încredeți numai în noroc pentru a duce la bun sfârșit ceea ce întreprindeți. Puneți, de asemenea, un pic de ordine și de seriozitate în viața Dv.

Teste de inteligență generale  
Testul 1

1.

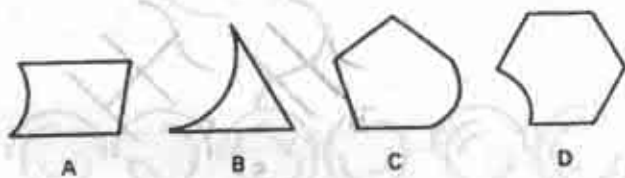


Care dintre desenele de mai jos continuă succesiunea de mai jos?



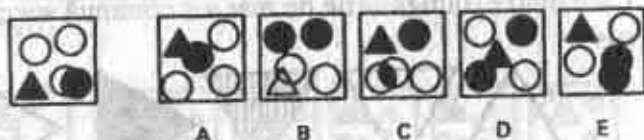
2.

Care dintre următoarele figuri nu se potrivește?



3.

Care dintre cele cinci pătrate din dreapta se potrivește cel mai mult cu cel din stânga?



4.

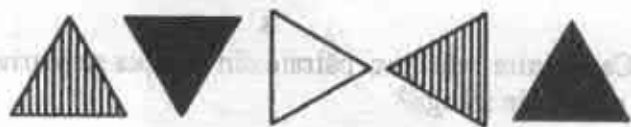


așa cum

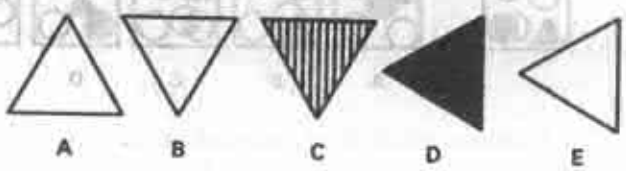
este pentru



5.



Care dintre triunghiurile de mai jos continuă succesiunea de mai sus?



6.

Care dintre următoarele pătrate nu se potrivește?



A

B

C

D

E

7.

este  
pentru

așa cum

este pentru



A

B

C

D

E

F

8.

Care dintre cinci pătrate din dreapta seamănă cel mai mult cu cel din stânga?



A

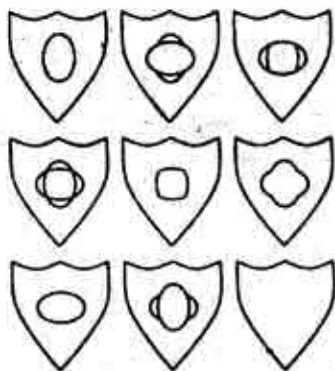
B

C

D

E

9.

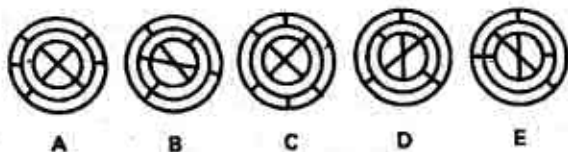


Care este simbolul lipsă de pe scurtul din colțul din dreapta jos?

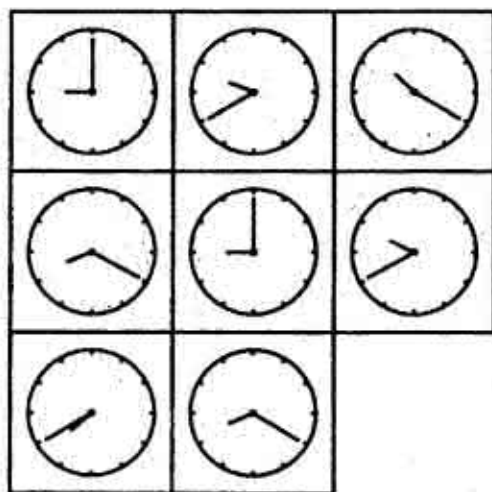


10.

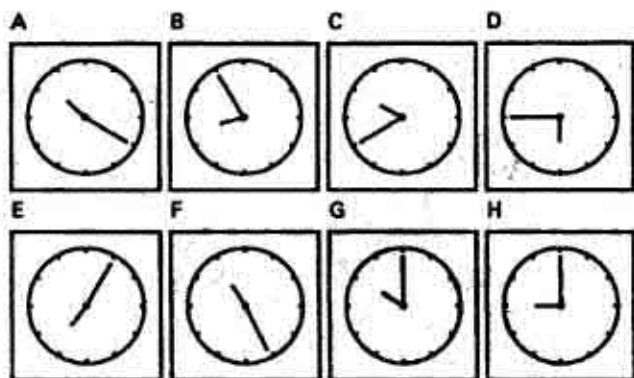
Care dintre următoarele cercuri nu se potrivește?



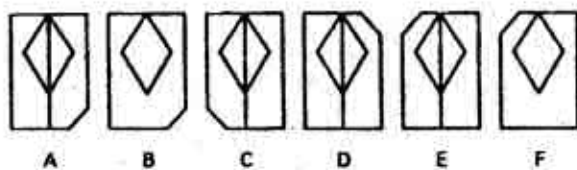
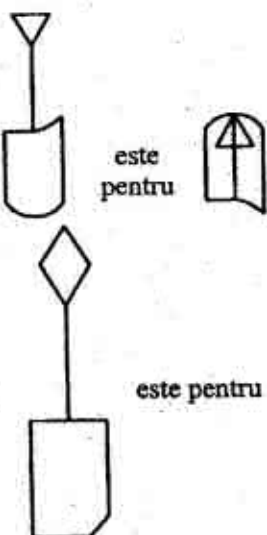
## II.



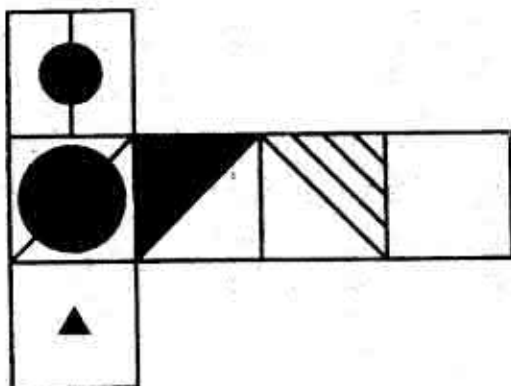
Uitați-vă de-a lungul fiecărei linii și în josul fiecărei coloane și selectați figura care lipsește.



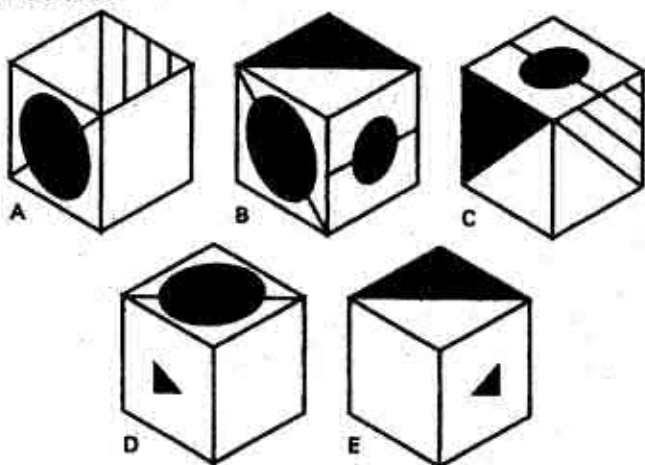
12.



13.

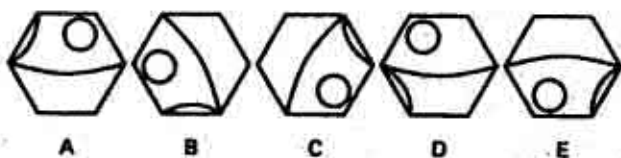


Care dintre cuburile de mai jos se obține, când împăturește desenul de sus?

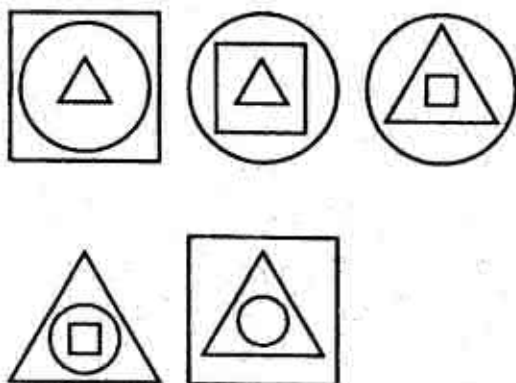


14.

Care dintre următoarele figuri nu se potrivește?

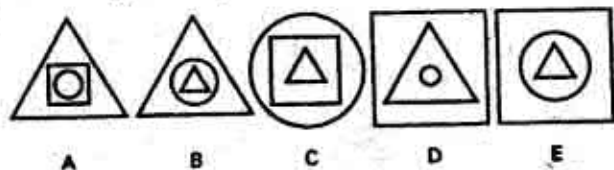


15.





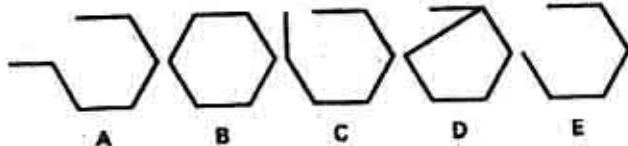
Care dintre opțiunile prezentate mai jos completează setul de mai sus?



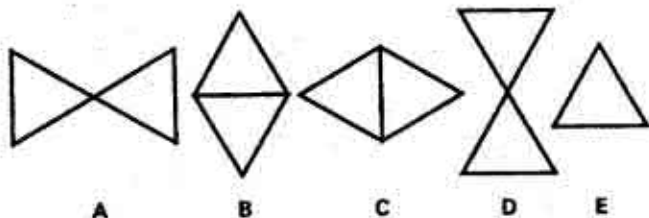
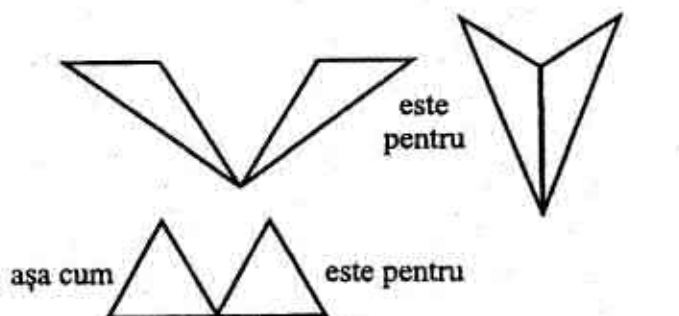
16.



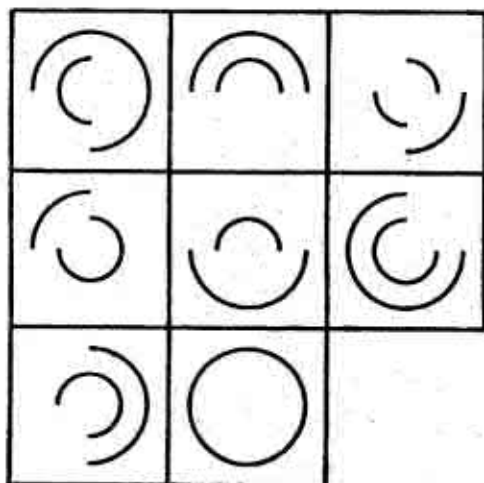
Care dintre opțiunile de mai jos continuă succesiunea de mai sus?



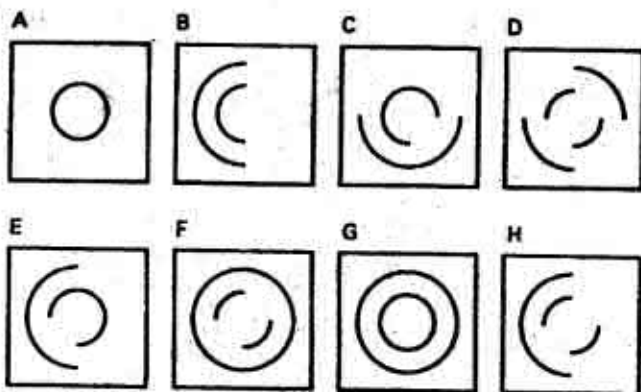
17.

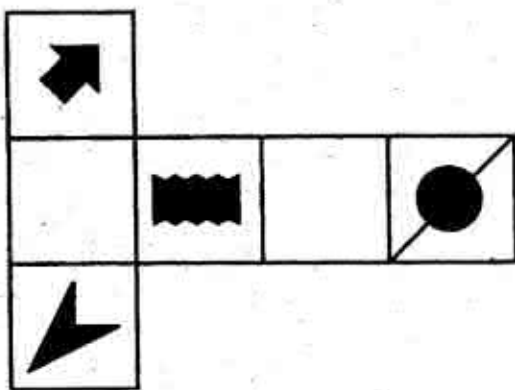


18.

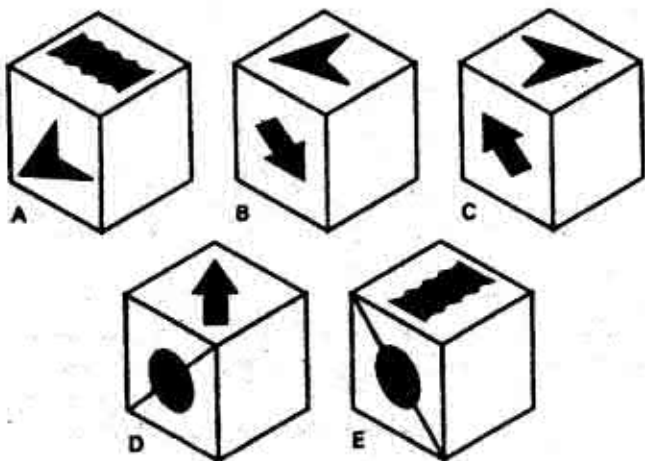


Uitați-vă de-a lungul fiecărei linii și în josul fiecărei coloane pentru a selecta pătratul lipsă dintre opțiunile prezentate mai jos.

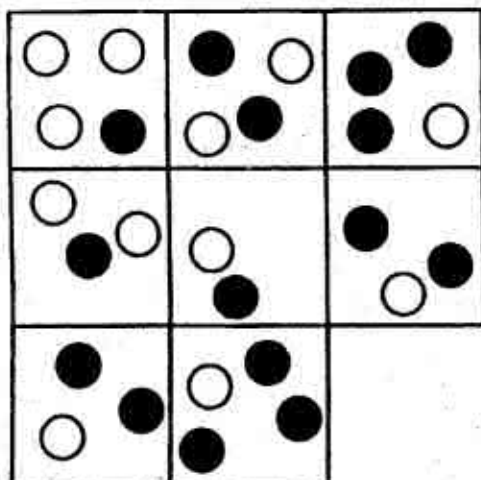




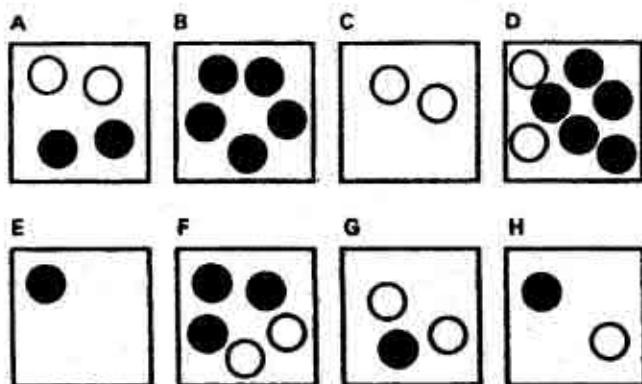
Care dintre cuburile de mai jos se obține când se împaturește desenul de mai sus?



20.



Uitați-vă de-a lungul fiecărei linii și în josul fiecărei coloane pentru a selecta pătratul lipsă dintre opțiunile de mai jos.



## Testul 1

### Răspunsuri

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. E  | 11. H |
| 2. C  | 12. D |
| 3. A  | 13. C |
| 4. D  | 14. D |
| 5. B  | 15. A |
| 6. B  | 16. E |
| 7. B  | 17. C |
| 8. D  | 18. E |
| 9. B  | 19. D |
| 10. D | 20. B |

**8–10 nivel mediu**

**11–16 bun**

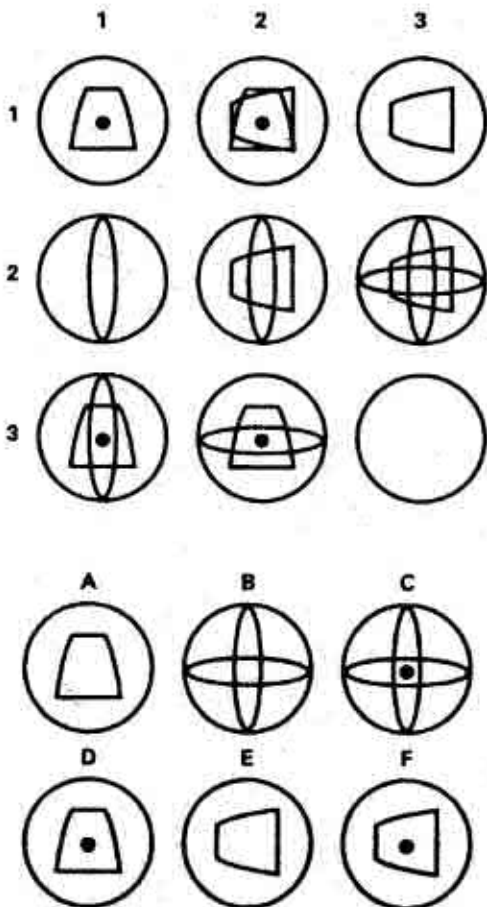
**14–16 foarte bun**

**17–20 excepțional**

## Testul 2

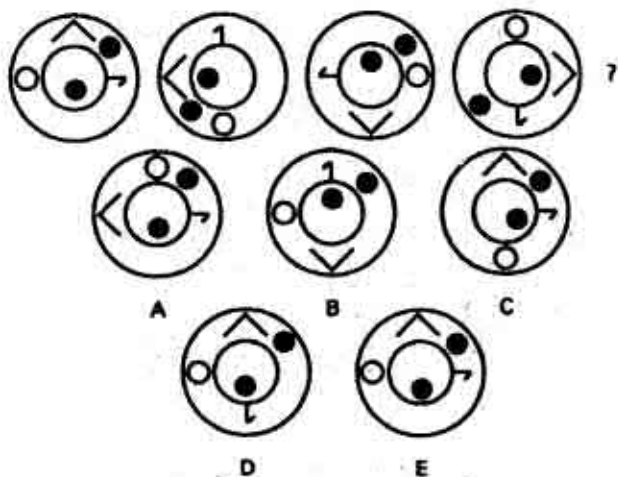
1.

Selectați cercul lipsă dintre cele șase alternative.



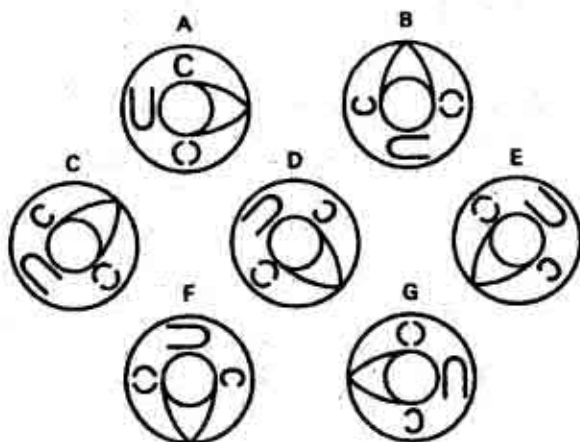
2.

Care cerc continuă succesiunea în mod logic?

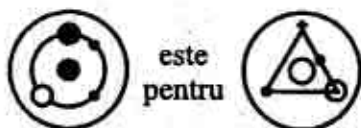


3.

Care dintre următoarele figuri nu se potrivește?



4.



este  
pentru



este  
pentru



A



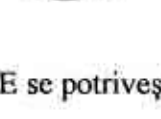
B



C



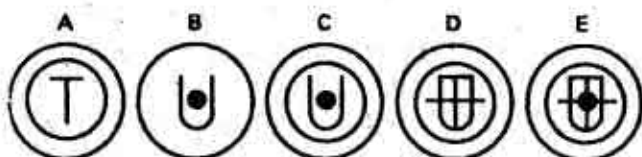
D



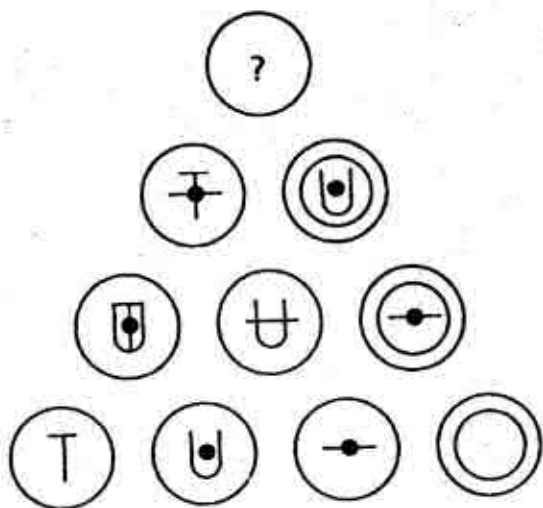
E

5.

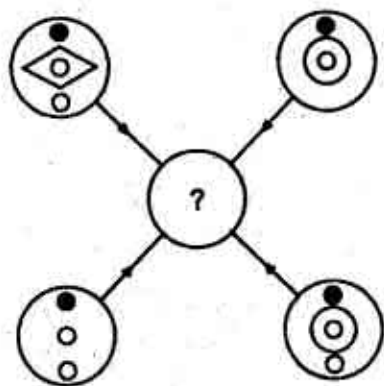
Care dintre figurile A,B,C,D sau E se potrivește în cercul gol, pentru a continua succesiunea logică?







6.

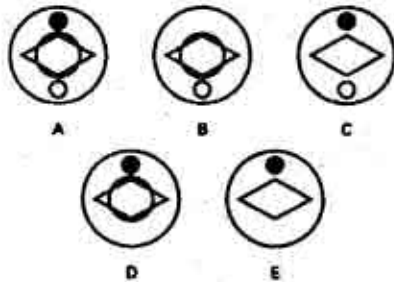


Fiecare linie și simbol, care apar în cele patru cercuri exterioare de mai sus, se transferă în cercul din centru conform următoarelor reguli:

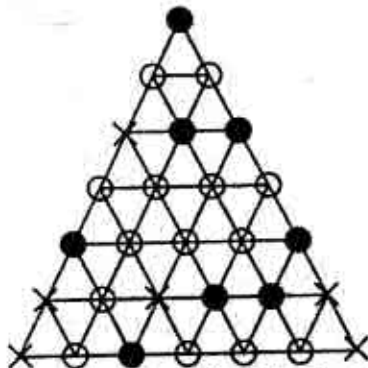
- o dată — se transferă
- de 2 ori — este posibil să se transfere

de 3 ori – se transferă  
 de 4 ori – nu se transferă

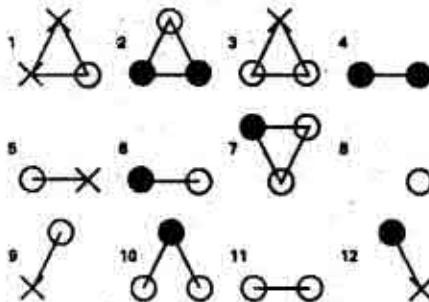
Care dintre cercurile A, B, C, D sau E, prezentate mai jos, ar trebui să apară în centrul schemei de mai sus?



7.



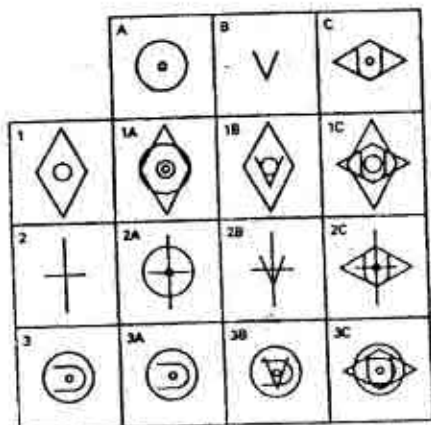
Realizați, conexiunile dintre figurile de mai jos pentru construirea piramidei de mai sus. Segmentele de legătură nu trebuie rotite. Observați că nu vor fi acoperite toate liniile de conexiune.



## 8.

Fiecare din cele nouă pătrate din grila marcată de la 1A la 3C trebuie să încorporeze toate liniile și simbolurile care sunt prezentate în pătratele cu aceeași literă și număr de mai jos și din stânga. De exemplu, 2B trebuie să încorporeze toate liniile și simbolurile din 2 și B.

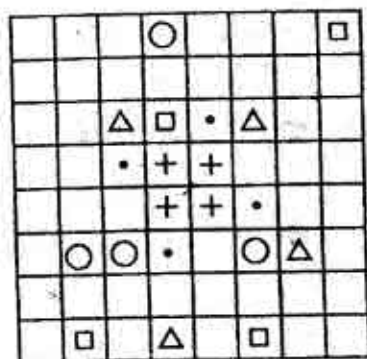
Unul dintre pătrate este incorect. Care anume?



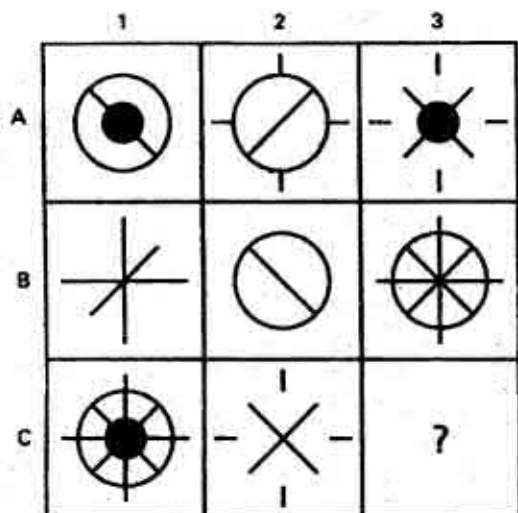
## 9.

Împărțiți pătratul în 4 forme similare, în așa fel încât fiecare să conțină unul dintre cele 5 simboluri.

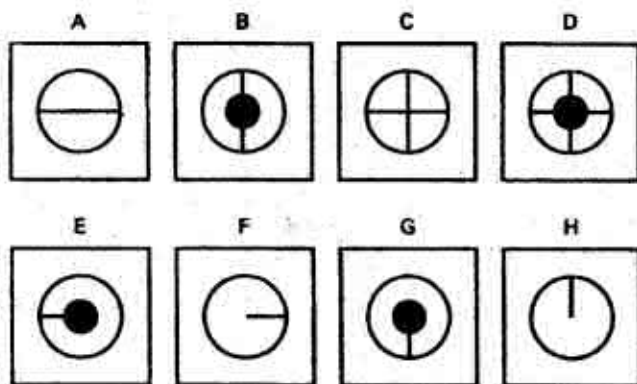
+ Δ ○ □ •



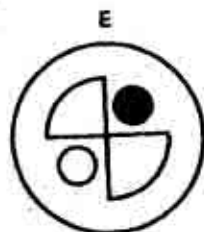
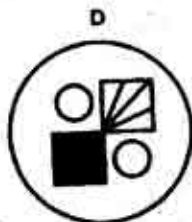
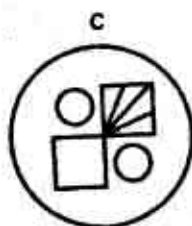
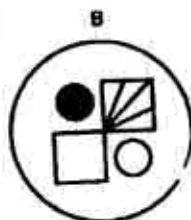
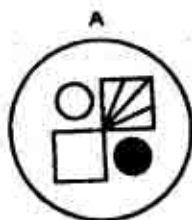
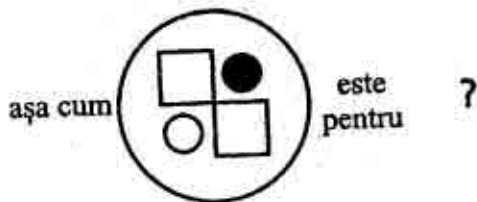
10.



Care pătrat se potrivește în locul lipsă?

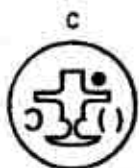


11.



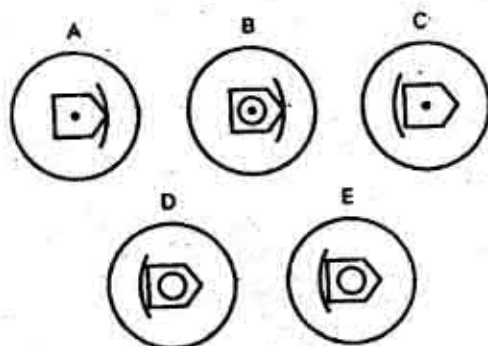
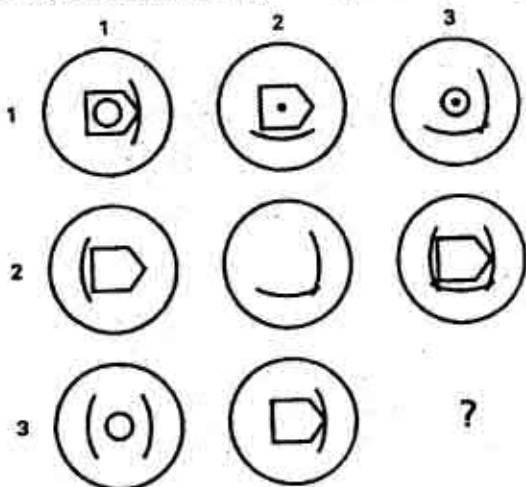
12.

Care dintre următoarele figuri nu se potrivește?



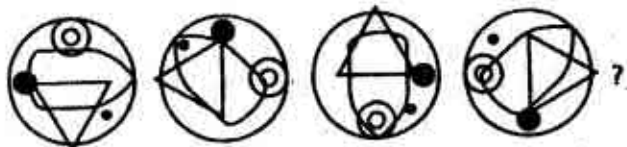
13.

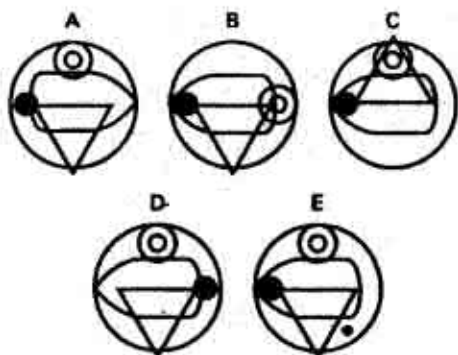
Care dintre următoarele figuri se potrivește în spațiul lipsă?



14.

Care dintre următoarele opțiuni continuă succesiunea?





15.

Împărțiți pătratul în forme similare, în așa fel încât să conțină unul dintre cele 5 simboluri.

+   Δ   ○   □   •

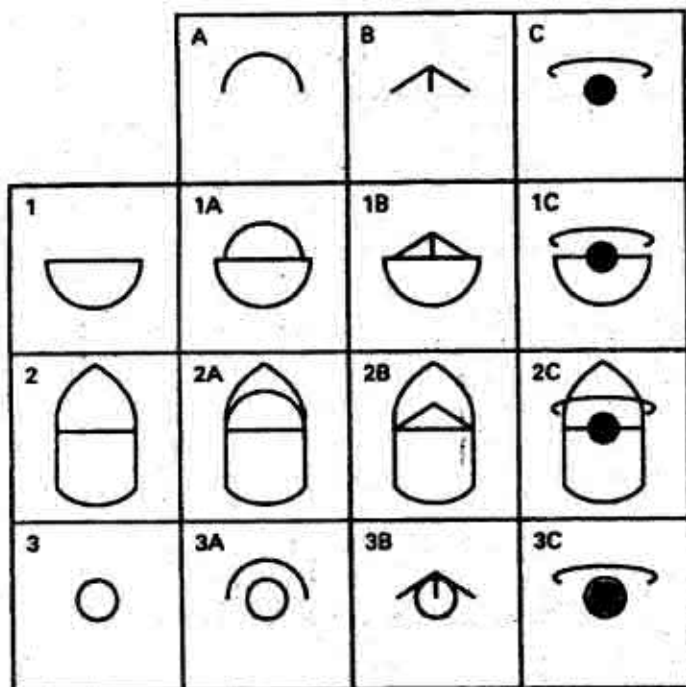
○	+			□			
							Δ
				○			
			+	•			
Δ	•			□	+		
		□	Δ	•			Δ
	•						□
+	○						○



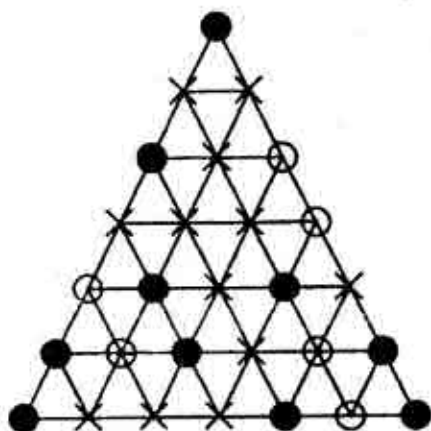
## 16.

Fiecare din cele nouă pătrate din grila marcată de la 1A la 3C trebuie să încorporeze toate liniile și simbolurile, care sunt prezentate în pătratele cu aceeași literă și număr de mai jos și din stânga. De exemplu: 2 B trebuie să încorporeze toate liniile și simbolurile din 2 și B.

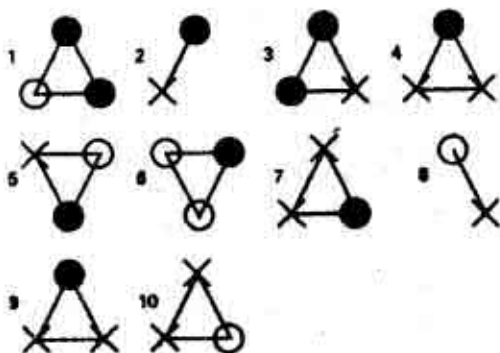
Unul dintre pătrate este incorect. Care anume?



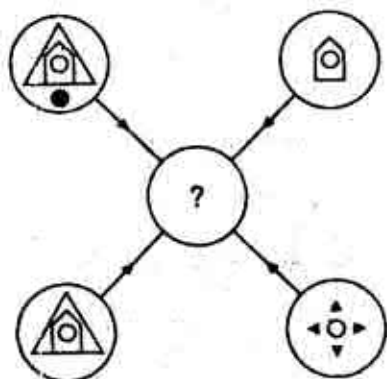
17.



Realizați conexiunile dintre figurile de mai jos pentru construirea piramidei de mai sus. Segmentele de legătură nu trebuie rotite. Observați că nu vor fi acoperite toate liniile de conexiune.



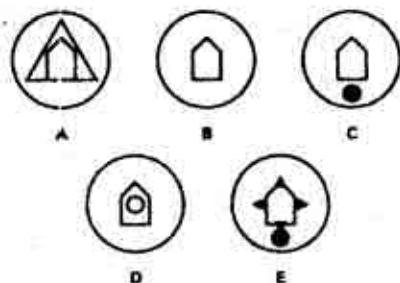
18.



Fiecare linie și simbol, care apar în cele patru cercuri exterioare de mai sus, se transferă în cercul din centru conform următoarelor reguli:

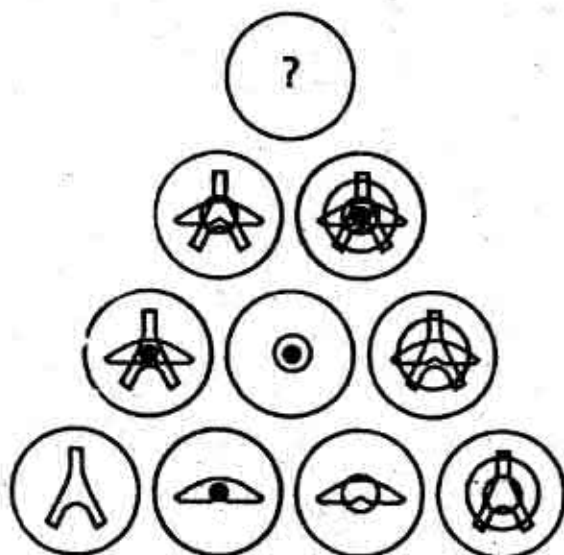
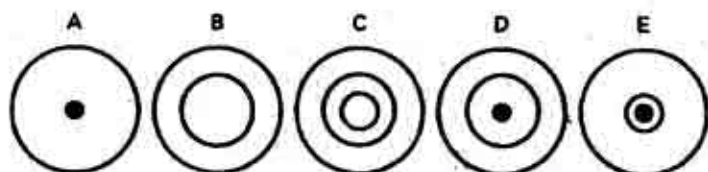
- Dacă o linie sau un simbol apare în cercurile exterioare:
- o dată – se transferă
  - de 2 ori – este posibil să se transfere
  - de 3 ori – se transferă
  - de 4 ori – nu se transferă

Care dintre cercurile A, B, C, D sau E, prezentate mai jos, ar trebui să apară în centrul schemei de mai sus?



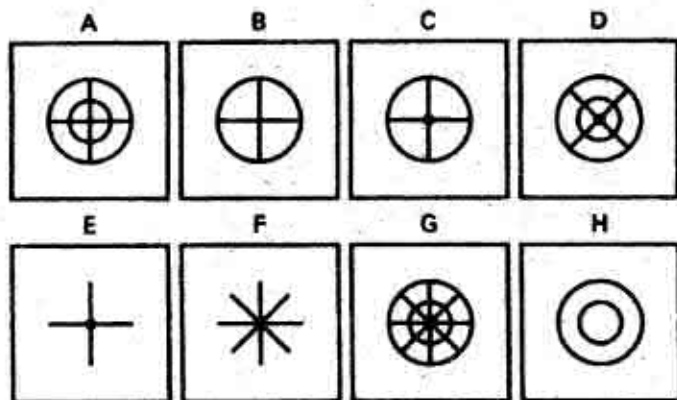
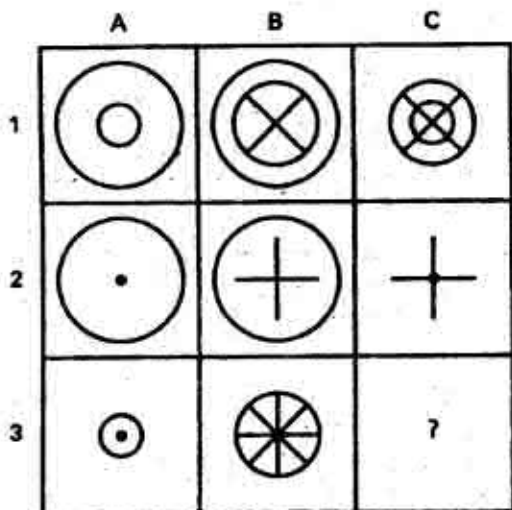
19.

Care cerc se potrivește în mod logic în cercul de sus?



20.

Care pătrat se potrivește în locul gol?



## Testul 2

### Răspunsuri

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. B           | 11. C           |
| 2. E           | 12. G           |
| 3. D           | 13. D           |
| 4. A           | 14. E           |
| 5. D           | 15. Vezi schema |
| 6. B           | 16. 2B          |
| 7. Vezi schema | 17. Vezi schema |
| 8. 1C          | 18. E           |
| 9. Vezi schema | 19. D           |
| 10. D          | 20. G           |

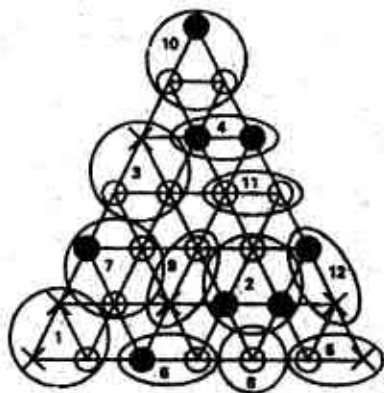
8–10 nivel mediu

11–13 bun

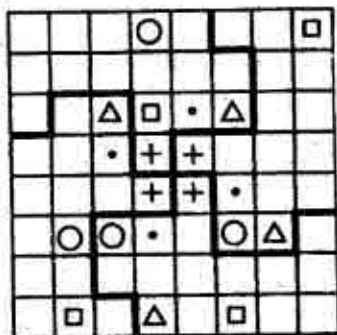
14–16 foarte bun

17–20 excepțional

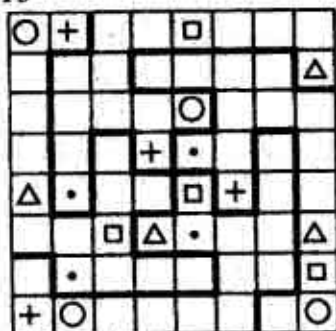
### Răspunsul nr. 7



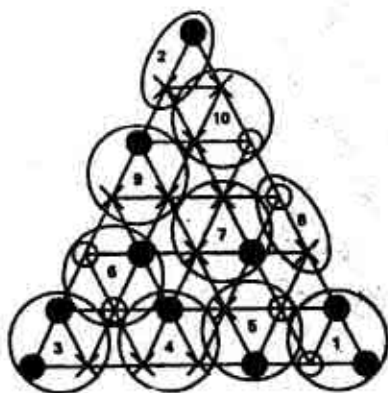
*Răspunsul nr. 9*



*Răspunsul nr. 15*



*Răspunsul nr. 17*



## TESTUL "INTELIGENȚA LIMBAJULUI (IL)"

### 1. Descrierea testului

Testul care urmează măsoară inteligența limbajului Dv. Acesta se compune din factori diferiți: recunoașterea sensului unor cuvinte, analogii, redarea corectă a unor proverbe, testarea memoriei, iscusința folosirii unor cuvinte. Pe acest din urmă factor a fost conceput și testul de față.

Pentru rezolvarea subiectelor propuse, pe lângă un anumit simț al cunoașterii limbii, este necesară și o anumită capacitate analitică. Un ajutor în plus îl constituie puterea de concentrare și o memorie bună.

Pentru a vă explica diferitele tipuri de subiecte vom începe cu prezentarea celor mai importante.

#### Analogii

Exemple:

Vi se prezintă următoarele substantive: \*

(a) câine; (b) iepure; (c) pisică; (d) tigru.

Marcați cu un semn animalul care nu se potrivește în această serie.

În acest caz (d) este soluția corectă, deoarece tigru nu este un animal domestic. Analogia celorlalte trei animale constă în faptul că toate sunt animale domestice. (Ați putea merge și pe construcția unei alte analogii posibile, alegând câinele, pisica, tigru, pornind de la ideea că ele sunt carnivore, pe când iepurele, inclus în această grupă, este un mamifer rozător. Și aceasta ar fi o soluție posibilă).

Exemplu:

(a) câine; (b) capră; (c) pisică; (d) cocoș.

În acest caz va trebui să marcați soluția (c), întrucât substantivul *pisică* nu începe cu litera "c" și conține mai mult de 5 litere.

Ați putea, de asemenea, să optați pentru soluția (d), motivând că toate celelalte animale sunt patrupede, în vreme ce cocoșul are



două picioare și două aripi. Și pentru această soluție (d) se acordă punctaj în test, conserându-se ca o a doua soluție bună.

### Proverbe\*

Veți întâlni proverbe cunoscute, în general, care sunt incomplete sau formulate eronat. Misiunea Dv. este de a corecta proverbele sau a le completa corect până la capăt.

#### Exemplu:

Marcați cu un semn finalul proverbului:

Banul e o mică roată...

- (a) care se rostogolește.
- (b) care pune în mișcare lumea.
- (c) ce învârtește lumea toată.
- (d) care hotărăște norocul.

Răspunsul corect îi oferă soluția (c)

Celelalte subiecte ale acestui test parțial sunt, mai mult sau mai puțin, variații ale modelelor de bază prezentate mai sus.

\*Proverbele folosite în această versiune se regăsesc în lucrarea:

“Dicționar de proverbe român-german” de Mihai Anuței, “Editura științifică și enciclopedică”, București, 1982.

Puteți începe acum testul aferent inteligenței limbajului, pentru care aveți la dispoziție 15 minute.

## 2. Chestionarul testului

1. Marcați cu un semn cuvântul, care nu se potrivește cu celelalte:

- (a) automobil
- (b) camion
- (c) autobuz
- (d) elicopter

2. În fiecare dintre combinațiile de litere, care urmează se ascunde numele unui animal. Marcați cu un semn animalul, care nu se potrivește cu celelalte:

- (a) irdoh
- (c) ocrp

- (b) eueirp (d) aspici
3. Cum se termină acest proverb? Insemnați soluția corectă:  
Cine sapă groapă altuia:
- (a) știe unde se află (c) cade singur în ea  
(b) nu cade în ea (d) trece primejdia rea
4. Marcați cuvântul care nu se potrivește cu celelalte:
- (a) atmosferă (c) kerosen  
(b) aripi (d) excavator
5. Cum se termină proverbul? Marcați cu un semn soluția corespunzătoare: Cine aleargă după doi iepuri...
- (a) obosește repede (c) rătăcește cărarea  
(b) nu prinde nici unul (d) adesea se poticnește
6. Dacă recompuneți literele NELBIR ce obțineți?
- (a) o țară (c) un oraș  
(b) un animal (d) un rău
7. Care cuvânt rezultat din combinarea literelor de mai jos nu desemnează o profesie?
- (a) ratbur (c) todcro  
(b) nipa (d) irfrea
8. Marcați cu un semn orașul rezultat din combinarea literelor și care nu se află în România:
- (a) ARIBAL (c) ALBARD  
(b) GATRTUTST (d) NALTISA
9. Căutați un cuvânt care să aibă același înțeles ca primele două cuvinte. plantă/martie/...
- (a) hamei (c) gazon  
(b) mărtișor (d) izlaz
10. Care cuvânt nu se potrivește cu celelalte cuvinte?
- (a) pensetă (c) ciocan  
(b) secure (d) pumnal
11. Care terminație adăugată fiecărei rădăcini conferă cuvintelor rezultate un sens deplin?
- SINO- PSIHO - ASTRO-  
(a) PAT (c) ANALIZĂ

(b) NIM

(d) LOG

12. Alegeți particulele, care lipsesc din paranteză:

BEMBERG (GREBLA) CODALB

PĂRERE (.....) SPĂLĂCIT

(a) ALBERG

(c) RASPEL

(b) ERETIC

(d) ERECIT

13. Care cuvânt are o semnificație asemănătoare cu următoarele două cuvinte șofer ... automobilist?

(a) conductor

(c) pilot

(b) vatman

(d) conducător

14. Care structură se potrivește în paranteză, ea reprezintă terminația primului cuvânt și începutul celui de-al doilea?

IN (...) URA

(a) CULT

(c) CERT

(b) CLUB

(d) TACT

15. Care cuvânt lipsește?

vacă ... găină ... porc ...ou ... șorici ...?

(a) șnitel

(c) pană

(b) lapte

(d) blană

16. Alegeți particula potrivită cu care se termină primul cuvânt și începe cel de-al doilea:

F(...) TARE

(a) LANC

(c) IERE

(b) RAGA

(d) OALE

17. Căutați cuvântul, care nu se potrivește cu celalalte:

(a) punct

(c) comunal

(b) sensibil

(d) hormon

18. La un curs de perfecționare participanții dezbat următoarele teme: America, Columb, emancipare, generozitate.

Ce subiect va dezbate cel de-al cincilea participant?

(a) sexualitate

(c) navigație

(b) virilitate

(d) insecte

19. Care nume nu se potrivește cu celelalte?

(a) Magheru

(c) Rommel

(b) Grigorescu

(d) Coandă

20. Cum se termină corect proverbul?

Ce ție nu-ți place...

- (a) spune în gura mare (c) nu interesează pe nimeni  
(b) altuia nu-i face (d) amână pe mâine

21. Cum se termină corect proverbul?

Nu tot ce zboară...

- (a) avion se cheamă (c) are elice  
(b) este pasare cântătoare (d) se mănâncă

22. Care cuvânt nu se potrivește cu celelalte?

- (a) balena (c) hering  
(b) calcan (d) rechin

23. Care cuvânt se potrivește cu celelalte trei cuvinte enumerate în rândul de sus?

învățământ, tablă, hartă...

- (a) ciocan (c) calorifer  
(b) cretă (d) bombardier

24. Găsiți cuvântul, care să aibă același înțeles cu cele două cuvinte din afara parantezelor:

zămislire (...) facere

- (a) răbdare (c) mâncare  
(b) dar (d) naștere

25. Introduceți în paranteză literele care lipsesc:

OCAZIONAL (ZAIF) DEFINITIV

HAOTIC (...) MECANIC

- (a) ITNA (c) TOAC  
(b) CICI (d) TINA

26. Combinând literele *TTTTAGRSU* ce cuvânt obțineți?

- (a) numele unei țări? (c) unui oraș?  
(b) unui râu? (d) unui animal?

27. Introduceți în paranteză structura lipsă care formează terminația primului cuvânt și începutul celui de-al doilea.

CONTRA (...) AVERAJ

- (a) PUNCT (c) ATAC  
(b) BANDĂ (d) AMIRAL

28 Cum începe corect proverbul?

... nu merge nicăieri.

(a) Cine se scoală de dimineață...

(b) Cine se grăbește...

(c) Cine umblă pe toate drumurile...

(d) Cine aleargă după doi iepuri...

29. Care cuvânt lipsește din listă?

sacou, cămașă, pantalon, cravată, pantofi.

(a) ciorapi

(c) curea

(b) ceas

(d) bani

30. Care din propozițiile următoare exprimă o părere?

(a) Viața are un început și un sfârșit.

(b) Huila conține mai mult de 95% carbon.

(c) Masele plastice influențează, pe termen lung, calitatea vieții noastre.

(d) Oceanele acoperă două treimi din suprafața pământului.

### 3. Rezultatele

#### Chestionar

În chestionarul de mai jos sunt indicate și soluțiile corecte pentru fiecare subiect.

Notați rezultatul Dv. și acordați-vă pentru fiecare răspuns corect câte un punct, adunați toate punctele obținute și înscrieți-le în tabelul de mai jos.

Nr. subiect.	Soluția corectă	Soluția mea				Puncte
1	(d)	a	b	c	d	
2	(a)	a	b	c	d	
3	(c)	a	b	c	d	
4	(d)	a	b	c	d	
5	(b)	a	b	c	d	
6	(c)	a	b	c	d	
7	(b)	a	b	c	d	
8	(b)	a	b	c	d	

9		(b)		a	b	c	d	
10	(a)	sau	(c)	a	b	c	d	
11		(d)		a	b	c	d	
12		(b)		a	b	c	d	
13	(d)	sau	(c)	a	b	c	d	
14		(a)		a	b	c	d	
15		(b)		a	b	c	d	
16		(c)		a	b	c	d	
17		(a)		a	b	c	d	
18		(d)		a	b	c	d	
19		(c)		a	b	c	d	
20		(b)		a	b	c	d	
21		(d)		a	b	c	d	
22		(a)		a	b	c	d	
23		(b)		a	b	c	d	
24		(d)		a	b	c	d	
25		(c)		a	b	c	d	
26		(c)		a	b	c	d	
27		(a)		a	b	c	d	
28		(c)		a	b	c	d	
29		(a)		a	b	c	d	
30		(c)		a	b	c	d	
<b>Numărul total al punctelor</b>								

Suma tuturor punctelor realizate de Dv. reprezintă evaluarea pentru inteligența limbajului.

În baza tabelului de echivalare, ce urmează, puteți constata cât de bun este rezultatul Dv. La această evaluare vă rugăm să țineți cont și de grupa de vârstă din care faceți parte.

#### 4. Tabel valoric

Din tabelul cu echivalente, care urmează veți afla coeficientul de inteligență aferent rezultatului Dv. la acest subtest (IL). Căutați, mai întâi, pe orizontală grupa de vârstă, din care faceți parte, și mergeți pe coloana respectivă în jos până întâlniți punctajul total realizat de Dv. În ultima rubrică din dreapta a aceluiași

rând se află coeficientul de inteligență IQ aferent inteligenței limbajului.

Vă rugăm să luați în considerare și faptul că inteligența limbajului reprezintă doar o componentă a inteligenței, în ansamblul său. Dacă rezultatul, la care ați ajuns, vă va decepționa, nu este cazul să vă descurajați, s-ar putea ca, în compensație, să existe un alt punct forte, în care să excelați.

Exersați în continuare metodic și îmbunătățiți-vă inteligența limbajului, citind cât mai mult.

Evaluarea testului					
Între 14–16 ani	Între 17–22 ani	Între 23–30 ani	31 de ani și peste	Punctajul total	Coeficientul inteligenței
Puncte	Puncte	Puncte	Puncte		Rugăm marcați aici:
24–30	26–30	28–30	25–30	foarte bun	peste 130
17–23	23–25	22–27	18–24	bun	cca 120
12–16	20–22	19–21	15–17	peste medie	cca 110
10–11	17–19	17–18	13–14	sub medie	cca 90
08–09	13–16	15–16	11–12	scăzut	cca 80
07 și mai puțin	12 și mai puțin	14 și mai puțin	10 și mai puțin	foarte scăzut	sub 70

## 5. Îndrumări de rezolvare

- (d) Vehiculele indicate sunt terestre: numai elicopterul este o aeronavă. De aceea (d) nu se potrivește în șirul respectiv.
- (a) Animalul căutat se numește dihor, care nu este un animal domestic, precum celelalte (iepure, porc, pisică).
- (c) Proverbul sună astfel: Cine sapă groapă altuia, cade singur în ea.

4. (c) Excavatorul este cuvântul, care nu se potrivește; toate celelalte cuvinte au, mai mult sau mai puțin, câte ceva comun cu zborul sau aeronavele.
5. (b) Proverbul sună astfel: Cine aleargă după doi iepuri, nu prinde nici unul.
6. (c) Numele orașului este *Berlin*.
7. (b) Cuvântul *plan* nu desemnează o profesie.
8. (b) *Ștuttgart* nu se află în România.
9. (b) Cuvântul *mărțișor* este o plantă erbacee perenă din familia rozaceelor, dar și numele popular al lunii martie.
10. (a) Cuvântul *pensetă* nu se potrivește: toate celelalte unelte au mâner/coadă, ceea ce nu este cazul pensetei. Cel de-al doilea răspuns corect este *ciocan*, pentru care se acordă 0,5 puncte.
11. (d) Terminația cuvintelor este *-LOG*, care conferă acestora un sens deplin (sinologie – știința, care are ca obiect studiul limbii, al istoriei și al culturii poporului chinez) (n. tr.).
12. (b) Din cuvântul *bemberg* au fost inversate și introduse în paranteză; din cuvântului *codalb* au fost inversate și apoi introduse în paranteză, rezultând cuvântul *grebyă*. Dacă se procedează identic cu celelalte două cuvinte, obținem cuvântul eretic.
13. (d) *Conducător auto* sau *conducător* este cuvântul pentru șofer sau automobilist. A doua soluție, bună pentru care se acordă 0,5 puncte, este *pilot*.
14. (a) Cuvântul *cult* conferă primelor două cuvinte un sens deplin.
15. (b) Fiecărui animal indicat îi corespunde produsul său. Pentru vacă revine lapte.
16. (c) Rezultă două cuvinte: *fiere* și *iertare*.
17. (a) Cuvântul *punct* are o singură silabă, în vreme ce cuvintele celelalte au cel puțin două silabe.
18. (d) Între literele A (America) și C (Columb) se află litera B lăsată deoparte. Așadar, temele se succed în ordine alfabetică, cu o pauză de o literă. Tema următoare va începe cu 1.



19. (c) Rommel este singurul general german între trei generali români.
20. (b) Proverbul corect este: Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face.
21. (d) Proverbul corect sună astfel: Nu tot, ce zboară, se mănâncă.
22. (a) Balena este singurul mamifer acvaic între diferiți alți pești.
23. (b) *Creta* este singurul cuvânt, care în sens general are tangență cu școala și cu învățământul.
24. (d) *Nașterea* are același înțeles cu celelalte două cuvinte din afara parantezei.
25. (c) Din ambele cuvinte a fost extrasă a treia și a patra literă și inversate au fost introduse în paranteză. Aplicați același procedeu celorlalte două cuvinte și obțineți literele, care lipsesc din paranteză.
26. (c) Ordonând corect literele, obțineți numele orașului *Stuttgart*.
27. (a) Folosind cuvântul *punct*, obținem contrapunct și puncta-veraj.
28. (c) Proverbul este următorul: Cine umblă pe toate drumurile, nu merge nicăieri.
29. (a) Rezultă perechi de cuvinte: cămașă/cravată, sacou/pantaloni, pantofi/ciorapi.
30. (c) Această propoziție exprimă o părere, celelalte propoziții bazându-se pe niște constatări, mai mult sau mai puțin verificabile.

## TESTE VERBALE DE INTELIGENȚĂ (după Philip Carter și Ken Russell)

### TESTUL I

#### Partea I

##### *SINONIME (A)*

Sinonimele sunt cuvinte care au același înțeles sau înțelesuri apropiate. Trebuie să găsiți un cuvânt dintre cele cinci date, care să aibă același înțeles cu cuvântul-cheie și să-l subliniați.

*Exemplu:* Cuvânt-cheie: CANĂ

*Alegeți din:* veselă, flamură, velă, insignă, cărucior

*Răspuns:* veselă

Aveți șase minute să răspundeți la cele zece întrebări.

##### **Cuvânt-cheie:**

##### **Alegeți din**

- |             |   |
|-------------|---|
| 1. GIGANTIC | laț, puternic, lung, uriaș, formidabil                  |
| 2. STAGNANT | încet, ezitant, înapoiat, nemișcat, de nemutat          |
| 3. GLOBULĂ  | planetă, picătură, total, baltă, atlas                  |
| 4. A AFIRMA | a repudia, a afecta, a predomina, a recunoaște, a anexa |
| 5. PANOU    | ceremonie, panoplie, clește, cursă, regalitate          |
| 6. CONCIS   | laconic, improvizat, prolific, ironic, găunos           |
| 7. SCEPTIC  | nebun, țap ispășitor, cavalier, cinic, savant           |
| 8. PUPIC    | pietrificat, variat, sărut, izgonit, îmbrățișare        |
| 9. HIMERIC  | visător, înfloritor, naiv, galant, crocant              |
| 10. LUGUBRU | apatic, ghinionist, posac, răutăcios, vag.              |

#### Partea a II-a

##### *SINONIME (B)*

Sinonimele sunt cuvinte cu înțelesuri indentice sau asemănătoare. Dintre cele șase cuvinte date găsiți două care înseamnă același lucru și subliniați-le.

*Exemplu.*

*Alegeți din:* steril, întreg, sterp, deplasat, benign, desfrânat

*Răspuns:* steril, sterp.

Aveți opt minute să răspundeți la întrebări.

### Alegeți din

1. cort, colibă, casă, palat, adăpost, clădire
2. creștere, hățuri, depozit, hamuri, regulă, frâie
3. a striga, a riposta, a vorbi, a da răspunsuri spirituale, a se gândi, a tremura
4. slăbiciune, formă, grijă, aversiune, manie, fobie
5. scurgere, trinitate, zdrângănea, triptic, triumf, comun
6. ciclu, bobină, fază, muncă, curbă, aură
7. compoziție, creție, element, confuz, extensie, amalgam
8. conducător, premier, consilier, director, principiu, debut
9. pereche, grămadă, gașcă, roi, minor, miner
10. a construi, a edifica, a acționa, a educa, a vrăji, a dicta.

### Partea a III-a

#### ANTONIME (A)

Antonimele sunt cuvinte care exprimă înțelesuri opuse sau aproximativ opuse. Trebuie să găsiți un cuvânt dintre cele cinci date, care să aibă un înțeles opus cuvântului-cheie și să-l subliniați.

*Exemplu:* Cuvânt-cheie FALS

*Alegeți din:* comun, pe scurt, autentic, necinstit, păzit

*Răspuns:* autentic

Aveți șase minute să răspundeți la cele zece întrebări.

#### Cuvânt-cheie

1. SIMULAT
2. VIU
3. DEMONSTRATIV
4. INERȚIE
5. VESEL
6. A APĂRA
7. FORTE
8. AVÂNT

#### Alegeți din

prefăcut, organizat, respectat, real, ferm  
vechi, încordat, palid, puțin, vulgar  
tăcut, încântător, slab, încet, impasibil  
abilitate, vigoare, uniformitate, toropeală, proprietate  
decedat, spiritual, însuflețitor, posomorât, agasat  
a examina, a deranja, a împărți, a asalta, a combate  
deschis, înapoiat, dur, vulnerabil, decăzut  
răceală, stridență, sunet culminant, capitulare, apatie

9. A TRUNCHIA a descifra, a perverti, a copia, a schimba, a se împăuna
10. ÎNNĂSCUT esențial, deschis, nenatural, cogenital, nefamiliar

### Partea a IV-a

#### ANTONIME (B)

Antonimele sunt cuvinte care exprimă înțelesuri opuse sau aproximativ opuse. Dintre cele șase cuvinte date, trebuie să alegeți două cuvinte cu înțelesuri opuse și să le subliniați.

*Exemplu:*

*Alegeți din:* prim, a întrezări, a promova, a retrograda, a imagina, a căuta.

*Răspuns:* a promova, a retrograda.

Aveți opt minute să răspundeți la cele zece întrebări.

#### Alegeți din:

1. a disprețui, a curăța, a admira, a căuta, a îngrămădi, a vidanja
2. pământesc, global, deschis, formal, lumesc, local
3. mic, înalt, darnic, elogistic, cărpănos, spumos
4. normal, opus, ciudat, constant, fals, capabil
5. serios, nelegiuit, abundent, cast, nefolositor, capturat
6. a educa, a ghici, a direcționa, a dovedi, a rezerva, a ecrana
7. a lovi, a contracara, a schimba, a ajuta, a ținti, a duce.
8. încântător, jignit, acru, odios, ciudat, revoltat
9. cursă, naștere, deces, țară, matern, neregulat
10. ceremonie, infatuare, liniște, ostentație, pandemonium, amnistie.

### Partea a V-a

#### COMPARAȚII

Comparațiile sunt clasificări în care un obiect sau o idee este comparat cu alt obiect sau idee. Trebuie să găsiți aceeași legătură cu alt cuvânt sau idee. Aveți la dispoziție cinci răspunsuri. Subliniați cuvântul ales.

*Exemplu:* DULAP este pentru DORMITOR, PUPITRU așa cum este pentru baie, scări, birou, bucătărie, seră

*Răspuns:* birou.

Aveți opt minute să răspundeți la cele zece întrebări.

1. REGELE ANIMALELOR este pentru LEU, așa cum ESENȚA VIETII este pentru: sceptor, pâine, iobag, vin, cal.

2. ALINTAT este pentru AFECTAT, așa cum CHICOTIT este pentru: a râde zgomotos, a râde pe înfundate, a pufni, a râde, a zâmbi.

3. POFTICIOS este pentru DESFRÂNAT, așa cum OBSCEN este pentru: destrăbălat, necuviincios, pământesc, murdar, riscant.

4. TRI este pentru TRIUNGHI, așa cum ROMBOID este pentru: pentagon, cerc, hexagon, heptagon, cvadrilateral.

5. DISPUTĂ este pentru REPUDIARE, așa cum PROVO-CARE este pentru: contrabalansare, alinare, negare, ignorare, rezolvare.

6. MINIM este pentru JUMĂTATE, așa cum OCTO este pentru: întreg, sfert, treime, optime, șaisprezecime.

7. EUFORIE este pentru BINECUVÂNTARE, așa cum MELANCOLIE este pentru: grijă, disperare, lăcomie, invidie, entuziasm.

8. DECEPȚIONAT este pentru ABĂTUT, așa cum ÎN SUS este pentru: pe spate, canin, doctrină, sangvin, sprijin.

9. PSALTIRE este pentru PSALM, așa cum MISĂ este pentru: rugăciune, imn, scriptură, instrucție, pasăre.

10. BABORD este pentru VAS, așa cum VERSO este pentru: mână, hârtie, latură, stânga, carte.

### **Partea a VI-a**

#### **SUCESIUNI DE NUMERE**

Este dată o succesiune de numere. Trebuie să găsiți numărul care continuă succesiunea.

*Exemplu:* 2,4,6,8,10?

*Răspuns:* 12

Aveți douăsprezece minute în care să răspundeți la cele zece întrebări.

1. 12, 13, 15, 18, 22?
2. 0, 1, -1, 0, -2?
3. 1, 1x 5, 1x 75, 2x 25?
4. 33, 30, 24, 12, -12?
5. 13, 44, 88, 176, 847?
6. 100, 99, 97, 93, 85?
7. 10, 11, 13, 17, 25, 32?
8. 1, 10, 3, 8, 5, 6, 7, 4, 9?
9. 1, 1, 9, 36, 100?
10. 0x25, 0x5, 1x5, 6?

### Partea a VII-a

#### CLASIFICĂRI

Clasificarea constă dintr-un grup de obiecte sau idei care include un cuvânt care nu aparține aceluși grup. Trebuie să selectați acel cuvânt din fiecare grup.

*Exemplu:* lapidar, crupier, imunitate, hoț, arhivar

*Răspuns:* imunitate

Aveți șase minute în care să selectați cele zece cuvinte.

1. culme, zenit, punct, apogeu, vârf
2. amenințare, duritate, hazard, pericol, primejdie
3. a țopâi, a sări, a sălta, a ricoșa, a fășni
4. minor, tril, cheie, croșet, semibreve
5. timid, retras, rezervat, pudic, obraznic
6. carte, volum, tom, omilie, tratat
7. cub, pătrat, sferă, cilindru, octaedru
8. femeie minionă, minuscul, pitic, liliputan, mititel
9. sabie, sabie scoțiană, a zângăni din sabie, sabie turcească, satâr
10. centi-, hect-, hecto-, kilo-, cent-

## Răspunsuri:

### Partea I

#### *Sinonime (A)*

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| 1) uriaș        | 6) laconic |
| 2) nemișcat     | 7) cinic   |
| 3) picătură     | 8) sărut   |
| 4) a recunoaște | 9) visător |
| 5) panoplie     | 10) posac  |
- 4-5 nivel mediu**                      **8-9 foarte bun**  
**6-7 bun**                                      **10 excepțional**

### Partea a II-a

#### *Sinonime (B)*

- |  |  |
|--|--|
| 1) colibă, adăpost                       |  |
| 2) hățuri, hamuri                        |  |
| 3) a riposta, a da răspunsuri spirituale |  |
| 4) aversiune, fobie                      |  |
| 5) trinitate, triptic                    |  |
| 6) ciclu, fază                           |  |
| 7) compoziție, amalgam                   |  |
| 8) premier, director                     |  |
| 9) grămadă, roi                          |  |
| 10) a edifica, a educa,                  |  |
- 4-5 nivel mediu**                      **8-9 foarte bun**  
**6-7 bun**                                      **10 excepțional**

### Partea a III-a

#### *Antonime (A)*

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1) real      | 6) asalt      |
| 2) palid     | 7) decăzut    |
| 3) impasibil | 8) apatie     |
| 4) vigoare   | 9) a descifra |
| 5) posomorât | 10) nenatural |
- 4-5 nivel mediu**                      **8-9 foarte bun**  
**6-7 bun**                                      **10 excepțional**

### Partea a IV-a

#### Antonime (B)

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1) a disprețui, a admira | 6) a ghici, a dovedi     |
| 2) global, local         | 7) a contracara, a ajuta |
| 3) darnic, cărpănos      | 8) încântător, odios     |
| 4) normal, ciudat        | 9) naștere, deces        |
| 5) nelegiuit, cast       | 10) liniște, pandemonium |
| <b>4-5 nivel mediu</b>   | <b>8-9 foarte bun</b>    |
| <b>6-7 bun</b>           | <b>10 excepțional</b>    |

### Partea a V-a

#### Comparații

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1) pâine               | 6) optime             |
| 2) a râde pe înfundate | 7) disperare          |
| 3) destrăbălat         | 8) pe spate           |
| 4) cvadrilateral       | 9) rugăciune          |
| 5) alinare             | 10) carte             |
| <b>4-5 nivel mediu</b> | <b>8-9 foarte bun</b> |
| <b>6-7 bun</b>         | <b>10 excepțional</b> |

### Partea a VI-a

#### Sucesiuni de numere

1. 27
2. -1
3.  $2 \times 5$
4. -60
5. 1595 (inversați numărul inițial și adăugați de exemplu  $13+31=44$ ,  $44+44=88$ ,  $88+88=176$ ,  $176+671=847$ )
6. 69
7. 37 (se adună de exemplu  $32+5=37$ )
8. 2
9. 225 (adăugați de fiecare dată numerele succesive la cub), de ex: 1-8-27-64-125
10. 30



4-5 nivel mediu  
6-7 bun

8-9 foarte bun  
10 excepțional

**Partea a VII-a**  
**Clasificări**

- 1) punct
- 2) duritate
- 3) a ricoșa
- 4) cheie
- 5) obraznic

- 6) omilie
- 7) pătrat
- 8) femeie minionă
- 9) satâr
- 10) kilo-

4-5 nivel mediu  
6-7 bun

8-9 foarte bun  
10 excepțional

**SCORUL TOTAL pentru TESTELE VERBALE**

28-35 nivel mediu  
36-49 bun

50-60 foarte bun  
61-70 excepțional

**1.5. VORBIREA ȘI COMUNICAREA**

**Adnotarea și conspectarea**

1. Ursula Șchiopu. Dicționar enciclopedic de psihologie, Edit. "Babel", București, 1997.
2. C. Rădulescu-Motru. Curs de psihologie, Ed. "Esotera", Ed. "Vox", București, 1996.
3. Radu Ioan. Introducere în psihologia contemporană, București, 1990
4. Брушлинский А.В. Мышление и общение, Москва, 1987.
5. Выготский Л.С. Мышление и речь. Собр. соч., Том 2, Москва, 1982.
6. Петровская Л.А. Проблемы общения в психологии, Москва, 1981.

7. Исследование речевого мышления в психолингвистике, Москва, 1985. (Соотношение вербального и невербального в общении: с.116–150)
8. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг, Москва, 1989 (с. 9–17; 45–194)
9. Попова Л.В., Дьяконов Г.В. Идентификация как механизм общения и развития личности. Методические рекомендации. Москва, 1988 (Идентификация как феномен общения: с.19–26).
10. Мелибруда Е.Я. Я–Ты–Мы. Психологические возможности улучшения общения, Москва, 1986.
11. Столяренко Л.Д. Основы психологии, Изд-во «Феникс», Ростов-на-Дону, 1997 (с.31–648; 679–693).
12. Ушаков Т.Н. и др. Речь человека в общении, Москва, 1989 (Речь как объект психологического исследования: с.10–60)

### **Temele referatelor și rapoartelor**

1. Determinarea conceptului “comunicarea”, conținutului, scopurilor și mijloacelor ei.
2. Tipurile comunicării umane.
3. Comunicarea și activitatea.
4. Rolul comunicării în dezvoltarea psihică a omului.
5. Comunicarea și dezvoltarea omului ca personalitate.
6. Tehnicile și procedeele comunicării.
7. Noțiunea și mecanismele acțiunii legăturii inverse în comunicare.
8. Tipurile de ascultare în comunicare.
9. Analiza tranzacțională a comunicării.
10. Comunicare și acțiune.

## Însărcinări practice

### *Experimentul 1. Comunicarea pe roluri.* (Exercițiul "Interviul")

**Instrucțiunea:** Participanții se împart în două grupe, prima grupă – jurnaliștii care iau interviuri, în a doua grupă fiecare alege ce rol își va lua (sportiv, businessman, învățător etc.).

Pornind de la rolul ales, trebuie să răspundă la întrebările jurnaliștilor timp de 3–5 min. În final se analizează: "E ușor de comunicat reieșind dintr-un anumit rol? Ce trăiri, gânduri au apărut în timpul îndeplinirii exercițiului? Ce v-au ajutat ele să înțelegeți?"

#### TESTUL "NIVELUL DE CONTROL ÎN COMUNICARE"

**Scopul:** De a studia nivelul de control în comunicare și conversație, de a aprecia reacțiile subiectului la unele situații.

**Instrucțiunea:** Apreciați fiecare afirmație care descrie reacția Dv. la unele situații: adevărat (A) sau fals (F), dacă vă caracterizează sau nu.

**Material:** 10 afirmații care descriu reacțiile și atitudinea subiectului față de realitate.

#### **Chestionarul testului:**

1. Mi se pare dificilă arta de a imita maniera de comportament a altor oameni.
2. Eu, posibil, aș putea s-o fac pe netotul (cretinul) ca să atrag atenția sau să distrez pe cei care mă înconjoară.
3. Eu aș putea deveni un bun actor.
4. Altor oameni uneori li se pare că cu trăiesc sentimente cu mult mai profunde decât cum simt ca atare.
5. În companie rar mă găsesc în centrul atenției.
6. În diverse situații și în comunicare cu diferiți oameni eu des mă port absolut deosebit.

7. Eu pot să mențin numai acea opinie de care sunt sigur.
8. Ca să prosper în afaceri și în relațiile cu oamenii, eu mă strădui să fiu așa, cum doresc alții să mă vadă.
9. Eu pot fi binevoitor (prietenos) cu oamenii pe care nu-i suport.
10. Eu nu întotdeauna sunt așa, cum par a fi.

### **Prelucrarea rezultatelor:**

Vi se acordă câte un punct dacă ați apreciat cu fals (F) afirmațiile nr. 1,5,7 și cu adevărat (A) toate celelalte.

### **Cheia testului:**

1. 0-3 p. – nivel scăzut al controlului în comunicare;
2. 4-6 p. – nivel mediu;
3. 7-10 p. – nivel superior al controlului în comunicare.

### **Metodica "Aprecierea comunicabilității"**

Pentru a vă aprecia comunicabilitatea personală, ar fi bine să vă puneți următoarele întrebări: (Добрович А.А «Общение: наука и искусство»).

1. Puteți ca să vă salutați sau să întrebați ceva, astfel ca altei persoane să-i fie plăcut să vă răspundă?
2. Sunteți în stare să provocați interesul și sentimentul de încredere?
3. Dacă cu Dv. se poartă brutal, răspundeți cu aceeași monedă ori găsiți o altă modalitate de răspuns?
4. Puteți Dv. la timp să acceptați, să descărcați o atmosferă încordată?
5. Puteți să întrerupeți discuția astfel ca interlocutorul să nu se offenseze?
6. Puteți refuza unei rugăminți, neprovocând însă dușmanie?
7. Puteți Dv. să vă luați rămas bun astfel ca să fiți dorit la o revedere pe viitor?

### *Urmează să analizați:*

A. În ce situații de regulă vă simțiți stingherit la o cuvântare în public, în societatea unor oameni puțin cunoscuți, în discuții cu șefii, când faceți cunoștință cu cineva de sex opus etc.

B. Ce vă sfiște cel mai mult în aceste situații: lipsa unei teme comune în comunicare, vorbirea stâlcită, pauzele îndelungate, teama de a se înroși sau a părea banal etc.

### TESTUL "APRECIEREA CAPACITĂȚII DE A ASCULTA"

Semnați situațiile ce vă provoacă nesatisfacție, iritare la o discuție cu orice persoană.

1. Interlocutorul nu vă permite să vă expuneți, întrerupându-vă permanent.
2. Interlocutorul niciodată nu vă privește direct în ochi.
3. Interlocutorul permanent învârte creionul și hârtia îl preocupă mai mult decât vorbele Dv.
4. Interlocutorul niciodată nu zâmbește.
5. Interlocutorul permanent vă sustrage cu întrebări și comentarii.
6. Interlocutorul se străduie permanent să vă contrazică.
7. Interlocutorul interpretează în felul său cele spuse de Dv.
8. La întrebarea Dv. interlocutorul răspunde cu altă întrebare.
9. Uneori interlocutorul vă cere să repetați cele spuse, prefăcându-se că nu a auzit.
10. Interlocutorul vă întrerupe numai pentru a spune că-i de acord cu Dv.
11. Interlocutorul în timpul discuției e preocupat de alte lucruri: se joacă cu stiloul, desenează, șterge ochelarii și Dv. sunteți încrezut pe deplin că el nu este atent.
12. Interlocutorul trage concluzii pentru Dv.
13. Interlocutorul se străduie să includă și cuvântul său în expunerea Dv.
14. Interlocutorul vă privește atent, fără a clipi.
15. Interlocutorul vă privește cu apreciere. Aceasta vă alarmează.
16. Când Dv. propuneți ceva nou, interlocutorul spune că el s-a gândit la fel.
17. Interlocutorul joacă teatru arătând că-l interesează discuția.
18. Când Dv. vorbiți despre lucruri serioase, iar interlocutorul intervine cu istorii de haz, bancuri, glume.

19. Interlocutorul privește des la oră în timpul discuției.  
20. Interlocutorul cere ca toți să fie de acord cu el.

### **Interpretarea rezultatelor:**

Dacă numărul situațiilor ce vă provoacă iritare alcătuiește:

**14–20 puncte.** Sunteți un interlocutor “rău” și vă este necesară o muncă minuțioasă asupra sa pentru a deveni un bun ascultător.

**8–14 puncte.** Vă sunt specifice unele neajunsuri. Apreciați critic expunerile auzite, dar totuși vă lipsesc unele calități ale unui bun interlocutor, nu vă accentuați asupra manierei vorbirii, nu monopolizați discuția și căutați sensul ascuns al cuvintelor.

**2–8 puncte.** Sunteți un bun interlocutor. Dar uneori refuzați partenerului în atenția elementară. Ar fi bine să-i dați partenerului timp să răspundă, să nu-l întrerupeți și puteți fi sigur că cu Dv. va fi plăcut de conversat.

**0–2 puncte.** Sunteți un interlocutor excelent. Aveți capacitatea de a asculta pe cineva. Stilul Dv. conversativ poate fi un exemplu pentru ceilalți.

### **TESTUL “SOCIABILITATE”**

**Scopul:** Studierea gradului de sociabilitate în comunicare.

**Material:** Chestionar compus din 16 întrebări, gradele de sociabilitate.

**Mersul lucrării:** Subiecților experimentali li se propune să răspundă la un chestionar, compus din 16 întrebări, care descriu diverse situații de comunicare.

**Instrucțiunea:** “Vă rugăm să răspundeți la întrebările propuse mai jos cu *da*, *nu* sau *uneori*. Poftim, începeți.

#### **Chestionarul:**

1. Aveți programată o întâlnire de afaceri. Așteptarea ei vă scoate din rosturile voastre.
2. Amânați vizita la medic până atunci până când vă este peste puteri?

3. Vă provoacă insatisfacție și chiar panică (agitație) sarcina de a lua cuvânt raportat la o careva adunare, ședință?
4. Vi se propune să plecați în deplasare, într-un oraș, unde nu ați fost niciodată. O să depuneți maximum eforturi pentru a evita această deplasare?
5. Vă place să vă împărtășiți trăirile emoționale cu cine n-ar fi?
6. Vă deranjează faptul, dacă un om necunoscut pe stradă vă oprește și se adresează la Dv. cu o rugămintă?
7. Credeți voi oare că există problema "părinți și copii" și că oamenilor de diverse generații le este greu să se înțeleagă?
8. O să vă intimideze (jeneze) să-i amintiți unui cunoscut că a uitat să vă înapoieze o mie de lei, pe care le-a împrumutat de la voi câteva luni în urmă?
9. În restaurant sau în cafenea în cazul când v-au servit un fel de mâncare într-adevăr necalitativă, o să păstrați tăcerea, doar înlăturând nemulțumit farfuria?
10. Dacă ați rămas singur, în compania unui om necunoscut, voi nu-o să intrați în discuție și o să vă incomodați, dacă primul o să vorbească el. Așa este?
11. Vă înspăimântă orice rând lung la magazin, cinematograf. Preferați să renunțați la intenția sa decât să vă aranjați la coadă și să vă chinuiți în așteptare?
12. Vă este fircă să participați la o comisie pe anumite situații conflictuale?
13. Voi aveți criterii personale, absolut individuale, de apreciere a lucrărilor de literatură, artă, cultură și nici o părere străină în privința aceasta nu acceptați? Așa este?
14. Auzind în "culoare" o expunere evident eronată la o întrebare binecunoscută vouă, preferați să păstrați tăcerea și să nu intrați în discuție?
15. Vă provoacă necaz rugămintea de a ajuta pe cineva să se descurce într-o problemă de serviciu, temă de studiu?
16. Dv. o să expuneți cu plăcere punctul său de vedere în forma scrisă decât în cea orală?

**Foia de răspuns:**

Nr.	Da	Nu	Uneori
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

$$\Sigma_1 * 2p = \Sigma_2 * 0p = \Sigma_3 * 1p =$$

$\Sigma$  totală =

$\Sigma$  – suma răspunsurilor la o categorie.

**Prelucrarea rezultatelor:** Sociabilitatea se apreciază după următoarele niveluri.

**30–32 puncte.** Sunteți nesociabil și aceasta este o nenorocire, de la care suferiți cel mai mult.

**25–29 puncte.** Sunteți închiși, izolat, taciturn, rezervat, de aceea preferați singurătatea, aveți puțini prieteni.

**19–24 puncte.** Sunteți îndeajuns de comunicabil în situații necunoscute, vă simțiți foarte sigur. În expunerile voastre poate fi deseori mult sarcasm, chiar fără nici un motiv. Dar aceste neajunsuri sunt corijabile.

**14–18 puncte.** Sociabilitatea Dv. e la nivel normal. Fără trăiri emoționale neplăcute începeți o activitate nouă, plecați la întâl-



nire cu oameni noi. Însă, posibil, nu vă plac companiile gălăgioase, vă irită discuțiile fără sens.

**6-15 puncte.** Dv. peste tot vă simțiți în apele sale, cu plăcere vă expuneți la orice întrebare, chiar dacă o cunoașteți superficial. Vă apucați de orice lucru, însă nu întotdeauna puteți să-l duceți până la capăt. Meditați asupra acestor fapte.

**5 puncte și mai puțin.** Destul de sociabil, sunteți vorbăreț, guraliv (flecar), vă includeți în activități care nu au nici o atitudine față de Dv. Sunteți irascibil, adeseori neobiectiv. Oamenilor le este greu cu Dv.

### METODICA "ARTA CONVERSAȚIEI"

Eficiența unei convorbiri, a unei întâlniri de lucru depinde, în condițiile în care există un anumit grad de interes al interlocutorilor pentru problema pusă în discuție, de foarte mulți factori: utilitatea informațiilor schimbate, modul de structurare a mesajelor; concordanța dintre comportamentele nonverabile și ale partenerului și adecvarea la situație etc.

Dv. știți să discutați? Vă oferim posibilitatea de a verifica acest lucru prin testul pe care vi-l propunem, anume prin reacțiile și comportamentele interlocutorilor Dv. în timpul comunicării.

*De regulă, interlocutorul meu:*

1. Nu-mi dă șansa de a mă pronunța; eu am ce spune, dar nu am posibilitatea să-mi expun informațiile și/sau opiniile.

2. Mă privește în față în timpul discuției și astfel pot să-mi dau seama că mă ascultă.

3. Mă întrerupe foarte des în cursul discuției.

4. Îmi creează sentimentul unei discuții utile și/sau interesante.

5. Se agită în permanență, creionul, hârtia, alte obiecte prezintă pentru el mai mult decât cuvintele mele.

6. Surâde încurajator, făcându-mă să mă simt în largul meu.

7. Îmi distrage mereu atenția cu întrebări și comentarii.

8. Încearcă să mă combată întotdeauna.

9. Denaturează sensul cuvintelor mele și le dă sensul care îi convine.

10. Îmi spune de-a dreptul să tac atunci când încerc să ridic vreo obiecție.

11. Îmi spune părerea lui numai după ce îmi termin ideea.

12. Se ocupă de altceva în timpul discuției – urmărește pe furiș televizorul, radioul, răsfoiește presa, privește adesea la ceas etc., fiind evident neatent la ceea ce-i spun.

13. Este foarte interesat de concluziile extrase.

14. Reușește întotdeauna să paseze unul sau mai multe cuvinte în narațiunea sau argumentarea mea.

15. Mă privește ca și cum m-ar aprecia.

16. Spune că s-a gândit și el la același lucru, ori de câte ori vin cu o propunere nouă.

17. Dă aprobator din cap, stimulându-mă astfel în cursul discuției.

18. Plasează glume, anecdote când încerc să vorbesc despre ceva serios.

19. Impune ca toți să fie de acord cu el, orice enunț se termină cu o întrebare. De exemplu: "Nu sunteți de acord?", "Aveți cumva altă opinie?" etc.

20. Se poartă ca și cum l-aș împiedica să facă ceva bun.

### **Cotarea răspunsurilor**

Acordați câte un punct pentru fiecare răspuns dat de Dv. care coincide cu grila următoare: 1. Da; 2. Nu; 3. Da; 4. Nu; 5. Da; 6. Nu; 7. Da; 8. Da; 9. Da; 10. Da; 11. Nu; 12. Da; 13. Nu; 14. Da; 15. Nu; 16. Da; 17. Nu; 18. Da. 19. Da. 20. Da.

### **Interpretarea rezultatelor.**

Dacă ați obținut:

#### **Între 14 și 20 de puncte.**

Aveți dificultăți majore în comunicare: nu știți să vă structurați mesajele, să cuceriți și să mențineți atenția interlocutorilor,

să trageți concluzii, să vă adecvați comportamentul la studiul partenerilor. În același timp, nici nu știți să ascultați – orice întrerupere sau intervenție a interlocutorului este negativ distorsionată de susceptibilitatea Dv. exagerată.

În consecință, vă recomandăm să cautați parteneri de discuție cu interese și preocupări cât mai aproape de ale Dv. Motivația comună îi va face să accepte mai ușor deficiențele majore de comunicare pe care le aveți. Apoi va trebui să învățați să comunicați, mai ales dacă această capacitate face parte din instrumentarul Dv. profesional. Problema nu este foarte ușoară, dar nici foarte dificilă – studiul unor lucrări de specialitate, mult exercițiu și succesele vor veni cu certitudine.

### **Între 8 și 13 puncte.**

Aveți unele deficiențe în comunicare semnalate de întrebările la care ați obținut puncte.

Acordați mai multă atenție partenerului și modului propriu de comportare în cursul interacțiunii, evitați concluziile pripite – cu privire la tema discuției, la stilul și persoana celui cu care stați de vorbă – și totul va fi foarte bine.

### **Între 3 și 7 puncte.**

Fară discuție, sunteți un bun interlocutor. Aveți însă și Dv. tendința de a neglija uneori interlocutorul, fapt pentru care vă reamintim că dialog înseamnă partener prezent.

### **Între 0 și 2 puncte.**

Felicitări! Știți ce și cum să comunicați, știți să ascultați. Puteți fi un exemplu pentru ceilalți.

## **TESTUL " PRICEPEREA DE A ASCULTA "**

Cum Dv. de regulă (mai des) ascultați interlocutorul?

Vă rugăm să răspundeți prin "Da" sau prin "Nu" la întrebările testului.

1. De obicei eu repede înțeleg ce dorește să-mi spună și mai departe nu-mi este interesant să ascult.

2. Eu aștept cu răbdare până interlocutorul își va termina povestirea.
3. Atenția mea complet este concentrată asupra povestirii.
4. Eu mă strădui să înțeleg ce dorește să ascundă de mine interlocutorul și din ce cauză.
5. Eu întrerup interlocutorul pentru a concretiza detaliile, fapte care mă interesează.
6. Dacă tema nu-mi este interesantă, eu mă strădui să schimb direcția discuției.
7. Eu involuntar apreciez greșelile în limbajul și comportamentul vorbitorului.
8. Nu fiecare om merită atenția mea.
9. Eu mă strădui din fiecare convorbire să extrag maximum informații.
10. Eu pot să ascult liniștit până la sfârșit opinia, cu care nu sunt de acord categoric.
11. Când am înțeles sensul povestirii, eu încep să gândesc asupra faptului, ce am să răspund eu la rândul meu.
12. Mie mi-i greu să ascult până la sfârșit povestirile lungi și lămuririle detaliate.
13. Eu mă strădui să memorizez informația importantă și detaliile necesare.
14. Cel mai des eu ascult din politețe.
15. Eu îmi impun locul vorbitorului ca să înțeleg sentimentele și intențiile lui.
16. Ascultând opinia opusă, eu neapărat expun și poziția mea.
17. În convorbire eu mai des spun interlocutorului "da" (exprimând înțelegere) decât "nu".
18. De regulă eu răspund direct la întrebări, străduindu-mă să nu mă îndepărtez de răspuns.
19. Oamenii cu plăcere discută cu mine.
20. Ascultând interlocutorul, eu neapărat o să-mi exprim părerea mea.

21. Eu evit să încep discuția cu oamenii necunoscuți, chiar dacă ei tind spre aceasta.

22. Cea mai mare parte din timp eu privesc în ochi interlocutorul.

23. Eu totdeauna țin minte că la mine și interlocutorul meu pot fi diverse puncte de vedere la unele și aceleași probleme.

24. Cea mai mare parte din timp eu arăt că ascult, iar singur mă gândesc la problemele și grijile mele.

25. De obicei rezolvarea problemei îmi vine în minte cu mult înainte de sfârșitul vorbirii interlocutorului.

26. Eu întotdeauna țin minte că eu și interlocutorul meu putem diferit înțelege sensul unor și acelorași cuvinte.

27. Eu corectez greșelile în vorbirea interlocutorului (accentul, termenii, cuvintele vulgare etc.).

28. Eu n-am să ascult persoana pe care nu o respect sau o consider netotă, necompetentă, foarte tânără.

29. De regulă, eu primesc plăcere de la comunicarea cu oamenii, chiar cu cei mai puțin cunoscuți.

30. De regulă eu ascult mai mult pe alții decât vorbesc singur.

### **Prelucrarea rezultatelor:**

Voi primiți câte 1 punct pentru răspunsul "da" la întrebările: 2, 3, 4, 9, 10, 13, 15, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 29, 30.

De asemenea veți primi câte 1 punct pentru răspunsurile "nu" la întrebările:

1, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 14, 16, 20, 21, 24, 25, 27, 28.

Faceți totalul general al punctelor realizate.

### **Aprecierea cantitativă și calitativă**

**25–30 puncte:** Dv. sunteți un ascultător ideal, pentru aceasta cei din jur vă respectă și vă admiră binemeritat. Dv. amănunțit ați cunoscut această artă complicată și aveți ce le oferi altor oameni (cu ce a vă împărtăși) din experiența proprie. Sperăm că ați apreciat cinstit și obiectiv priceperea Dv. de a asculta.

**20–24 puncte:** Dv. sunteți un bun ascultător, însă comiteți unele greșeli (comparați-vă răspunsurile cu cheia testului). Vă dorim succese în asimilarea și însușirea acestei arte.

**15–19 puncte:** Probabil, vă credeți un bun ascultător, dar Dv. puteți fi atribuit la cei intermediari. Dv. comiteți destul de multe greșeli care îi irită pe alți oameni și vă încurcă să dobândiți cunoștințe în domeniul comunicării și să însușiți arta de a asculta.

**10–14 puncte:** Dv. puteți fi atribuit la oamenii care pot asculta rău. Câte ceva realizați corect și aceasta vă permite să nu rămâneți în plină singurătate. Dar cu mult mai multe lucruri le îndepliniți incorect și aceasta respinge interlocutorii Dv.

**Mai puțin de 9 puncte:** Dv. nu puteți asculta alți oameni. Vă recomandăm atent să vă analizați greșelile, coordonând răspunsurile voastre cu cheia testului. Încapacitatea de a asculta vă împiedică să faceți carieră și poate conduce la singurătate. Nu ar fi mai bine să vă schimbați?

## 1.6. IMAGINAȚIA. CREATIVITATEA

### Adnotarea și conspectarea

1. Ursula Șchiopu. Dicționar enciclopedic de psihologie, Edit. "Babel", București, 1997.

2. Andrei Cosmovici. Psihologia generală, Edit. "Polirom", Iași, 1996 (Imaginația și creativitatea: c. 154–170).

3. Ioan Cezar. Examenul de psihologie: gândirea, limbajul, memoria, imaginația. "Ed. studentescă", București, 1996.

4. Ioan Radu (coord). Introducere în psihologia contemporană. Edit. "Sincron", Cluj-Napoca, 1991.

5. Nicky Hayes, Suc Orrell. Introducere în psihologie, Edit. "All Educațional S.A.", București, 1997.

6. Valeriu Dulgheru, Lorin Cantemir, Maria Careea. Manual de creativitate, Edit. "Tehnica-Info", Chișinău, 2000.

7. Bobancu Ș., Cozma R. Lixăndreanu D., Foișoreanu V. Thenici de creativitate, Brașov, Ed. "Luxlibris", 1998.

8. Vervalin, H. Ce este creativitatea? Trad. din Danis, G. Scott J.A. Antrenarea gândirii creative. New York, "Holt, Reinhart", Winston, 1971.

9. Ana Stoica Constantin, Mariana Caluțchii. Ghid practic de evaluare a creativității. Partea I și II, Iași, 1989.

10. Moraru, I. Știința și filosofia creației, "EDP", București, 1995.

11. Гройсман А.Л. Психология, личность, творчество, регуляция состояний, Москва, 1993.

12. Теория и практика обучения научно-техническому творчеству, Москва, 1992.

13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии (Серия «Мастера психологии»), Санкт-Петербург, Изд-во "Питер", 2001. (Воображение и творчество: с.301–308).

14. Галин А.Л. Личность и творчество. Психологические этюды, Новосибирск, 1989. (Психологическое описание творчества: с. 64–102).

15. Никифорова О.И. Исследование по психологии художественного творчества, Москва, 1972. (Образное мышление. Воображение: с. 4–50).

16. Р.С. Немов. Психология: В 3-х книгах. Кн. 1, 4-е изд. Изд-во "Владос", Москва, 2000 (Воображение: с. 266–273).

### **Temele referatelor și rapoartelor**

1. Imaginația. Repere fundamentale.
2. Imaginația ca proces predilect al creativității.
3. Imaginația și creativitatea.
4. Clasificarea imaginației. Criterii de clasificare.
5. Funcțiile de bază ale imaginației.
6. Visurile, halucinațiile și visarea.
7. Reveriile și fanteziile.
8. Imaginația și procesele cognitive.

9. Imaginația și metodele de acțiune psihoterapeutică.
10. Imaginația creatoare și personalitatea.
11. Ritmurile psihologice, somnul și visele.
12. Personalitatea și creativitatea.
13. Inteligență și creativitate. Corelații și tangențe.
14. Conceptul "Creativitatea". Repere fundamentale.
15. Parametrii creativității.
16. Originalitatea – însușirea principală a creativității.
17. Rolul și factorii creativității.
18. "Planurile" creativității descrise de C.W. Taylor.
19. Stimularea creativității. Metode de stimulare a creativității.
20. Importanța creativității pentru dezvoltarea științei, tehnicii, artei.
21. Blocajele creativității.
22. Conformismul – blocaj cultural al creativității.
23. Brainstormingul – metodă de stimulare a creativității.
24. Tehnici de creativitate (Torrance E., Ghilford Dj).

## Însărcinări practice

### METODICA "PARTICULARITĂȚILE IMAGINAȚIEI CREATOARE"

**A.**

**Scopul:** De a determina câteva particularități ale imaginației creatoare în formă verbală.

**Material:** povestiri nefinisate.

"Se înnopta. Cădea o ploaie încet și plictisitor. La oprire sub o umbrelă stăteau două fete. Ele discutau ceva foarte încet. Și deodată..."

**Notă:** Este necesar de a născoci continuarea și sfârșitul povestirii.

**Timpul-limită:** 10 minute.

În calitate de criterii de apreciere se vor folosi câțiva parametri:



- finisarea povestirii;
- expresivitatea și originalitatea imaginilor;
- schimbarea neobișnuită a subiectului;
- final neprevăzut.

### METODICA "PARTICULARITĂȚILE IMAGINAȚIEI CREATOARE"

**B.**

**Scopul:** De a studia particularitățile imaginației creatoare.

**Material:** Un șir de cuvinte: cheie, pălărie, barcă, paznic, cabinet, drum, ploaie.

**Aprecierea rezultatelor:**

Povestirile vor fi apreciate, folosind aceleași criterii ca în metoda "A".

### METODICA "DETERMINAREA PROCEDEELOR DE CREARE A IMAGINILOR DE CARICATURĂ"

**Scopul:** De a determina mijloacele de creare a imaginilor de caricatură.

**Material:** Câteva caricaturi îndeplinite în stil diferit.

**Mersul lucrării:** Li se propune subiecților să îndeplinească câte o caricatură după imaginația lor. Apoi, analizând fiecare desen, subiecții determină cu ajutorul căror procedee imaginative au fost create imaginile.

### Tehnicile de creativitate

Creativitatea este o capacitate foarte complexă. Ea face posibilă crearea de produse reale ori pur mintale, constituind un progres în planul social. Componenta principală a creativității o constituie imaginația, dar creația de valoare reală mai presupune și o motivație – dorință de a realiza ceva nou, ceva deosebit, voința, perseverența în a face numeroase încercări și verificări.

Creativitatea, produsele ei evaluează în principiu după câțiva parametri:

1. **Fluiditatea** – posibilitatea de a ne imagina în scurt timp un mare număr de imagini, idei, situații etc.

2. **Plasticitatea** – ușurința de a schimba punctul de vedere, modul de abordare a unei probleme, când un procedeu se dovedește inoperant, sunt persoane “rigide” care greu renunță la o metodă, deși se pare a fi inefficientă.

3. **Originalitatea** – este expresia noutății, a inovației, ea se poate constata când vrem să testăm posibilitățile cuiva, prin realitatea statistică a unui răspuns, a unei idei.

Fiecare din aceste trei însușiri are însemnătatea ei; caracteristica principală rămâne originalitatea, ea garantând valoarea rezultatului muncii creatoare.

Setul de tehnici creative a fost elaborat, adaptat și aprobat de psihologul român G. Neacșu.

### **Tehnica nr. 1**

În acest set sunt incluse următoarele probe:

#### **Proba I. Categoriile de lucruri**

În această probă se enumeră numele tuturor lucrurilor, obiectelor sau fenomenelor care sunt de un tip sau despre care putem spune că sunt de tipul acela.

**Instrucțiune:** Mai jos sunt date câteva caracteristici pe care le pot avea diferite lucruri. Pentru fiecare încercați să găsiți cât mai multe răspunsuri. Înscrieți răspunsurile pe rândurile libere de sub fiecare caracteristică – unul după altul, așa cum vă vin în minte. Nu uitați că aveți mai multe caracteristici. Aveți timp-limită – 15 minute pentru toate răspunsurile.

1. Lucruri care fac rău.
2. Toate lucrurile rotunde sau care pot fi rotunde.
3. Toate lucrurile care se micșorează în mod natural.

#### **Proba II. Îmbunătățiri**

Numeroase lucruri pot fi îmbunătățite pentru a servi mai bine unor scopuri. Li se poate adăuga sau scoate ceva, ori se poate modifica ceva la ele astfel, încât să devină mai folositoare.

**Instrucțiune:** Mai jos aveți enumerate câteva lucruri. Gândiți-vă ce îmbunătățiri li s-ar putea aduce. Scrieți cât mai multe îmbunătățiri în spațiul lăsat liber. Pentru lucru aveți 15 minute la dispoziție. Căutați să scrieți măcar câteva îmbunătățiri la fiecare așa cum vă vin ele în minte, oricât de ciudate, oricât de complicate sau oricât de greu de realizat s-ar părea.

1. O bancă de instruire.
2. Un stilou.
3. O agendă.
4. Un birou (oficiu).

### **Proba III. Utilizări**

Un obiect poate fi folosit în diferite feluri. De exemplu: un fir textil poate fi folosit pentru scală, pentru șiret, pentru legat, croșetat etc. Unele utilizări sunt foarte obișnuite, dar există încă multe altele care pot fi mai puțin obișnuite, mai rare, mai ingenioase, originale.

**Instrucțiune:** Mai jos se dau numele câtorva lucruri, să vedem câte utilizări puteți găsi pentru fiecare. Scrieți răspuns pe rândurile libere, înscriindu-le așa cum vă vin în minte. Începeți cu oricare număr doriți. Dacă în timpul lucrului vă vin în minte utilizări noi, vă puteți întoarce, pentru a completa răspunsurile. Aveți 15 minute pentru toate răspunsurile.

1. Un ziar.
2. Un dop (de gărafă).
3. O cutie de conserve goală.
4. Un scaun.

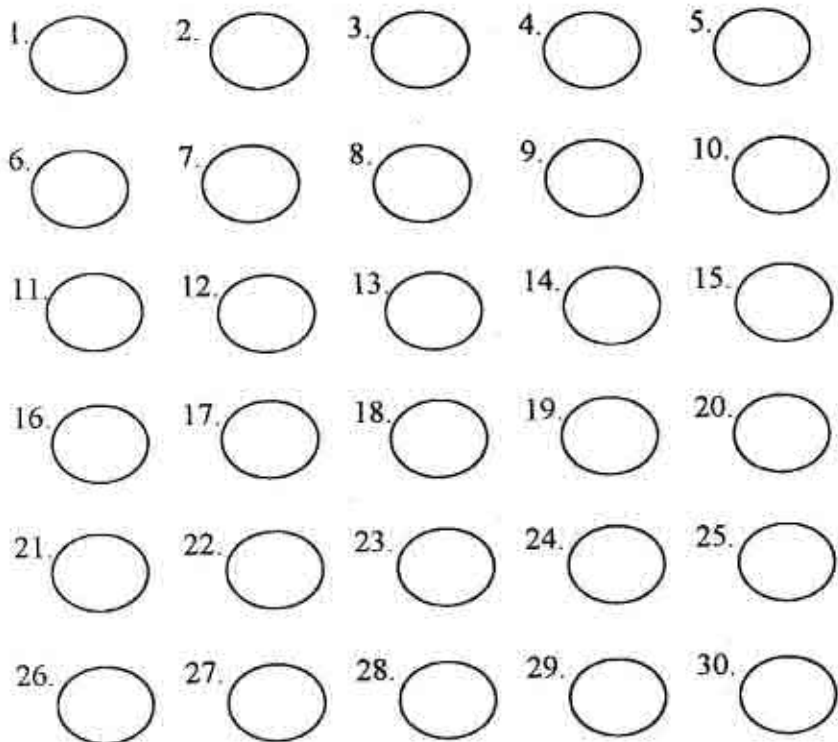
### **Proba IV. Cercuri**

**Material:** 30 de cercuri aranjate într-o ordine anumită, la un interval egal între ele.

**Instrucțiune:** Să vedem cât de multe obiecte puteți desena din cercuri în 10 minute. Orice ați desena, partea principală trebuie să rămână cercul. Cu creionul adăugați linii pentru a vă com-

pleta desenul. Liniile pot fi puse înăuntrul cercului, în afara lui, și înăuntrul și în afara lui.

Încercați să vă gândiți la lucruri la care nimeni altcineva din colegii voștri nu s-ar gândi. Faceți cât de multe lucruri puteți, puneți în fiecare cât mai multe idei. Nu ne interesează calitatea desenului, ci ideile, soluțiile voastre, pe care le găsiți. La sfârșit scrieți sub fiecare desen numele pe care i l-ați dat ce reprezintă desenul.



**Remarcă:** Puteți adăuga cercuri.

**Proba V. Linii paralele**

**Material:** 30 de linii paralele aranjate într-o ordine succesivă.

**Instrucțiune:** Pe paginile următoare sunt o mulțime de linii paralele. Să vedem acum câte desene puteți face, plecând de la două linii paralele. Puteți adăuga orice detalii, pe care le doriți (deasupra, înăuntru sau în afară lui), dar cele două linii trebuie să rămână partea principală a desenului vostru. Faceți desenele cele mai bogate și mai diferite posibile.

Aveți grijă ca desenele să nu fie asemănătoare unul cu altul. Găsiți idei originale. La sfârșit scrieți sub fiecare desen numele, pe care i l-ați dat.

*Remarcă:* Puteți adăuga linii paralele.

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.

## Proba VI. Fluiditate verbală

**Instrucțiune:** Priviți cuvintele de pe lista prezentată mai jos. Fiecare cuvânt începe cu litera "d" (doctor, datorie, durere, director). Mai departe veți scrie singuri cât mai multe cuvinte, care încep cu o literă propusă în test.

Timp de un minut veți scrie cât mai multe cuvinte cu prima literă, scrisă în test. V-ați oprit. Vi se va da o altă literă. Imediat ce vi se spune, începeți. Va trebui să scrieți cât mai multe cuvinte, care încep cu altă literă (cu următoarea). În așa mod veți continua tot șirul.

Toate cuvintele sunt permise, cu condiția să înceapă cu litera respectivă. Dacă vă gândiți la un cuvânt, de-a cărui ortografie nu sunteți sigur, scrieți-l cât puteți de bine. Scrieți cuvintele cât se poate de repede.

Aveți 5 minute-limită pentru această probă. Începeți. Litera este acum...

T...	_____	(1min)
S...	_____	(1min)
O...	_____	(1min)
R...	_____	(1min)
L...	_____	(1min)

### Prelucrarea datelor:

Se apreciază diversitatea de categorii întâlnită în subtest, care determină flexibilitatea creativității.

Flexibilitatea este mai mare, dacă se folosesc mai multe categorii.

## Prelucrarea cantitativă

Nr.	Categoriile	Nr. cuvintelor
<b>I.</b>	Cuvinte cu litera T 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	_____ _____ _____ _____
<b>II.</b>	Cuvinte cu litera S 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	_____ _____ _____ _____
<b>III.</b>	Cuvinte cu litera O 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	_____ _____ _____ _____
<b>IV.</b>	Cuvinte cu litera R 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	_____ _____ _____ _____
<b>V.</b>	Cuvinte cu litera L 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	_____ _____ _____ _____

## Tehnica nr. II. Testul Torrance de gândire creativă

**Materiale:** 2 subteste: testul verbal și testul figural.

**Testul verbal** poate fi aplicat în grup la subiecți de diferite vârste. Timpul de lucru pentru testul verbal ține 40 minute. Dacă survine oboseala, se poate face o pauză între două activități. Testul verbal se administrează într-o ședință separată de testul figural.

### **Administrare:**

**Instrucțiune:** Cred că o să vă amuzați mult cu ceea ce vă propunem să faceți, vrem să vă oferim șansă de a vedea cât de buni sunteți în a gândi noi idei și a rezolva probleme. Acestea solicită de la voi imaginație și capacitate de gândire. Deci sperăm că veți folosi cel mai bine gândirea și vă veți amuza. Ca mărime grupul poate fi format din 15 și 30 de subiecți într-o sală.

Instructajul specific se precizează în funcție de activitate. După ce subiecților li se înmânează formularele, ei sunt rugați să completeze rubricile de pe copertă, unde se indică:

Numele, prenumele \_\_\_\_\_

Vârsta \_\_\_\_\_

Ocupația sau profesia \_\_\_\_\_

Data examinării \_\_\_\_\_

Apoi se citesc instrucțiunile specifice.

### **Activitatea 1. Formulare de întrebări**

**Instrucțiune:** Pe această pagină scrieți toate întrebările despre imaginea de pe pagina alăturată. Puneți toate întrebările care vă trebuie pentru a afla sigur ce se întâmplă. Nu puneți întrebări la care se poate răspunde doar privind desenul. Puteți continua să priviți tabloul, atât timp cât doriți. Începeți. Timp-limită: 5 minute.



### **Activitatea 2. Ghicirea cauzelor**

**Instrucțiune:** În spațiile prezentate mai jos enumerați, mai multe cauze posibile indicate în imaginea dată în test. Puteți folosi lucruri ce s-au petrecut puțin mai înainte sau în urmă cu mult timp. Faceți cât mai multe ghiciri. Timp-limită: 5 minute.

### **Activitatea 3. Ghicirea consecințelor**

**Instrucțiune:** În spațiile prezentate mai jos scrieți cât mai multe urmări posibile, la ceea ce se petrece în imaginea dată în test. Gândiți-vă la lucruri ce pot avea loc imediat sau mult mai târziu în viitor. Faceți mai multe ghiciri. Nu vă temeți să ghiciți. Timp-limită: 5 minute.

### **Activitatea 4. Perfecționarea unui produs**

Examinatorul indică subiecților un oarecare obiect sau le propune să-și imagineze o cameră de un oarecare tip.

**Instrucțiune:** În spațiul prezentat mai jos scrieți cele mai interesante și inteligente moduri de schimbare a obiectului propus în această activitate, pentru a-l perfecționa și a-l schimba în așa mod, ca el să devină cât mai plăcut și mai util.

**Timp-limită:** 10 minute.

1. O cameră de duș
3. Un dormitor

### **Activitatea 5. Utilizări neobișnuite (cutiile de carton)**

**Instrucțiune:** Cei mai mulți oameni aruncă cutiile de carton goale, dar ele au mii de utilizări interesante și neobișnuite. În spațiile prezentate mai jos și pe pagina următoare scrieți cât mai multe utilizări interesante și neuzuale. Nu vă limitați la vreo mărime a cutiei. Puteți folosi câte cutii doriți. Nu vă limitați la folosiri pe care le-ați văzut sau de care le-ați auzit. Gândiți-vă la cât mai multe utilizări posibile.

**Timp-limită:** 10 minute.

### **Activitatea 6. Simple presupuneri**

Această activitate este folosită după necesitate.

**Instrucțiune:** Vă imaginați o situație improbabilă, una care, posibil, nu se va întâmpla niciodată. Trebuie să presupuneți ce se va întâmpla. Aceasta vă va da posibilitate să vă folosiți imaginația în a gândi toate lucrurile curioase ce se vor întâmpla, dacă această situație va deveni o realitate. În imaginația voastră presupuneți, pur și simplu, că situația descrisă va avea loc. Apoi gândiți tot felul de lucruri ce s-ar putea produce din această cauză, cu alte cuvinte, care ar fi consecințele. Faceți cât mai multe ghiciri.

#### **Situații improbabile:**

1. Presupuneți pur și simplu că din nori atârnă frânghiile care ajung până la pământ. Ce s-ar putea întâmpla?
2. Presupuneți că e o ceață groasă, ea s-ar lăsa peste pământ, astfel nu s-ar putea vedea decât picioarele oamenilor. Ce s-ar putea întâmpla?

Formați ideile și presupunerile voastre pe pagina următoare. Începeți!

**Timp-limită:** 10 minute.

### **TESTUL "CARE ESTE VÂRSTA CREATIVITĂȚII DV.?"**

În fiecare din noi trăiește un creator aflat mereu în căutarea noului, preocupat mereu de a sesiza, în lumea ce-l înconjoară, ce nu este cum trebuie, ce nu merge, ce poate fi transformat, modificat, îmbunătățit, inovat sau ce se mai poate inventa pentru a îmbogați viața lui și a celorlalți, pentru a o face mai ușoară, mai frumoasă.

Creatologii și inventologii au dorit să răspundă la întrebarea: Care este legătura dintre vârsta cronologică a omului și manifestarea creativității lui? Unii au afirmat că este un raport invers proporțional: la vârstele tinere se creează mai mult și cu cât se înaintează în vârstă scade manifestarea creatoare, argumentându-se

cu exemple din domeniul muzicii, poeziei, picturii etc. Alții au încercat să consolideze ideea că posibilitățile creatoare ale omului sunt direct proporționale cu vârsta: cresc și se manifestă cu trecerea anilor și acumularea experienței, susținând aceasta cu exemple din domeniul științei. Dar și într-un caz și în celălalt sunt prea multe excepții, ceea ce-l face pe acad. Al. Roșca (1981) să afirme: "Creativitatea se extinde pe parcursul unui număr foarte mare de ani, mai mult de șapte decenii, de la vârsta de aproximativ 15 ani până la 90 de ani și peste, limitele nefiind foarte fixe". Se pare că vârsta și posibilitățile creatoare ale omului se află într-o relativă independență, legăturile dintre ele fiind mult mai complicate.

Doi creatori ruși E.S. Jurikov și A.B. Zolotov (1990), punându-și întrebarea dacă nu există deosebiri sau chiar contradicții între ceea ce noi numim vârsta și ceea ce constituie conținutul vârstei, au concluzionat, pe baza analizei unor cazuri, că între vârsta calendaristică și vârsta creativității există deosebiri. Vârsta creativității este considerată o stare psihică ce face posibile descoperirea și crearea noului în orice perioadă a vieții omului. Vârsta creativității poate coincide cu vârsta calendaristică sau poate să difere esențial pe ea. Autorii citați descriu patru vârste pe care le poate avea creatorul din noi: copilăria, tinerețea creației, perioada critică și toamna creației. Răspunzând la următorul chestionar puteți determina vârsta creativității Dv.

**Instrucțiune:** Citiți cu atenție întrebările și încercuiți una din cele cinci variante de răspuns. Poftim, începeți!

1. Sunteți la o oarecare distanță de stația de autobuz. Sunteți foarte grăbit. Sosește autobuzul. Ce veți întreprinde?

- veți fugi pentru a reuși să luați autobuzul;
- veți merge cât puteți de repede;
- veți merge la fel de repede ca de obicei;
- veți merge cu aceiași pași ca și până atunci;
- priviți dacă nu vine următorul autobuz și apoi hotărâți ce este de făcut.

2. Vi se propun pentru instruire cinci grupe de oameni necunoscuți de vârste diferite. Pe care dintre acestea o veți prefera?

- a) grupa celor foarte tineri;
- b) grupa formată din oameni tineri;
- c) grupa oamenilor în vârstă;
- d) grupa celor bătrâni;
- e) orice grupă.

3. Care este legătură Dv. cu moda?

- a) recunoașteți moda și încercați să vă conformați ei;
- b) preluați numai ceea ce vă vine bine;
- c) nu sunteți de acord cu modelele extravagante ale modei contemporane;
- d) nu sunteți de acord cu moda contemporană în general;
- e) uneori sunteți de acord, alteori nu, în funcție de dispoziție.

4. Cu ce ați dori să vă ocupați în timpul liber?

- a) v-ați petrece tot timpul cu prietenii;
- b) ați dezlega șarade, cuvinte încrucișate;
- c) ați citi beletristică;
- d) v-ați uita la televizor;
- e) v-ați ocupa de orice.

5. Ați ajuns într-o situație delicată din cauza unei greșeli. Cei din jur vă privesc ironic. Cum veți proceda?

- a) vă veți privi la fel cum vă privesc cei din jur;
- b) vă veți face că "nu vedeți" privirile ironice (vă veți sugstiona că nu s-a întâmplat nimic grav);
- c) veți încerca să explicați cum s-a întâmplat;
- d) ați riposta celor ironici sau ați încerca să dispăreți din câmpul vizual al martorilor greșelii Dv.;
- e) totul depinde de situație.

6. Dacă ați putea alege, ce ați prefera?

- a) o plimbare pe stradă în compania cuiva;
- b) să mergeți la teatru, cinema, circ;
- c) la "marș în mijlocul naturii";
- d) odihna în parc pe o bancă;

e) totul depinde de situație și de dispoziție.

7. În fața Dv. are loc o nedreptate evidentă. Care este reacția Dv.?

a) ați încerca să îndreptați imediat această nedreptate cu toate mijloacele posibile;

b) ați fi de partea victimei și ați încerca să o ajutați;

c) ați încerca să restabiliți dreptatea în limita permisă de lege și prescripții;

d) v-ați gândit că ați face la rândul Dv. o nedreptate și v-ați vedea de treburile Dv.;

e) v-ați amesteca în dezbatere, fără să vă spuneți părerea.

8. Vi se propune să treceți la o activitate mai interesantă, dar plătită mai puțin bine. Ce veți întreprinde?

a) ați accepta fără ezitare;

b) v-ați sfătui cu oamenii pentru a obține un sprijin în hotărârea de a vă transfera;

c) nu veți și de acord dacă elucidarea perspectivelor și avantajelor noii activități nu vă aranjează;

d) nu veți fi de acord;

e) veți proceda după împrejurări.

9. Cum veți proceda când demnitatea vă este umilită?

a) veți răspunde cu aceeași monedă, fără a sta pe gânduri celui ce v-a jignit;

b) veți încerca să "nu vă pierdeți cumpătul", răspunzând cu demnitate jignirii (celui ce v-a jignit);

c) comportarea Dv. depinde de cel ce a făcut asta (ce fel de om este, ce vârstă are, ce poziție specială are);

d) "rămâneți în umbră" pentru a nu fi traumatizat și mai tare;

e) procedați după împrejurări.

10. Cum vă comportați când vi se propune o nouă metodă (procedeu) de lucru?

a) o acceptați fără a sta pe gânduri, deoarece orice nou e mai bun decât ceva vechi;

b) o acceptați când vi se explică ce avantaje prezintă;

- c) nu recunoașteți metodele noi, dacă nu vi se prezintă toate dovezile utilității lor;
- d) sunteți adeptul metodelor de lucru care au trecut proba timpului și sunt de nădejde;
- e) veți acționa în conformitate cu regula: "Vom trăi și vom vedea".

11. Ce atitudine aveți față de muzică contemporană?

- a) sunteți entuziasmat;
- b) e o încercare multumitoare;
- c) credeți că tineretul este bolnav;
- d) nu recunoașteți aceste zgomote și bubuituri drept muzică;
- e) considerați că acești domni nu au gust și simțul culorilor.

12. Cum apreciați creația lui Mircea Eliade?

- a) sunteți entuziasmat,
- b) o primiți cu plăcere;
- c) numai foarte puține din operele sale produc în Dv. sentimente pozitive;
- d) cred că moda Eliade nu va dura mult;
- e) nu vă entuziasmați, dar nici nu o respingeți.

13. Ce este important pentru Dv. când sunteți în compania altor oameni?

- a) să vă manifestați (să vă demonstrați propriile capacități și posibilități);
- b) să faceți în așa fel încât oamenii să nu uite cu cine au de-a face;
- c) să fiți decent;
- d) să nu ieșiți în evidență;
- e) depinde de împrejurări.

14. Ce activitate vă place?

- a) care conține elemente surprinzătoare, riscante, nedeterminate;
- b) variantă (să nu fie monotonă);
- c) care să permită folosirea la maximum a propriilor cunoștințe și a experienței acumulate;
- d) după puterile proprii (să nu fie grea);

e) depinde de dispoziție.

15. Cât sunteți de prevăzător?

a) sunteți tentat să începeți o activitate fără a vă evalua cunoștințele;

b) de la început preferați să acționați, dar apoi meditați asupra a ce aveți de făcut ;

c) preferați să nu participați la acțiune atâta timp cât nu vă sunt clare consecințele, chiar și cele fundamentale;

d) preferați să participați numai în condițiile în care este eliminat riscul insuccesului;

e) reacția Dv. în raport cu o activitate este diferită și depinde de dispoziția pe care o aveți.

16. Care este poziția Dv. față de prevederile regulamentelor?

a) nu vedeți un păcat prea mare în a încălca acele reguli care mai mult încurcă;

b) credeți că nu toate regulile ce acționează în societate sunt raționale (utile);

c) vă străduiți să nu încălcați regulile de bază (serioase);

d) anumite reguli sunt pentru Dv. lege, de aceea vă străduiți să le respectați întru totul;

e) depinde de reguli.

17. Care este culoarea Dv. preferată?

a) roșie;

b) galbenă;

c) albastră;

d) cafenie;

e) verde.

18. Care este dispoziția Dv. ?

a) preponderent optimistă;

b) parțial optimistă;

c) parțial pesimistă;

d) și pesimistă și optimistă;

e) depinde de împrejurări.

19. Credeți în oameni?

- a) am încredere în oameni;
- b) am încredere în multă lume;
- c) nu am încredere în prea mulți;
- d) nu cred în nici un om;
- e) doar "pe jumătate."

20. Cum vă afectează disconfortul acasă și la serviciu?

- a) nu îi acord atenție;
- b) nu îi acord prea mare atenție atât timp cât nu mă împiedică să lucrez;
- c) nu suport disconfortul, dar fac prea puțin pentru a-l înlătura;
- d) apreciez confortul și fac tot ce e posibil pentru a-l asigura;
- e) apreciez confortul, dar dacă el lipsește nu sufer prea mult și nu m-aș zbate în mod deosebit pentru a-l asigura.

### **Prelucrarea rezultatelor**

După ce v-ați autoaplicat chestionarul, totalizați câte răspunsuri a, b, c, d, e ați încercuit. Înmulțiți totalurile obținute astfel: a x 0; b x 1; c x 3; d x 4; e x 2. Faceți apoi totalul general al punctelor realizate la chestionar. Între 1–20 puncte sunteți în *copilăria creativității*; între 21–40 puncte sunteți în *tineretea creativității*; între 41–60 puncte sunteți în *perioada critică*, iar între 60–80 sunteți în *toamna creativității*.

Numărul de puncte rezultat nu trebuie identificat cu anii de viață. După ce v-ați stabilit vârsta creativității și ați citit caracterizarea ei, dacă sunteți interesat să cunoașteți ce trebuie de făcut pentru antrenarea și manifestarea creativității Dv. apălați la un psiholog.

### ***Copilăria creativității***

Un rezultat al autoaprecierii situat între 1 și 20 de puncte fixează vârsta creatorului din noi în perioada copilăriei creativității, se caracterizează prin tendința dominantă de a păstra tineretea cu asemenea mijloace ca educația fizică, igiena alimenta-



ției, preocupări pentru cosmetică imitarea comportamentului celor foarte tineri. Dorința de a părea tânăr se reflectă în toate acțiunile, conducând la un comportament forțat, artificial. Acești oameni sunt gata să accepte orice punct de vedere exprimat de tineri, chiar cele mai neverosimile, orice manifestare a nesăbuintei tinereții. Pot să-i imite pe tineri chiar și în fapte cu care ei înșiși nu sunt întotdeauna de acord. Această vârstă a creativității poate constitui un punct de plecare pentru o activitate creatoare, constructivă după procesul de orientare spre un comportament demonstrativ și nu prea avansat. Dacă omul are voință suficientă pentru a se controla pe sine, trecerea spre o grupă optimă pentru creație este posibilă.

### ***Tinerețea creativității***

Un rezultat al autoevaluării cuprins *între 21 și 40 de puncte* prezintă un certificat pentru tinerețea și energia creației. Persoanele aflate la această vârstă sunt încântate de tot ce e nou, sunt în ton cu moda (deși nu sunt robii ei). Se implică în toate transformările ce au loc, participă la ele ca niște creatori activi și cu inițiativă. Sunt atrase de creativități caracterizate prin varietate și noutate, creația fiind pentru astfel de persoane o necesitate, precum și de misterele lumii și, dacă li se oferă prilejul, pleacă în căutarea lor. Reprezentanții acestei vârste a creației părăsesc fără regret un loc de muncă obișnuit de dragul unei activități mai interesante, sunt entuziasmați de munca și arta contemporană sau le cultivă cu plăcere. Sunt înclinați spre autoapreciere pozitivă, au o poziție critică față de regulile și regulamentele care limitează tendința lor spre independență. Uneori sunt naivi și lipsiți de simțul măsurii. Chiar dacă după anii de viață nu mai sunt la o vârstă tânără, comportamentul lor, modul de abordare a problemelor îi atrag spre cei tineri. Sub raport intelectual, reprezentanții acestei vârste a creativității sunt aproape întotdeauna foarte productivi, deoarece îmbină în ei înțelepciunea oamenilor maturi cu entuziasmul și energia caracteristice tinerei generații.

### *Perioada critică*

Un rezultat al autoprecierii situat *între 41 și 60 de puncte* demonstrează că pentru creatorul din Dv. a sosit un moment critic. S-a micșorat elasticitatea în procesul de rezolvare a problemelor. Stereotipurile ocupă în psihicul și în conștiința omului aflat la această vârstă a creativității un loc cu atât mai important cu cât valoarea autoaprecierii este mai aproape de 60 de puncte. Face față ușor în situațiile standard și monotone, bazându-se pe cunoștințele acumulate, însă deseori greșește în rezolvarea problemelor noi, originale, netradiționale. Nu mai are inițiativă, nu este întreprinzător. Inerția în gândire își spune tot mai mult cuvântul nu numai în activitatea profesională, ci și în viața de toate zilele, în relațiile personale. Crește teama față de poziția sa și, legat de aceasta, scade capacitatea de a evalua obiectiv activitatea colegilor, în mod deosebit a celor tineri. Anumite aspecte secundare legate de poziția socială, mai înainte considerate fără prea mare însemnătate (premiu, recunoașterea publică, evidențierea meritelor ș.a) devin tot mai importante. Omul este înclinat să nu-și spună părerea în situații care pot da naștere la interpretări. La toate acestea se adaugă și o adâncire a dificultăților în ce privește stabilirea relațiilor cu tinerii. La această vârstă a creativității însă se mai păstrează posibilitatea de a imprima anumitelor procese o dezvoltare în direcțiile dorite, orientarea lor în planul realizării potențialului creativ. Dar pericolul "înțepenirii" gândirii este atât de mare încât, dacă nu se iau la timp măsuri practice pentru sprijinirea, antrenarea și manifestarea potențialului creativ în activitate, se ajunge la situația când deja este prea târziu.

### *Toamna creativității*

Cei ce au adunat *între 61 și 80 de puncte* sunt foarte departe de tinerețea creației. Ei sunt la vârsta toamnei creativității. Acești oameni preferă, în special, tot ceea ce este verificat de timp și acceptă cu greu și fără tragere de inimă ceea ce e nou. Etichetează pe tineri ca având un "comportament incredibil". Reacționează

bolnăvicios la ideile care le contrazic pe cele proprii și le pun imediat la îndoială veridicitatea, fără să le studieze și să le evalueze obiectiv. Apreciază în mod deosebit confortul și încearcă să-și crească gradul de confort. Preferă să muncească după cât îi tin puterile acolo unde pot să-și pună la valoare cunoștințele și experiența. Gândurile li se îndreaptă adesea spre viitor, dar li se pare că aceasta nu are perspective bune. Tinerii percep toate acestea ca o atitudine conservatoare, ceea ce complică adesea comunicarea între generații. La cei aflați la această vârstă a creativității se observă o creștere a activităților de autoconservare și căutare a compensațiilor, o înclinare spre totalitarism. În cazurile extreme toate acestea se exprimă printr-o cedare în fața inevitabilului, în fața degradării proceselor fizice și psihice.

## TESTUL "CÂT DE CREATIVI SUNTEȚI?"

### *Titluri pentru o imagine*

Acest test masoară cei mai importanți factori intelectuali ai creativității: fluența ideilor, flexibilitatea gândirii și originalitatea, oferind și o notă generală pentru creativitate. Etalonul de raportare (transformarea scorului brut în note, respectiv clase sau tarificative) este valabil pentru persoanele care au depășit 16 ani. Modul de aplicare poate fi colectiv (grupele să nu fie prea mari, iar subiecții distanțați pentru a nu comunica între ei) și individual (sau prin autotestare). Pregătiți un ceas cu secundar central, o foaie de hârtie și un creion. Din momentul în care începeți, cronometrați 5 minute, după care vă opriți. Dacă depășiți durată, nu mai este valabil etalonul și nu mai puteți estima nivelul creativității. Testul cere să priviți imaginea de mai jos și să-i dați cât mai multe titluri, cât mai originale, scriindu-le unul sub altul

**Notă:** Imaginea o prezintă psihologul individual.

Acordarea punctajului se face direct pe foaia de test: pentru a obține scorul la *fluiditate*, numărați pur și simplu răspunsurile

date. *Flexibilitatea* constă în numărul schimbărilor de direcție în gândire. Astfel, să presupunem că ați găsit următoarele titluri:

1. Muncă grea.
2. David și Goliat.
3. Desen trucat (fotografie trucată).
4. Săracul de el!
5. Ghinion.
6. O zi grea.
7. Desen suprarealist.
8. De necrezut: Un autoturism să tragă un camion?
9. E imposibil ca un autoturism să tragă un camion așa de mare!

Numărul titlurilor reprezintă fluenta care în acest caz este 9. Cât privește flexibilitatea, observăm că sunt variațiuni pe aceeași temă: raspunsurile 1, 2 și 6 (vor primi un singur punct); 3 și 7 (de asemenea un punct); 4 și 5 (alt punct); 8 și 9 (un punct). Prin urmare, vom acorda la flexibilitate 4 puncte. *Originalitatea* se co-tează în felul următor: citiți mai întâi cu atenție lista cu raspunsuri posibile. Căutați apoi fiecare răspuns pe care l-ați dat Dv. în lista respectivă. Cercetați lista și nu va lăsați derutați de faptul că răspunsurile Dv. nu vor fi absolut identice cu cele la care le asimilați. Pot fi mici deosebiri de formă. De exemplu: "lipsa de carburant" înseamnă "criză". Răspunsul din test: "Mai bine o mașina mică, dar bună decât una mare, "defectă", intră itemul din lista "Mic (și puternic) – mare (și slab)". În același item intră și răspunsurile: "Nu tot ce-i mare este și puternic" sau "Mașină mare, defecțiuni mai multe". Notați în dreptul răspunsurilor Dv. punctajul corespunzător. Atenție! Raspunsurile pe care nu le puteți include în nici un item din listă primesc 6 puncte. Iată câteva asemenea exemple: "Arșița greșelii"; "Cine râde la urmă este tras... de sfoară"; "Clipa adevărului"; "Autoturismul și-a găsit un bărbat bine"; "Două fiare"; "Fii mândru de povara ta!"; "Inimă clinic decedată"; "Istoria veche și nouă în viziunea modernă"; "Lanțul slăbiciunilor"; "Micul răpitor de coloși"; "Plânsul motorului"; "S-o las, mi-e frică/Că vine altul și mi-o ridică"; "Un șlep pe uscat".

## Răspunsuri posibile (scor pentru originalitate)

Răspunsuri	Scor
Asigurări	4
Accident de mașină	0
Ajutor reciproc ("Prietenul la nevoie se cunoaște"; "La nevoie ceri ajutorul vecinului"; "Ajuta-ți întotdeauna semenii"; Fraternitate; Solidaritate; Prietenie; Omenie; Altruism)	0
Alb și negru	5
Așchia nu sare departe de trunchi	5
Bolizii	2
Bunătate sufletească	2
Caii-putere	3
Carul mic trage carul mare, buturuga mică...	0
Cine merge încet, departe ajunge. Încet, dar sigur	5
Când nu mai poți, spune-mi!	4
Crosul (Concurs)	4
Cuminte (Diminețile unui șofer cuminte)	5
Dans sincronizat	5
Defecțiune tehnică	0
De la moară pân-la gară .	5
Dialog	5
Distanță (Păstrați distanța legală dintre vehicule)	3
Doi (În doi. Mariaj)	2
Du-mă acasă (puștiule etc.)!	4
Economie (de energie, de combustibil)	0
Face din țânțar armăsar	5
"Fără cuvinte"	4
Fericirea e atât de aproape!	5
Fiecare după cât poate	5
Ghici, ce titlu are?	5
Ghinion. Ghinionistul	0
Hei, rup!	4
Inevitabilul s-a produs	0
Inversare (Logică inversată. Normalul anapoda)	0
Inteligentul conduce	3
Încercare (de a învinge absurdul. Încercarea moarte n-are)	5

Idilă	5
Încrezutul!	5
Întâmplare (Și totuși se întâmplă. Se întâmplă și la case mai mari).	3
La așa cap, așa căciulă	4
Mama își îndrumă copilul	4
Mic (și puternic) – mare (și slab). Ex: Nu contează mărimea ci valoarea. Decât mare și slab, mai bine mic și puternic.	0
Nu întotdeauna ce este mare e și puternic	0
Modestic	5
Natura moartă (statică)	5
Nu faceti ca ei	3
Nuntă cu dar	5
Nu se știe de unde sare iepurele	5
Oameni și fapte	4
Ocazie (A luat o "ocazie")	4
Omul din greșeli învață	4
Omul-mașină	5
Optimism (Orice necaz se rezolvă. Speranță. Va reuși. E bine și așa)	4
Opțiune (Nu avca de ales)	4
Orgoliu rețezat	5
Pană (de îndemănare, de motor, de benzină, de cauciuc etc.)	3
Pantă (E posibil doar pe o pantă. Coborând)	4
Pasivitate	4
Peisaj (Imagine: Flash)	4
Plimbare (de plăcere). Paradă. Vacanță	0
Poliția (Cu poliția nu-i de glumit; A scăpat de amendă; Echipajul radar la datorie)	5
Poveste. Fantezie	5
Puricele remorchează elefantul	5
Puterea și adevărul	4
Prioritate. Cel mic are uneori prioritate	2
Puțini (Cei puțini domină pe cei mulți)	5
Răzbunarea volanului	5

Recompensă (Dacă mă duci până la capăt, îți dau/fac etc..)	3
Remorcare (Remorcare prin împingere)	0
Roți	4
Scopul contează	5
Sensul (Care e sensul?)	5
Service ad-hoc	4
Sfârșitul Terrei	5
Simbioză. A trai pe spinarea altuia	2
Socoteala de acasă nu se potrivește cu cea de pe drum	5
Somn în mașină	5
Speranță (vezi "Optimism")	4
Spor la lucru!	5
Tracțiune inversă/înapoi	0
Tren, autotren	4
Unde-s doi, puterea crește	4
Urmărirea	0
Uzură (Bătrânețe: Anii trec, totul se uzază)	5
Viteză amețitoare/redușă	5
Vânt din față	5

La sfârșit faceți totalul pentru originalitate. Pentru scorurile brute obținute la fluență, flexibilitate și originalitate se caută, în etalon, clasa (nota corespunzătoare căreia îi corespunde) și un calificativ (ultima coloană). De exemplu: la fluență pentru scorul 9 veți avea clasa 7 (calificativul "bun"), la flexibilitate scorului 4 îi corespunde clasa 5 (calificativul "normal"), la originalitate, pentru scorul 13, de exemplu, obțineți clasa 6 ("calificativul normal bun"). Nota globală la creativitate se apreciază adunând notele celor trei factori. În exemplul nostru  $7+5+6=18$ . Identificând suma în coloana "total", vom afla că nota la creativitate este 6 (calificativul "normal bun").



## Etalon pentru testul "Titluri pentru o imagine"

Fluență		Flexibilitate		Originalitate		Creativitate		
Scor	Clasă	Scor	Clasă	Scor	Clasă	Total	Clasă	Calificativ
0-2	1	0	1	0	1	3-5	1	Extrem de slab
3	2	1	2	1-2	2	6-7	2	Foarte slab
4	3	2	3	3-5	3	8-9	3	Slab
5	4	3	4	6-8	4	10-12	4	Normal slab
6	5	4	5	9-11	5	13-14	5	Normal
7-8	6	5	6	12-14	6	15-18	6	Normal bun
9-10	7	6	7	15-20	7	19-21	7	Bun
11-13	8	7-9	8	21-32	8	22-24	8	Foarte bun
14-n	9	10	9	33-n	9	25-27	9	Deosebit de bun

### AUTOTESTAREA PENTRU CUNOAȘTEREA POTENȚIALULUI CREATIV ȘI A NIVELULUI ASPIRAȚIILOR MOTIVAȚIEI CARE ÎL SUSȚINE ÎN MANIFESTARE

(tradusă și adaptată după E.S. Jarikov și A.B. Zolotov, 1990)

Citind cu atenție enunțurile care urmează, afirmațiile cuprinse în testul de mai jos și răspunzând sincer, veți obține o imagine a potențialului Dv. creativ și a stimulilor care influențează activarea și manifestarea lui.

Pentru fiecare enunț se va acorda un punctaj după cum urmează:

4 puncte, dacă enunțul reprezintă o însușire (stare) care se manifestă constant la Dv. (acord total)

3 – însușire (stare) care se manifestă adesea;

2 – însușire (stare) care se manifestă uneori.

1 – însușire (stare) care se manifestă rar;

0 – însușire (stare) care nu se manifestă la Dv. (dezacord total).

**Precizare:** lucrați repede, dar căutați în permanență să înțelegeți exact ideea cuprinsă în formularea respectivă și să de-



terminați corect frecvența sau gradul în care se manifestă la Dv. însușirea sau starea exprimată. Nu vă jenați să răspundeți cât mai sincer, deoarece este autoapreciere, iar conținutul răspunsurilor și prelucrarea rezultatelor pot rămâne secretul Dv. pentru totdeauna.

1. Se întâmplă să văd probleme acolo unde pentru alții totul este clar

2. Pentru mine asigurarea necesităților materiale constituie un stimulent în muncă.

3. Aș prefera să lucrez sub conducerea unui om care nu se amestecă în felul cum îmi rezolv sarcinile profesionale.

4. Lucrez din dorința de a-mi ridica nivelul confortului material.

5. Nu îmi este teamă să îmi exprim părerea asupra lucrurilor pe care le cunosc mai puțin.

6. Tind spre celebritate (doresc să ajung celebru).

7. În general, "obiectul" gândurilor mi-l reprezintă sub forma unor imagini variate.

8. Activitatea este pentru mine un alt mijloc de autorealizare (o dovadă că eu nu numai că nu sunt mai rău, dar pot fi și mai bun decât alții.

9. Reușesc să trag concluzii corecte din informații necomplete asupra obiectelor sau fenomenelor....

10. Interesul celorlalți în activitatea mea constituie pentru mine un îndemn în muncă.

11. După părerea mea, rezolv mintal problemele mai repede decât mulți dintre colegi.

12. Dorința de a ocupa o anumită funcție influențează intensitatea activității mele.

13. Pentru aceleași probleme reușesc să obțin rezolvări mai simple decât ceilalți.

14. Lucrez pentru că mă pasionează.

15. La rezolvarea unei probleme folosesc și informații din afara domeniului meu (a sferei de activitate, a ramurii științifice)

16. Lucrez din dorința de a nu-mi înșela speranțele pe care oamenii și le-au pus în mine.

17. Nu am fost de acord cu unele aspecte ale teoriilor predate de profesori.
18. Lucrez pentru plăcerea de a fi elogiati (lăudați deosebit).
19. Reușesc să disting noul de cele deja cunoscute.
20. Muncesc intens din dorința de a fi recunoscut.
21. Discut cu ușurință despre greșelile proprii.
22. Pentru mine dorința de a deveni un specialist renumit este un îndemn în muncă.
23. Dintr-un număr mare de variante reușesc repede să le aleg pe cele optime.
24. Sunt deosebit de satisfăcut când reușesc să înțeleg sensul unei întrebări complicate.
25. Propun multe idei (câteodată glumețe, amuzante).
26. Multe lucruri le fac de dragul succesului în viață.
27. Încă de la primele pagini ale unei lecturi de specialitate am tendința de a aborda tema într-o direcție pe care autorul nu a avut-o în vedere.
28. Nu aș avea nimic împotriva să-mi rămână numele în eternitate.
29. Dacă întreaga activitate ar trebui realizată după plan, atunci viața ar fi tristă.
30. Muncesc pentru a-mi crește prestigiul asupra celorlalți.
31. Trec fără dificultate de la o problemă la alta.
32. Doresc să muncesc asemenea celor al căror exemplu este demn de urmat.
33. Am încredere în intuiția mea.
34. Necesitatea de a câștiga stima colegilor constituie pentru mine un stimulent în muncă.
35. Tot ceea ce este neobișnuit, original, mă atrage.
36. Lucrez cu scopul de a dobândi o largă recunoaștere.
37. Mă atrag situațiile paradoxale (probleme, propuneri, idei).
38. Dorința de a obține recunoașterea celor apropiați constituie pentru mine un stimulent.

39. Îmi place să citesc despre ceea ce eu nu reușesc să realizez și în același timp încep să-mi derulez propriile idei referitoare la tema propusă de autor.
40. Lucrez în acest domeniu pentru că este de prestigiu.
41. În activitatea corelată cu rezolvarea problemelor introduc elemente proprii, personale, care nu au fost prevăzute de alții.
42. Sentimentul că sunt capabil să obțin succese în domeniul meu de activitate constituie pentru mine un stimulent.
43. Dacă mi se dă un text pentru copiere (transcriere), am tendința de a-l modifica, chiar în pofida standardelor în vigoare.
44. În activitatea mea am tendința "de a ajunge primul la finiș" (sau în situații extreme, de a nu fi ultimul).
45. Prefer să gădesc soluțiile de rezolvare singur și nu urmând indicațiile altora.
46. Dorința de a-i uimi pe oameni cu realizările mele constituie pentru mine un stimulent.
47. Mă atrag acele activități unde succesul nu este garantat.
48. Dorința de autodepășire este pentru mine un stimulent în activitate.
49. Prefer să lucrez în colective unde nu este interzis să pui la îndoială recunoașterea socială.
50. Dorința de a intra în cercul celor înconjuțați de aura senzaționalului constituie pentru mine un stimulent în muncă.

### **Calculul și autoevaluarea**

Adunați punctele realizate la întrebările cu număr impar și obțineți în felul acesta totalul pentru nivelul potențialului creativ. Adunați apoi punctele acordate întrebărilor cu număr par și veți obține totalul pentru nivelul stimulilor interni (motivatori pentru acțiunea potențialului creativ). Apoi cercetați tabelul pentru a vedea unde vă situați cu nivelul potențialului creativ (coloanele A,B,C,D) și cu nivelul stimulilor (liniile 1,2,3,4). Citiți în continuare sfaturile și recomandările pentru fiecare situație.

	Potențial creativ				
	Punctaj realizat	10-40 A	41-60 B	61-90 C	Peste 90 D
Stimulii creativității	10-40 (1)	A1	B1	C1	D1
	41-60 (2)	A2	B2	C2	D2
	61-90 (3)	A3	B3	C3	D3
	Peste 90 (4)	A4	B4	C4	D4

### A1-A2

Cei care se încadrează în aceste situații au puține șanse să se manifeste creativ, deoarece pe lângă potențialul creativ slab, interesul și motivația pentru activitățile inventiv-creative sunt de nivel scăzut sau mediu. Vă sugerăm să vă înscrieți într-un grup creativ și să urmați un antrenament intensiv compus din gimnastică intelectuală de bază și specială, exerciții de creativitate, microcurs de tehnologie a creației. Stabiliți-vă printr-un test de interese domeniul de activitate preferat și aplicați tehnicile de creativitate însușite. În acest fel vă veți dezvolta potențialul creativ/inventiv și vă veți lărgi sfera intereselor, iar succesele vă vor motiva pentru creație.

### A3-A4

Persoanele care se încadrează în categoriile A3-A4 sunt ambițioase, doresc să câștige faimă, avere și prestigiu, dar potențialul lor creativ, nefiind dezvoltat, nu susține aceste aspirații, nu poate conduce la succese și performanțe. Nivelul înalt și foarte înalt al aspirațiilor și dorințelor (supramotivarea) poate deveni un obstacol dacă nu este susținut de efort și perseverență în dezinhibarea, stimularea și dezvoltarea potențialului creativ. Sunt valabile recomandările făcute în cazul A1-A2. Numai un antrenament creativ riguros vă va permite dezvoltarea și dezinhibarea potențialului creativ. Treceți la acțiune!

### **B1-B2**

În aceste situații potențialul creativ de nivel mediu nu este susținut de interese și motive pentru activități creatoare. Este necesar să fie depășite obstacolele interne de ordin motivațional, cognitiv și volițional. Prin autotestare sau colaborare cu un psiholog trebuie să indentificați blocajele propriei creativități. Se recomandă apoi antrenament creativ pentru reducerea barierelor interne ce stau în calea manifestării potențialul creativ/inventiv. Cu mai puțin efort decât în cazul A1-A2 aveți șanse de a vă dezvolta forțele creatoare și de a obține succese.

### **B3-B4**

În cele două situații se constată că principala piedică în calea realizării de sine prin creație o constituie nivelul mediu al potențialului creativ. Probabil, acest potențial este blocat în a se manifesta de bariere interne de natură cognitivă (necunoașterea tehnologiei creației, a metodelor logice și psihologice de a inventa, lipsa unui fond informațional interdisciplinar bogat, conformist intelectual etc.). Deoarece stimulii creativității apar la nivel înalt și foarte înalt, ambiția și trebuințele de realizare în viață, în cazul acestor persoane, trebuie corelate cu nivelul potențialului creativ, în sensul stimulării dezvoltării și manifestării acestui potențial. Se recomandă lectura unor lucrări de specialitate. De asemenea este indicat antrenamentul creativ individual și de grup. Aveți șanse mari de reușită dacă perseverați.

### **C1-C2**

În cazul dumneavoastră capacitățile creative pe care le aveți lăncezesc datorită dezinteresului sau lipsei voinței de a trece la acțiune, a dorinței de a excela. Semănați cu avarul care nu-și pune în valoare comoara. Sunteți fie lipsit de voință, fie aveți slăbiciuni de caracter ca, de exemplu, lene, inconsecvență etc. Treceți la acțiune! În caz contrar, vă pândește ratarea. Potențialul creativ de nivel superior pe care îl aveți vă oferă toate șansele de a vă afirma. Participarea la un grup creativ v-ar stimula și motiva. Căutați-l sau organizați-l. Noi vă putem ajuta

### **C3-C4**

Cei care se încadrează în aceste situații sunt oameni fericiți, dăruți de natură, dar harnici în afirmarea creatoare în lume. Ei au tot ce le este necesar pentru a obține rezultate deosebite, pentru a crea și inventa. S-ar putea numi creatori în curs de afirmare. Dacă nu le-au obținut încă, au probleme de voință. Perseverând, pot obține rezultate deosebite.

### **D1-D2**

Cei ce se încadrează în aceste categorii au probabil deja rezultate deosebite, performante măcar într-un domeniu de activitate. Dacă nu, principalii vinovați sunt obstacolele de natură motivațională (motivarea, lipsa de interes pentru cunoașterea de sine, cerința de siguranță), afectivă (axietăți și temerea de a nu fi ridicol, de a nu greși, timiditatea, neîncrederea în forțele proprii) sau voliționale (lenea, lipsa perseverenței, a curajului și generozității în depășirea obstacolelor, suficiența și automulțumirea, perfecționismul).

Spiritul inventiv/creativ este caracteristic pentru ei, dar aspirațiile pentru realizarea de sine prin creație fiind de nivel slab sau mediu devin blocaje ale manifestării forțelor creatoare. Se recomandă pentru cei ce au obținut rezultate pe linia potențialului creativ, integrarea într-un grup creator sau antrenarea individuală în tehnici de rezolvare creatoare a problemelor și psihoterapie pentru reducerea blocajelor interne.

### **D3-D4**

Cei ce fac parte din aceste două categorii s-ar putea numi performatori. Îi caracterizează spiritul inventiv întreprinzător. Ar trebui să se numere printre inventatorii și creatorii recunoscuți într-un anumit domeniu. Vă sugerăm să continuați realizarea de sine prin creație. Ne-ar face plăcere să vă cunoașteți istoria vieții, actualizării și realizării de sine prin creație. Sunteți singurii la care supramotivarea nu acționează ca un blocaj, ci ca un stimul.

## 1.7. ATENȚIA

### Adnotarea și conspectarea

1. Ursula Șchiopu. "Dicționar enciclopedic de psihologie", edit. "Babel", București, 1997.
2. Andrei Cosmovici. Psihologia generală, edit. "Polirom", Iași, 1996.
3. Ioan Cezar. Examenul de psihologie: "Activitatea, motivația, afectivitatea, voința, deprinderile, atenția", "Edit. Studentească", București, 1996.
4. Ioan Radu (coord.). Introducere în psihologia contemporană, edit. "Sincron", Cluj, 1991.
5. C. Rădulescu-Motru. Curs de psihologie, edit. "Esotera", edit. "Vox", București, 1996.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Деятельность и внимание, Москва, 1983.
7. Джемс Хильям. Психология, Москва, 1981.
8. Романова В.Я. Хрестоматия по вниманию. Москва, изд-во МГУ, 1986.
9. Нейрофизиологические механизмы внимания. Под ред. Е.Д. Хомской, Москва, 1986 (Внимание, сознание, сон, бодрствование: с.15–50).
10. Лурия А.Р. Внимание и память, Москва, 1975 (Внимание, с.4–41).
11. Познавательные процессы и способности в обучении, Москва, 1990 (Внимание, с.5–30).
12. Веккер Л.М. Психические процессы: В 3-х т.–Т.3, Ленинград, 1981 (Внимание и психологическое время: с.271–285).
13. Величковский Б.М. Современная когнитивная психология, Москва, 1982 (Внимание и сознательный контроль, с.151–183).
14. Чистякова М.И. Психогимнастика, Москва, 1990 (Методические рекомендации для развития памяти, внимания, эмоций, с.45–51).

### **Temele referatelor și rapoartelor**

1. Definierea fenomenului "atenția". Proprietăți esențiale.
2. Esența și conținutul atenției.
3. Tipurile și condițiile funcționării atenției.
4. Funcțiile și proprietățile atenției.
5. Clasificarea atenției. Criterii de clasificare.
6. Mecanismele fiziologice ale atenției.
7. Atenția și procesele psihice cognitive.
8. Activități și procese reglatorii.
9. Atenția și voința.
10. Teoria emoțional-motorie a atenției (Th. Ribot).
11. Atenția și montajul (concepția lui D.H. Uznadze).
12. Atenția ca parte a activității orientative de cercetare (P.I. Galperin).
13. Teoriile psihologice ale atenției.
14. Dezvoltarea atenției.
15. Psihopatologia atenției.

### **Însărcinări practice**

#### **TESTUL "CÂT DE ATENT SUNTEȚI?"**

Există oameni care sunt întotdeauna atenți (cu ochii în patru) – aproape nimic nu-i poate mira, uimi, induce în eroare.

Antipodul complet – oamenii distrați și neatenți, care se pierd în cele mai simple situații.

Testul pe care vi-l propunem nu va fi un motiv pentru concluzii serioase, însă, posibil, o să vă impună să meditați asupra unor lucruri, care vă vor prinde bine pe viitor:

**Instrucțiunea:** răspundeți cu "Da" sau "Nu" la următoarele întrebări:

1. Dv. pierdeți des din cauza neatentei?
2. Vă păcălesc pe Dv. prietenii și cunoscuții?



3. Puteți Dv. să vă ocupați cu un lucru anumit și în același timp să ascultați ceea ce se vorbește în jurul Dv.?
4. Ați găsit Dv. cândva pe stradă bani sau chei?
5. Priviți atent prin părți, când treceți strada?
6. Sunteți capabili să vă amintiți în detalii filmul pe care l-ați vizionat două zile în urmă?
7. Vă irită când cineva vă întrerupe de la citirea unei cărți, ziar, vizionarea televizorului sau de la oricare altă activitate?
8. Dv. controlați restul în magazin, imediat lângă casa de bani?
9. Dv. găsiți repede în casă obiectul necesar?
10. Dv. tresăriți când cineva vă cheamă brusc în stradă?
11. Vi se întâmplă uneori că Dv. pe unii oameni îi confundați cu alții?
12. Puteți să treceți peste stația necesară (unde trebuia să coborâți), dacă ați fost captivat de o discuție?
13. Puteți fără să numiți rețineri datele nașterii apropiaților Dv.?
14. Vă treziți ușor din somn?
15. Puteți găsi într-un oraș mare locul (muzeul, cinematograful, magazinul, instituția), unde ați fost o singură dată anul trecut, fără ajutorul cuiva?

**Prelucrarea rezultatelor:** O să apreciați cu 1 punct răspunsurile "da" la întrebările: 2,3,4,5,6,8,9,13,14,15 și răspunsurile "nu" la întrebările: 1,7,10,11,12.

Calculați suma totală a punctajului și citiți aprecierea.

#### **Interpretarea rezultatelor:**

**De la 11 puncte și mai mult:** Dv. sunteți uimitor de atent și prevăzător. Pentru așa memorie și așa atenție rămâne doar să fiți individiat – e un fapt întâlnit mai rar.

**De la 5 la 10 puncte:** Dv. sunteți destul de atenți, nu uitați nimic important. Însă, cum se spune, toți oamenii greșesc. Câte ceva puteți să uitați, uneori dați dovadă de neatenție, distragere, ce se preschimbă în neînțelegeri neplăcute, regretabile. Cu toate acestea, Dv. sunteți în stare în momente responsabile să vă concentrați și să nu comiteți vreo greșală.

**4 puncte și mai puțin:** Sunteți foarte distrat (neatent) și aceasta este cauza multor neplăceri în viața Dv. Când cineva vă reproșează aceasta, Dv. răspundeți cu un zâmbet, spunând, pur și simplu, că sunteți visători și nu acordați atenție diverselor “nimicuri”.

Dar oare sunt acestea “nimicuri”? Doar din neatenția voastră și cei ce vă înconjoară suferă neplăceri – ce înseamnă, de exemplu, să uitați apa deschisă sau să pierdeți o carte rară împrumutată de la cineva? Se întâmplă că oamenii bravează cu distragerea sa, însă, dacă să meditam, aceasta e o calitate negativă. Desigur, deseori – zicem pentru oamenii în vârstă – el (sau ea) nu poate fi controlat (ă) de noi.

Dar în anii medii ai maturității și, mai ales, în tinerețe fiecare este în stare să învingă neatenția sa, să-și educe concentrarea, atenția, stăpânirea de sine și să-și antreneze memoria în permanență.

#### **TESTUL “LABILITATEA INTELECTUALĂ SAU PRICEPEREA DE A SE COMUTA”**

**Scopul:** Cercetarea labilității intelectuale, deci a abilității de a comuta atenția, pricepera de a trece rapid de la rezolvarea unor probleme la executarea altor, fără a comite greșeli.

**Descrierea:** Testul se recomandă să fie utilizat pentru subiecții maturi, în scopul prognozării succeselor în instruirea profesională, asimilării tipurilor noi de activitate și aprecierii calității practicii de muncă.

Testul cere de la subiectul experimental concentrarea maximă a atenției și rapiditate în acțiuni. Testul este format din câteva sarcini, care sunt citite de experimentator. Subiecții trebuie într-un timp limitat (fiecărei sarcini i se rezervă de la 3 până la 5 secunde) să îndeplinească 40 de însărcinări, care vor fi apreciate de experimentator.

Cercetarea se recomandă să fie efectuată atât individual, cât și în grup, e posibilă folosirea casetofonului.

**Instrucțiunea:** “Vi se propune să îndepliniți 40 de sarcini, răspunsurile le veți fixa pe formulare speciale. Timpul de muncă pentru fiecare sarcină este limitat de câteva secunde. Fiți atenți. Lucrați repede. Însărcinarea expusă nu se repetă. Atenție. Începem”.

**Materialul testului:** Fiecărui subiect i se oferă foaie specială de răspuns.

**Foaia de răspuns:** Vezi anexa nr 16.

**Chestionarul testului:**

1. (Pătratul 1) Scrieți prima literă a numelui Sergiu și ultima literă a primei luni a anului (3 sec.).

2. (Pătratul 4) Scrieți cuvântul “PAR”, astfel ca oricare din aceste litere să fie scrisă în triunghi (3 sec.).

3. (Pătratul 5) Împărțiți dreptunghiul cu două linii verticale și două orizontale (4 sec.).

4. (Pătratul 6) Trasați o linie de la primul cerc spre al patrulea, astfel ca el să treacă pe sub cercul nr.2 și peste nr.3 (3sec.).

5. (Pătratul 7) Puneți plus în triunghi, iar cifra 1 în acel loc, unde triunghiul și dreptunghiul au spații comune (3 sec.).

6. (Pătratul 8) Împărțiți cercul al doilea în trei, iar al patrulea – în 2 părți (4sec.).

7. (Pătratul 10) Dacă astăzi nu-i miercuri, apoi scrieți penultima literă a numelui vostru (3 sec.).

8. (Pătratul 12) Puneți în primul dreptunghi, (+) pe al treilea tăiați-l, în al șaselea puneți “0” (4 sec.).

9. (Pătratul 13) Uniți punctele într-o linie dreaptă și puneți plus în triunghiul cel mai mic (4 sec.).

10. (Pătratul 15) Puneți în cerculeț o literă – consoană și tăiațile pe cele vocale (4 sec.).

11. (Pătratul 17) Prelungiți părțile laterale ale trapezului până la intersecția lor și semnați punctul intersecției cu ultima literă a denumirii orașului vostru (4 sec.).

12. (Pătratul 18) Dacă în cuvântul “sinonim” a șasea literă este vocală, puneți în dreptunghi cifra 1 (3 sec.).

13. (Pătratul 19) Încercuți cercul mare și puneți “+” în cel mic (3 sec.).

14. (Pătratul 20) Uniți între ele punctele 2,4,5, fără 1 și 3 (3 sec.).

15. (Pătratul 21) Dacă două numere mari sunt diferite, puneți un semn pe linia dintre ele (2 sec.).

16. (Pătratul 22) Împărțiți prima linie în trei părți, a doua în două, iar ambele capete ale liniei a treia uniți-le cu punctul “A” (4 sec.).

17. (Pătratul 23) Uniți capătul de jos al primei linii cu capătul de sus al liniei a doua, iar capătul de sus al liniei a doua – cu capătul de jos al liniei a patra (3 sec.).

18. (Pătratul 24) Tăiați cifrele impare și subliniați-le pe cele pare (5 sec.).

19. (Pătratul 25) Îmbinați două figuri în cerc și despărțiți-le cu o linie verticală (4 sec.).

20. (Pătratul 26) Sub litera “A” puneți săgeată îndreptată în jos, sub litera “B” – săgeată îndreptată în sus, sub litera “C” o însemnare (3 sec.).

21. (Pătratul 27) Dacă cuvintele “casă”, “copac” încep cu aceeași literă, puneți între romburi semnul minus (3 sec.).

22. (Pătratul 28) Puneți în ultimul dreptunghi din stânga “O”, în ultimul dreptunghi din dreapta “+”, în mijloc trageți o diagonală (3 sec.).

23. (Pătratul 29) Subliniați însemnările, iar în prima însemnare scrieți litera “A” (3 sec.).

24. (Pătratul 30) Dacă în cuvântul “CADOU” a treia literă nu e “L”, scrieți suma numerelor “3+5” (3 sec.).

25. (Pătratul 31) În cuvântul “Salut” luați în cerculeț consoanele, iar în cuvântul “Ploaie” subliniați vocalele (4 sec.).

26. (Pătratul 32) Dacă numărul 54 se împarte la 9, desenați un cerc în jurul dreptunghiului (3 sec.).

27. (Pătratul 33) Trasați o linie de la cifra "1" spre cifra "7" așa ca ea să treacă sub cifrele pare și deasupra cifrelor impare (4 sec).

28. (Pătratul 34) Tăiați cerculețele fără cifre, iar cerculețe cu cifre subliniați-le (3 sec).

29. (Pătratul 35) Sub consoane puneți o săgeată îndreptată în jos, iar sub vocale – o săgeată îndreptată în stânga (5 sec).

30. (Pătratul 36) Scrieți cuvântul "NOU" astfel ca prima literă să fie scrisă în cerc, iar a doua în dreptunghi (3 sec).

31. (Pătratul 37) Indicați cu săgeți direcțiile liniilor orientate în dreapta, iar a celor verticale – în sus (5 sec).

32. (Pătratul 39) Împărțiți linia a doua în jumătate și uniți ambele capete ale liniei întâi cu mijlocul celei de a doua (3 sec).

33. (Pătratul 40) Despărțiți cu linii verticale cifrele impare de cele pare (5sec).

34. (Pătratul 41) Deasupra liniei puneți săgeată îndreptată în sus, iar sub linie – săgeată îndreptată în stânga (2 sec).

35. (Pătratul 42) Puneți litera "M" în pătrat, "K" în cerc, iar "O" în triunghi (4 sec).

36. (Pătratul 43) Suma numerelor "5+2" scrieți-o în pătrat, iar diferența acestor numere în romb (4 sec).

37. (Pătratul 44) Tăiați cifrele, ce se împart la 3 și subliniați-le pe celelalte (5 sec).

38. (Pătratul 45) Puneți o însemnare numai în cerc, iar cifra "3" numai în dreptunghi (3 sec).

39. (Pătratul 46) Subliniați literele și încercuiți cifrele pare (5 sec).

40. (Pătratul 47) Puneți cifrele impare în paranteze pătrate, iar cele pare – în rotunde (5 sec).

**Aprecierea rezultatelor:** Are loc după cantitatea de greșeli, se consideră greșeală și sarcina omisă.

**Norma îndeplinirii:** 0-4 greșeli – labilitatea înaltă (grad înalt de labilitate), capacitate bună de învățare;

5-9 greșeli – labilitate medie;

10-14 greșeli – labilitate scăzută, dificultăți în reînvățare;

15 greșeli (și mai multe) – puțin eficient în orice activitate.

### TESTUL "PROBA DE BARAJ TOULOUSE-PIERON"

Proba de baraj Toulouse-Pieron conține imagini geometrice, care urmează să fie bifate de subiecți.

Toulouse-Pieron a modificat testul, introducând (față de proba Bourdon) figuri în loc de litere.

**Scopul:** Cercetarea nivelului concentrării și comutării atenției, rapidității și preciziei reacțiilor subiectului.

**Material:** 200 de imagini geometrice și 2 figuri – desene așezate deasupra câmpului vizual perceptiv.

**Timp-limită:** 10 minute.

**Mersul lucrării:** Experimentatorul propune subiecților experimentali să bifeze (în foaia de răspuns a testului) cu o linie, cu creionul numai cele 2 desene așezate deasupra câmpului vizual perceptiv efectiv de lucrat.

În această formulă, proba investighează rapiditatea și precizia reacțiilor subiectului. Posibila fatigabilitate (inevitabilitate) se reflectă în scăderea ritmului de realizare a sarcinii și sporirea greșelilor

**Foaia de răspuns:** (Vezi anexa nr. 12)

**Aprecierea rezultatelor:**

1. Numărul total de bifări (selecții).
2. Nr. de însemnări corespunzătoare figurii I.
3. Nr. de însemnări corespunzătoare figurii II.
4. Numărul total de bifări corecte.
5. Numărul total de bifări false.

**Concluzii:** Se realizează de către experimentator.

## PROBA DE BARAJ BOURDON SAU PUTEȚI DV. SĂ VĂ CONCENTRAȚI?

**Scopul:** Cercetarea nivelului concentrării și stabilității atenției.

**Material:** Cercetarea are loc cu ajutorul foilor de răspuns speciale cu rânduri compuse din litere distribuite neuniform, cifre, figuri, poate fi folosit orice text din ziar în loc de formular.

Subiectul examinează testul sau foaia de răspuns rând după rând și subliniază anumite litere, cifre sau semne indicate în instrucțiune.

Tabele de corectură nr. 1 și nr. 2

**Timp-limită:** 10 minute, opriri cu intervale de 60 secunde pentru fiecare formular aparte.

**Foaia de răspuns** (Vezi anexele nr. 13, 14).

**Instrucțiunea:** "Pe foaia de răspuns (formular) tăiați (suprimați), urmând rând după rând, toate literele "E". Peste 60 sec., la comanda mea înscrieți o linie verticală în locul până unde ați reușit să urmăriți textul".

Sunt posibile și alte variante de experimentare a acestei metode: sublinierea silabelor (de ex.: RO, CE etc.) sau excluderea unei litere și sublinierea altei. Rezultatele probei se apreciază după cantitatea semnelor omise, care n-au fost tăiate, după timpul îndeplinirii sau după cantitatea semnelor cercetate.

Cei mai importanți indici sunt caracteristicile calității și ritmului de îndeplinire (se exprimă prin numărul rândurilor îndeplinite și greșelilor pentru fiecare interval de lucru de 60 secunde).

**Aprecierea rezultatelor :** Concentrarea atenției se apreciază după formula :

$$C = R \times R / O \text{ sau } C = R^2 / O,$$

unde C – concentrarea atenției;

R – numărul de rânduri din tabel cercetate de subiect;

O – numărul de greșeli (omiterilor sau tăierea greșită a unor semne în plus).

Greșeală se consideră omiterea acelor litere, care trebuiau tăiate, cât și tăierea (evidențierea) incorectă.

Stabilitatea atenției se apreciază pe baza schimbării vitezei examinării pe parcursul îndeplinirii complete a probei.

Rezultatele se calculează pentru fiecare 60 de secunde conform formulei:

$$A=S/t,$$

unde: A – timpul îndeplinirii;

S – cantitatea literelor, în partea examinată a fișei de corectură;

t – timpul îndeplinirii

În baza rezultatelor efectuării metodicii pentru fiecare interval poate fi alcătuită "curba extenuării", care reflectă stabilitatea, caracterul constant al atenției și capacitatea de muncă în dinamică.

Indicele comutării se determină după formula:

$$C= Sg/S \times 100,$$

unde Sg – cantitatea rândurilor examinate greșit;

S – numărul total de rânduri în partea fișei cercetată de subiect.

La aprecierea comutării atenției subiectul primește instrucțiunea de a selecta diferite litere în șirurile pare și impare ale fișei de corectură:

Nr. formei	Cantitatea rândurilor examinate	Cantitatea omiterilor	Numărul de greșeli
I.			
II.			

### TESTUL "PRAGA"

**Scopul:** Studiarea distribuirii, oscilației atenției și determinarea nivelului dezvoltării spiritului de observație

**Timp-limită:** 16 min. – pentru o etapă, după fiecare etapă – 1 min. pauză.



**Material:** Un pătrat format din 100 de pătrățele.

În fiecare pătrățel mic este scris un număr cu caractere mari de la 1 la 100. Fiecare număr mare este însoțit de un număr mic în partea de jos.

Fișa de răspuns a subiectului constă din foaia de hârtie pe care sunt schițate 4 coloane, fiecare coloană este împărțită pe verticală în 2, pe partea stângă a coloanei sunt scrise haotic 25 de numere, partea dreaptă este lăsată liberă, pentru a fi completată de subiectul experimental.

#### **Mersul lucrării:**

Subiectul experimental trebuie să examineze fiecare număr din partea stângă a coloanei, să-l găsească scris cu caractere mari într-unul din pătrățele, să vadă numărul mic din partea de jos a pătratului și să-l scrie în partea dreaptă a coloanei. Durează testarea 16 min. pentru o etapă; după fiecare etapă – 1 min. de odihnă pentru subiect.

**Instrucțiunea:** În mâna stângă Dv. aveți o foaie ce reprezintă un pătrat mare împărțit în pătrățele mici. Fiecare are două numere, unul mai mare și altul mai mic. În mâna dreaptă Dv. aveți o foaie ce reprezintă 4 coloane cu numere. Primul număr din I coloană este 75, căutați-l numărul mic înscris acolo (69). Scrieți-l în partea liberă din coloana din dreapta. L-ați găsit. Acum va trebui să lucrați mai departe fără a sări peste numere.

#### **Prelucrarea rezultatelor:**

1. Se calculează punctajul pentru fiecare etapă în parte, evidențiind scăderea sau mărirea posibilității distribuirii atenției.

2. Se calculează punctajul total. Se determină nivelul de rezolvare a spiritului de observație:

- nivel mediu – 25-75 p.;
- nivel mai jos de mediu sub – 25 p.;
- nivel mai sus de mediu – 75 p. în sus.

Etape	Punctaj	13-14	15-16	Adult
I.				
II.				

**Material:**

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

**Foaia de răspuns**

75		34		46		100			
20		78		56		45			
79		3		7		14			
96		18		4		36			
26		81		17		8			
11		62		22		3			
74		71		61		82			
21		45		9		31			
57		13		38		49			
19		63		28		48			
83		1		89		77			
6		73		94		84			

39	76	95	54			
52	5	29	87			
27	99	37	60			
47	15	85	35			
25	90	55	43			
64	67	61	65			
96	10	22	98			
58	66	33	41			
42	70	63	80			
68	69	23	86			
88	92	32	93			
59	87	40	24			
30	19	97	10			

### TESTUL "TABELELE ȘULITE"

**Scopul lucrării:** Cercetarea comutării atenției în condițiile alegerii (selectării active a informației utile după tabelele Șulite).

De cercetat viteza comutării atenției, capacitatea de muncă și exersarea în condițiile alegerii active a informației necesare la fiecare student din grupa experimentală:

a) de determinat timpul (în sec.) de alegere (selecție) a cifrelor în ordinea de la 1 până la 25 în 5 pătrate de către subiecții experimentali.

b) de stabilit timpul mediu de căutare a cifrelor în pătrat.

c) de desenat graficul la care pe axa abscisă se vor indica numerele pătratelor (1,2,3,4,5), iar pe axa ordonată – timpul căutării tuturor cifrelor în pătratul corespunzător.

**Material:** Tabelele Șulite.

**Instrucțiunea:** Demonstrați în ordinea crescândă numerele de la 1 până la 25, numindu-le cu voce tare (cu viteză maximă).

**Mersul lucrării:** Cercetătorul îi oferă instrucțiunile necesare subiectului experimental maxim de rapid și atent. Apoi experimentatorul cronometrează timpul, iar subiectul demonstrează numerele de 1 până la 25, expunându-le cu voce tare. Exami-

natorul determină timpul cheltuit de subiect pentru căutarea celor 25 de numere în ordinea, mai întâi în 1-ul, al 2-lea, al 3-lea, al 4-lea și al 5-lea pătrat. Cercetătorul înscrie în caiet timpul folosit pentru fiecare pătrat. Apoi se calculează timpul mediu pentru un pătrat (de căutare a cifrelor într-un singur pătrat) și îl exprimă grafic.

Apoi se ajunge la concluzia privind comutarea atenției, capacitatea de muncă și antrenarea la diferiți subiecți experimentali.

**Material:**

*Tabelul nr. 1*

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	1	17	12

*Tabelul nr. 2*

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

*Tabelul nr. 3*

21	11	1	19	24
2	20	18	5	10
4	13	25	16	7
17	6	14	9	12
22	3	8	15	23

Tabelul nr. 4

1	21	23	4	25
11	2	7	13	20
24	17	19	6	18
9	5	12	8	14
16	10	3	15	22

Tabelul nr. 5

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

### METODICA "COMUTAREA ȘI STABILITATEA ATENȚIEI"

**Scopul temei:** Cercetarea particularităților comutării și stabilității atenției în activitatea intelectuală conform metodei sumării prin comutarea cifrelor.

**Timp-limită:** 10 minute.

**Exemple:**

I procedeu: 1 4 6 1 8 0 9 0 0 1

2 1 4 6 1 8 0 9 0 0 etc.

II procedeu: 1 2 2 3 4 6 9 4 2 5

2 2 3 4 6 9 4 2 5 6 etc.

**Foaia de răspuns:**

I procedeu 2 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

II procedeu 2 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

**Îndeplinirea temei.** Experimentatorul îi propune subiectului experimental să adune cât mai repede și mai precis timp de 10 minute 2 numere identice scrise unul sub altul. Adunarea se efectuează prin 2 procedee diferite, ce se schimbă peste fiecare minută. Aplicând primul procedeu, subiectul experimental trebuie să găsească suma a 2 cifre, să adauge la ea unitatea și rezultatul să-l înscrie alături de cifra de sus, în dreapta, iar precedenta cifră de sus s-o înscrie jos.

Perechea de numere obținute se adună din nou în mod analog etc.

Dacă suma e exprimată printr-un număr alcătuit din 2 cifre, se înscrie doar cifra ce indică unitățile, iar cifra ce simbolizează zecimile se omite.

De exemplu:

1 4 6 1 8 0 9 0 0 1

2 1 4 6 1 8 0 9 0 0 etc.

Prin cel de-al 2-lea procedeu cifrele la fel se adună, dar de la sumă se scade o unitate și rezultatul se înscrie alături de cifra de jos a primei perechi, iar cifra de jos a aceleași perechi se trece în șirul de sus.

De exemplu:

1 2 2 3 4 6 9 4 2 5

2 2 3 4 6 9 4 2 5 6 etc.

În partea pregătitoare experimentatorul propune studentului să efectueze adunarea prin 1-ul procedeu timp de 5 min., apoi în următoarele 5 min. – prin cel de-al 2-lea procedeu. După aceasta se determină numărul mediu al operațiilor de calcul îndeplinite de participant timp de 1 min.

În partea de bază a îndeplinirii temei subiectul experimental, la semnalul experimentatorului, începe adunarea perechilor de cifre prin metoda întâia. Când expiră o min., experimentatorul semnalează: "E timpul", iar participantul trăgând o linie verticală începe adunarea acelei perechi de cifre, la care l-a surprins semnalul prin cea de a 2-a metodă. În felul acesta subiectul experi-

mental lucrează timp de 10 minute, trecând peste fiecare minut de la o metodă de adunare la alta. În acest interval de timp va efectua 9 comutări. Se calculează apoi numărul mediu de operații de calcul efectuate timp de 1 min. în condițiile comutării dese.

Astfel putem studia atât stabilitatea atenției, cât și capacitatea de muncă a participanților la experiment.

#### **Prelucrarea datelor obținute.**

Experimentatorul stabilește raportul dintre numărul de operații de calcul efectuate într-o singură minută în condițiile comutării dese față de numărul operațiilor de calcul efectuate într-o minută fără comutări. Acest indice convențional e denumit *grad de comutare*.

Cu cât gradul de comutare e mai redus cu atât e mai rău și rezultatul activității intelectuale în condițiile comutărilor dese ale atenției. Experimentatorul fixează timpul necesar subiectului experimental pentru a trece de la o metodă la alta. Acest timp e denumit perioadă latentă sau timpul comutării atenției.

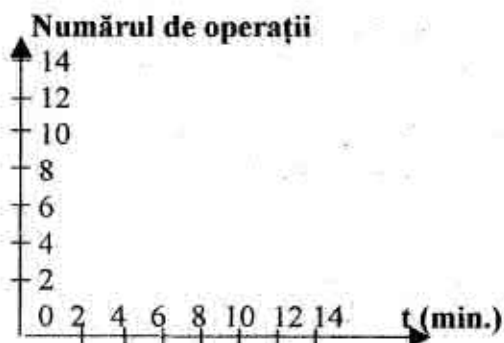
Sunt înregistrate greșelile de comutare și de stabilitate a atenției. În timpul îndeplinirii însărcinărilor greșelile pot fi de 2 tipuri:

a) continuarea prelungită și voluntară a lucrului conform metodei precedente ori alternarea repetată a metodelor, denotând o comutare insuficientă a atenției;

b) greșeli întâmplătoare la adunarea și înscrierea numerelor ca urmare a instabilității atenției subiectului experimental.

Se stabilește volumul mediu de operații (prima comutare) timp de 1 min. – 18 și mai multe operații atestă o desfășurare comparativ rapidă a proceselor psihice, iar 8 și mai puține operații confirmă o decurgere înceată a acestor procese, atestând o capacitate de muncă relativ scăzută a participantului la experiment.

Pe parcursul experimentului se urmărește dinamica productivității pe minut și se alcătuiește graficul:



Pentru a evita repetările prea dese se recomandă a începe cu următoarele perechi de cifre: 1 1 2  
2 4 3

**Rezultatele obținute se înscriu în tabel:**

Numele de familie, prenumele subiectului experimental	Gradul de comutare	Perioada latentă	Greșelile

Pentru comparare poate și efectuat un experiment identic în activitatea psihomotorie. Instrucțiunile și prelucrarea datelor obținute se fac la fel ca înainte.

Ca metodă poate fi utilizată comutarea scrierii literelor în mod obișnuit și cu ajutorul oglinzii.

Exemple:	MAMA	TATA
I. - procedeu	WVWV	TVLA
II- procedeu	MVWA	IATV

#### **METODICA GORBOV (TABELUL "ROȘU - NEGRU")**

**Scopul:** Aprecierea comutării și distribuirii atenției. Poate fi folosită pentru cercetarea diverselor vârste (copii și maturi).

**Descrierea:** Cercetarea are loc cu ajutorul formularelor speciale, unde sunt distribuite 25 numere roșii și 24 negre. Subiectul



trebuie mai întâi să găsească numerele de culoare neagră în ordine crescândă, apoi cele de culoare roșie – în ordine descrescândă.

Sarcina a treia constă în faptul că subiecții trebuie să caute paralel comutându-se, numerele negre în creștere, iar cele roșii în descreștere.

Indicele de bază – timpul îndeplinirii.

Primele două sarcini se îndeplinesc utilizându-se un singur formular (anexa nr.17 a), sarcina a treia pe alt formular (anexa nr.17 b).

**Foaia de răspuns:** 1–25 (vezi Anexa 17-a)

24–1 (vezi Anexa 17-b)

Alternativ seriile: I.....

II.....

III.....

**Instrucțiunea A:** Pe formularul Dv. sunt 25 de numere roșii și 24 – negre. Voi trebuie să găsiți numerele negre în ordine de creștere (de la 1 până la 24), iar numerele roșii – în descreștere) de la 25 până la 1). De fiecare dată depistând numărul necesar, înscrieți litera “corespunzătoare acestui număr”.

**Timpul îndeplinirii însărcinării se fixează.**

**Instrucțiunea B:** Luați formularul II. Acum voi trebuie să găsiți numerele de culoare roșie în ordine descrescândă și numerele de culoare neagră în ordine crescândă în același timp, alternativ, periodic.

De exemplu: numărul roșu – 25, cel negru – 1, numărul roșu – 24, cel negru – 2 etc.

Literele corespunzătoare numerelor roșii se înscriu într-un rând (deasupra), iar corespunzătoare celor negre în altul (sub el), astfel se obțin două rânduri de litere.

**Prelucrarea datelor:** În baza însemnărilor din procesul verbal se completează în tabel timpul îndeplinirii sarcinii în cele trei serii, precum și greșelile comise.

**Tipurile de greșeli:** omiterea numerelor, repetarea unui număr de două ori etc.

Nr.	Indicii	Ser.1	Ser.2	Ser.1 + Ser.2	Ser.3
1.	Timpul				
2.	Greșelile				

Astfel, putem studia atât stabilitatea atenției, cât și capacitatea de muncă a participanților la experiment.

Timpul îndeplinirii sarcinii a treia nu este egal cu suma timpului cheltuit pentru îndeplinirea I-ei și a II-a sarcini, așa cum o parte din timp se pierde la comutarea atenției și reținerea operativă a numerelor numai ce auzite. Diferența dintre doi indici de timp va reprezenta timpul comutării atenției subiectului de la un tip de activitate la altul. Cu cât este mai mică această diferență, cu atât este mai dezvoltată comutarea atenției.

### TESTUL "DISTRIBUIREA NUMERELOR"

Testul este destinat pentru aprecierea atenției voluntare. Se recomandă de a utiliza în selecția profesională la specialitățile care necesită dezvoltarea maximă a atenției.

**Scopul:** Studiarea și aprecierea atenției voluntare prin distribuirea numerelor.

**Timpul-limită:** 2 minute.

**Material:** Tabelul nr. 1;

**Foaia de răspuns:** Tabelul nr. 2.

**Instrucțiunea:** Timp de 2 minute voi trebuie să distribuiți în spațiile libere ale tabelului nr. 2 în ordine crescândă cifrele, care sunt distribuite în mod întâmplător, în cele 25 celule ale primului pătrat (tabele).

Numerele se înscriu în rând, nici un fel de semne în primul pătrat nu se admit.

Pentru a aprecia corect posibilitățile sale, după examinarea primului pătrat timp de 2 min., Dv. trebuie să-l

acoperiți cu o foaie albă, după aceea începeți a completa pătratul nr. 2. Nu uitați să fixați timpul, fiindcă numerele înscrise după cele 2 minute de completare nu sunt valabile.

Tabelul nr. 1

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	60	34	18

Tabelul nr.2


Testul este binevenit pentru cercetarea în grup. Cercetarea în grup se recomandă de a fi efectuată în prezența experimentatorului.

**Prelucrarea datelor:** Aprecierea se face pe baza cantității numerelor înscrise corect.

*Norma* – 22 numere și mai mult.

Se calculează: – numărul total de numere înscrise corect:

– numărul de greșeli.

### TESTUL “PROBA HERWIG”

**Scopul:** Cercetarea concentrării, mobilității și flexibilității atenției.

**Material:** 3 seturi de cifre.

**Timp limită:** 4 minute pentru fiecare variantă.

**Foaia de răspuns:** Vezi anexa nr.15.

**Mersul lucrării:** Acest tip de probă este de *identificare*. Hewrig a realizat proba alcătuiind-o din 2 tabele de dimensiuni standard, în care a dispus toate cifrele de la 11 la 50, dar de dimensiuni diferite și într-o “dezordine” proprie.

Experimentatorul cere subiectului experimental ca în timp (baremul este de 4 minute pentru fiecare din cele 2 tabele) să găsească și să indice cifrele în ordine crescândă.

Într-o altă variantă (varianta II cu cifre între 11–99) utilizată în diverse profesii, care merită atenția este alcătuită dintr-un set de cifre între 11 și 99, de asemenea, dispuse în “dezordine” și de dimensiuni diferite.

Subiectului experimental i se cere să indice într-un timp standard, care cifre lipsesc și să le verbalizeze doar pe acestea.

Prelucrarea datelor: Experimentatorul va face aprecierea generală privind capacitatea de concentrare generală a atenției, mobilitatea și flexibilitatea.

Posibila *fatigabilitate* se reflectă în scăderea ritmului de realizare a sarcinilor și sporirea greșelilor în identificare.

## COMPARTIMENTUL II. SFERA AFECTIV-VOLITIVĂ

### 2.1. AFECTIVITATEA

#### Adnotarea și conspectarea

1. Ursula Șchiopu, Dicționar enciclopedic de psihologie, edit. "Babel", București, 1997.
2. Andrei Cosmovici. Psihologia generală, edit. "Polirom", Iași, 1996.
3. Ioan Cezar. Examenul de psihologie: activitatea, motivația, afectivitatea, voința, deprinderile, atenția, "Edit. Studențească", București, 1996.
4. Ioan Cezar. Psihologie pentru nota 10: sinteze, teste, conspecte, Vol. I, III, "Edit. Studențească", București, 1997.
5. Radu I (coord.). Introducere în psihologia contemporană, București, 1990.
6. Sillamy Norbert. Dicționar de psihologie (Larousse), edit. "Univers enciclopedic", București, 1996.
7. Додонов Б.И. Эмоция как ценность, Москва, 1978.
8. Изард К.Е. Эмоции человека, Москва, МГУ, 1980 (с. 13–25; 52–71; 117–209).
9. Психология эмоций: Тесты. Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гипперейтера, Москва, 1984 (с. 9–14; 108–173).
10. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций, Москва, 1980 (с.39–132; 179–300).
11. Додонов Б.И. В мире эмоций, Киев, 1987 (с. 7–48, 75–116).
12. Селье Г. Стресс без дистресса, Москва, 1982.
13. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций, Москва, 1981 (с.10–39).
14. Чистякова М.И. Психогимнастика, Москва, 1990. (с.12–20).

15. Вартанян Г.А., Петров Е.С. Эмоции поведения, Ленинград, 1989 (Теоретические подходы к определению эмоций: с.7-19).

16. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека, Москва, 1990 (Мотивация и эмоции: с.82-216).

17. Ладанов И.Д. Управление стрессом. Москва, 1989 (о сущности стресса: с.5-27).

18. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, (Серия «Мастера психологии»), Санкт-Петербург, Изд-во «Питер», 2001 (Эмоции: с.551-586).

### **Temele referatelor și rapoartelor:**

1. Afectivitatea, noțiunea și caracteristica generală.
2. Emoții și sentimente. Deosebiri și tangențe.
3. Tipurile și rolul emoțiilor în viața omului.
4. Sentimentele. Clasificarea și delimitarea lor.
5. Funcțiile de bază ale afectivității.
6. Afectivitatea și personalitatea.
7. Parametrii, pe baza cărora se apreciază procesele și stările emoționale.
8. Teoriile psihologice ale emoțiilor.
9. Stările afective: dispoziția, afectul, pasiunea, stresul, frustrarea.
10. Mecanismele fiziologice ale emoțiilor și sentimentelor.
11. Rolul sentimentelor în viața omului.
12. Necesități, motive și emoții. Corelații și tangențe (după Leon-tiev A.N.).
13. Aspectele fundamentale de măsurare ale proceselor și stărilor emoționale (după Wundt W).
14. Psihologia trăirilor emoționale (după Criuher F.).
15. Dragostea ca sentiment moral superior.
16. Afectivitatea și relațiile interumane.

## Însărcinări practice

### METODICA "SCALELE DIFERENȚIALE ALE EMOȚIILOR" (după C. Izard)

Sugestibilitatea și aptitudinile empatice sunt legate nu numai de caracterul activismului omului, dar și de starea psihică a lui, care e de dorit să o expunem anume în termeni de emoții și sentimente.

Pentru aceasta este complet utilizată metodică lui C. Izard. Conținutul ei iarăși presupune poziția activă a subiecților, ce este condiția indispensabilă pentru autoapreciere și autocunoaștere.

**Instrucțiunea:** Vă rugăm să apreciați după scala 4 puncte în ce măsură fiecare noțiune descrie starea Dv. *în momentul dat*, notând în foaia de răspuns, pe dreapta, cifra care vă convine.

Sensul punctelor de apreciere este următorul:

"1" – absolut nu se potrivește;

"2" – posibil adevărat;

"3" – adevărat;

"4" – absolut adevărat;

Scalele emoțiilor în noțiuni			Emoția	Suma
Atent	Concentrat	Stăpânire de sine	1. Interes	
Cu plăcere	Fericit	Bucuros	2. Bucurie	
Mirat	Uimit	Surprins	3. Mirare	
Abătut	Trist	Învins	4. Jale (tristețe)	
Înfuriat	Mânios	Bezmetic (smintit)	5. Mânie	
Care simte ură, dușmănie	Care simte repulsie	Care simte dezgust, respingere	6. Repulsie	
Disprețuitor	Neglijent	Orgolios (ingâmfat)	7. Dispreț	
Sperietor	Strașnic	Amenințător	8. Frică	
Sfios	Timid	Rușinos	9. Rușine	
Compătimitor	Vinovat	Care regretă	10. Vină	

### Prelucrarea rezultatelor

Se calculează suma punctelor pentru fiecare rând și aceste semnificații se înscriu în rubrica "suma".

În așa fel se descoperă emoțiile dominante, care permit să descrie calitativ starea psihică a omului cercetat în atitudinea lui față de tipul de caracter determinat.

În legătură cu aceasta este important să comparăm suplimentar rezultatele adunării sumelor diferitelor emoții, dar mai ales (în cazul  $K_{20-80} = 60(40+20)$ ):

$$K \text{ (starea psihică) } = \frac{\text{(suma emoțiilor pozitive - } C_1+C_2+C_3+C_9+C_{10})}{\text{(suma emoțiilor negative - } C_4+C_5+C_6+C_7+C_8)}$$

Dacă raportul primei paranteze către a doua  $K_s$  este mai mare decât o unitate, înseamnă că starea psihică emoțională, în general, mai mult este pozitivă, iar în cazul când  $K_s$  este mai mică decât o unitate, este mai mult negativă.

Altfel spus, starea psihică emoțională este mai repede tip accentuat de caracter hipertim (cu dispoziție ridicată), sau distimie (cu dispoziție scăzută).

În cazul stării psihice emoționale nesatisfăcătoare ( $K_s < 1$ ) autoaprecierea omului în general scade, mai ales atunci când apare starea apropiată de depresie. Starea depresivă se caracterizează prin dispoziție tristă (melancolie), apatie, scădere bruscă a capacității de muncă. Slăbiciunea, neajutorarea apărută în starea aceasta, lipsa activismului volitiv conduc uneori la depresie patologică sau suicid.



**METODICA "AUTOAPRECIEREA STĂRII PSIHICE:  
STAREA EMOȚIONALĂ, ACTIVISMUL GENERAL,  
DISPOZIȚIA (SAN)"**

**Scopul:** Aprecierea operativă a stării psihice după 3 parametri: starea emoțională, activismul și dispoziția.

**Descrierea metodicii:** Chestionarul constă din 30 perechi de caracteristici opuse, pe baza cărora subiectul este rugat să-și aprecieze starea sa psihică. Fiecare pereche prezintă în sine o scală, pe baza căreia subiectul înseamnă gradul actualizării unei sau altei caracteristici a stării sale psihice.

**Instrucțiunea:** Exprimați prin cantitatea de puncte de la 1 până la 4 starea psihică personală, având în vedere că punctele "1" și "2" corespund aprecierii coloanei din stânga, iar punctele "3" și "4" – celei din dreapta.

Este necesar de răspuns la fiecare întrebare, ținând cont de faptul că punctele "1" și "4" sunt mai aproape de aprecierile propuse, iar punctele "2" și "3" înseamnă acordul micșorat cu aprecierile date.

**Foaia de răspuns:** Harta-model a metodicii SAN  
(v. anexa 18).

**Prelucrarea rezultatelor** are loc după "cheia" testului în felul următor: acolo, unde este semnul "X", se îndeplinește calcularea inversă a punctelor; în locul 1,2,3,4 se calculează corespunzător – 4,3,2,1.

Cantitatea minimă a punctelor pentru fiecare din cei 3 parametri ai stării psihice – 10, maximă – 40, așa cum pentru fiecare parametru (stare emoțională, activism și dispoziție) există câte 10 aprecieri.

Pentru compararea rezultatelor autoaprecierii se introduce coeficientul. În așa fel pot fi obținute 4 gradații obișnuite a stărilor, după intervalele: 20–34, 35–49, 50–64, 65–80.

Condițional ele pot fi raportate la manifestările situative ale melancoliei, flegmației, sangviniei și coleriei corespunzător.

Nr.	Parametrii	Nr. aprecierilor
1	Starea emoțională	1,2, 7,8,13,14,19,20,25,26
2	Activismul general	3,4,9,10,15,16,21,22,27,28
3	Dispoziția	5,6,11,12,17,18,23,24,29,30

Această metodică poate fi utilizată regulat, îndată ce apare necesitatea lămuririi (clarificării) stării sale emoționale, activismului și dispoziției.

### **TESTUL "VĂ PĂSTRAȚI CALMUL ÎN ORICE SITUAȚIE?"**

Ritmul trepidant în care trăim, problemele cotidiene, nivelul competițional pe care ni-l impunem cu noi înșine sau cu ceilalți sunt tot atâtea cauze ce contribuie la instalarea unei stări de accentuată excitabilitate, de inoportună nervozitate pe care adesea o resimțim ca pe un curent electric.

Dacă există și un fond temperamental predispozant, situația se agravează, starea de nervozitate devine permanentă, organismul resimte acut orice formă de constrângere sau atingere cu lumea exterioară și reacționează prin tulburări ale funcțiilor sale: ulcere, colite spastice, insomnii sau vise populate de cumplite coșmaruri, dificultăți de concentrare în munca intelectuală, frecvente dureri de cap, sensibilitate crescută la schimbarea timpului, dificultăți respiratorii, eczeme, căderea părului.

În termenii medicali, prin nervozitate se înțelege "predispoziția de a acționa prea agitat, manifestată prin semne mintale și fizice (agitație, creșterea sau diminuarea secrețiilor, spasme...). O absență a autocontrolului, exteriorizare dezordonată a impulsurilor, iritabilitate".

În mod curent, când suntem cuprinși de o stare accentuată de nervozitate afirmăm că suntem "în tensiune", "un pachet de nervi", "o oală sub presiune", "cu nervii la pământ".

Evident, sunt grade diferite de nervozitate: stări de mânie explozivă, iritabilitate chiar și la stimuli inofensivi, incomode senzații anxioase. Răspunzând la întrebările care urmează, veți

afla gradul dumneavoastră de nervozitate, măsura în care puteți să vă stăpâniți nervii, să acționați cu calm sau, dimpotrivă, dacă vă ieșiți prea lesne din fire, dând frâu liber, în orice împrejurare, primului impuls.

Pentru fiecare întrebare aveți trei alternative: deseori, uneori, niciodată, înscrise în tabelul de evaluare a rezultatelor. Treceți un "x" în căsuța liberă din dreptul variantei de răspuns aleasă de dumneavoastră și care reflectă cel mai bine comportamentul dumneavoastră cotidian. Fiți cât mai spontan și sincer! După ce ați răspuns la toate întrebările, faceți suma punctelor obținute și citiți interpretarea rezultatelor.

1. Tresăriți atunci când în apropierea Dv. auziți un zgomot brusc și violent?
2. Aveți un somn profund și odihnitor?
3. Dacă în preajma Dv. apare un păianjen, un șarpe sau un șoarece, vă speriați și țipați?
4. Vă indignați cu ușurință când cineva adoptă o atitudine de opoziție față de ceea ce susțineți sau faceți Dv.?
5. Întunericul sau zgomotul auzite în timpul nopții vă creează o stare de neliniște?
6. Puteți să disimulați ușor o stare de indispoziție, oboseală sau iritare?
7. Când unul din membrii familiei Dv. întârzie mai mult, vă gândiți că i s-a întâmplat o nenorocire?
8. Ați avut impulsul de a sparge un obiect sau de a lovi pe cineva?
9. Gesticulați mult, sunteți precipitat în mișcări?
10. Vă păstrați calmul la vederea sângelui?
11. Scârțâitul unui cuțit sau al unei furculițe pe o farfurie vă irită?
12. Tonul și ritmul vorbirii Dv. sunt moderate, lipsite de stridențe?

13. Dați dovadă de răbdare când vă angajați într-o activitate mai dificilă și de mai lungă durată?

14. Tresăriți, aveți palpitații sau senzația de gol în stomac când urmăriți scenele dure ale unui film polițist sau de groază?

15. Pe vreme de furtună rămâneți liniștit, calm?

16. Când o persoană sau o situație vă agasează, începeți să vă roadeți unghiile, să bateți tactul cu degetele pe masă, să răsuciți mici obiecte, să vă mișcați buzele, mustața?

17. Când urcați, chiar la mică înălțime, aveți amețeli?

18. Vi s-a spus vre-odată că nu aveți răbdare să stați locului?

19. Reușiți să traversați cu liniște și luciditate o schimbare de situație?

20. Când lucrați ceva (de exemplu, scrieți o scrisoare), aveți nevoie de liniște totală?

### Cotarea răspunsurilor

Nr.	Descori	Uneori	Niciodată
1.	2	1	0
2.	0	1	2
3.	2	1	0
4.	2	1	0
5.	2	1	0
6.	0	1	2
7.	2	1	0
8.	2	1	0
9.	2	1	0
10.	0	1	2

Nr.	Deseori	Uneori	Niciodată
11.	2	1	0
12.	0	1	2
13.	0	1	2
14.	2	1	0
15.	0	1	2
16.	2	1	0
17.	2	1	0
18.	2	1	0
19.	0	1	2
20.	2	1	0

### Interpretarea rezultatelor:

Un rezultat **mai mare de 30 de puncte** constituie un serios semnal de alarmă. Sunteți o persoană irascibilă, gata să explodați în orice moment. Nervii Dv. sunt corzi întinse la maximum, vibrează puternic la cea mai mică atingere. Starea de permanentă nervozitate vă creează, desigur, suficiente probleme de sănătate și multe neajunsuri în relațiile cu ceilalți pentru că, pe de o parte, vă epuizează resursele energetice, iar pe de altă parte, obosește și tensionează anturajul.

Învățați să vă controlați reacțiile și să vă relaxați. Evitați suprasolicitarea, situațiile conflictuale, persoanele prea agitate și nervoase. Proiectați-vă mintal propria figură furioasă. V-ar putea mobiliza încercarea de a obține un plus de calm și de autocontrol asupra impulsurilor Dv.

Un total de **19–30 de puncte** reflectă o capacitate moderată de stăpânire a stărilor de enervare. Echilibrul între calm și surescitare (excitare) este cam fragil. Simțiți nu adesea o stare acută de disconfort când vi se arată împotrivire sau când trebuie să depuneți un efort de mai lungă durată. În astfel de momente deveniți neliniștit, iritabil, ursuz, în contrast cu amabilitatea, răbdarea și bunăvoința manifestate până atunci. Confruntându-vă, însă, rezultatele obținute în stările de nervozitate cu performanțele atinse în situațiile în care ați acționat cu calm și luciditate, puteți ajunge la un control mai bun al stărilor de tensiune și enervare.

Dacă ați totalizat **6–18 puncte** aveți mari resurse în păstrarea calmului și stăpânirea impulsurilor. Liniștea Dv. este mai prețioasă, așa încât nici situațiile neprevăzute, nici persoanele dezagreabile sau activitățile tracasante nu o tulbură prea lesne.

Cei ce au obținut **mai puțin de 6 puncte** sunt înzestrați cu un calm excepțional. Dacă ați răspuns cu sinceritate, sunteți demn de invidiat. Aveți toate șansele să depășiți obstacolele vieții fără palpitații și migrene, sunteți punctul de echilibru și liniște într-o lume prea agitată și chiar model de comportare pentru nervoșii din anturajul Dv.

#### METODICA "SIMPTOMELE PSIHOLOGICE ALE STRESULUI"

**Scopul:** Determinarea randamentului de manifestare a indicilor stresului.

**Instrucțiunea:** Însemnați, vă rog, punctul respectiv, în cazul când simptomul apare deseori, cu regularitate sau în permanență. În privința primelor 7 simptome, ar trebui să consultați un bun

prieten sau prietenă, deoarece e foarte ușor să vă înșelați în mod inconștient asupra lor dacă nu le-ați identificat conștient până acum. Poftim începeți!

1. Iritare frecventă.
2. Animositate.
3. Comportament excesiv de autoritar sau impuls dominant.
4. Permanentă schimbare a centrelor de interes, a hobby-urilor sau a câmpului de activitate/locului de muncă.
5. Atitudini fluctuante în materie de religie sau de credință.
6. Pierderea în determinarea capacității de decizie.
7. Pierderea controlului sau a autodisciplinii.
8. Acte de violență absurdă îndreptate asupra unor persoane, animale sau obiecte.
9. Depresiune sau stări puternic depresive fără motive exterioare.
10. Indiferență față de muncă, de hobby-uri sau chiar față de membrii familiei, care n-ar trebui să ne fie indiferenți.
11. Apatie (incapacitatea de a resimți sentimentele).
12. Fructuații bruște ale dispoziției, de la euforie la tristețe în decursul câtorva ceasuri.
13. Sentimentul însingurării, acela de a fi părăsit(ă) chiar în sânul cercului familial, al prietenilor sau colegilor.
14. Impulsul de a se ascunde.
15. Sentimentul unui gol interior ("La ce folos?").
16. Anxietate, nesiguranță, inhibiții sau nervozitate.
17. Senzația de "plutire", de a "pierde pământul de sub picioare".
18. Impuls de retractitate în plan social, intelectual sau afectiv.
19. Sentimentul de a fi amenințat, opresat (oprimat) sau culpabilizat.
20. Dezorientare (lipsă de motivație).
21. Sentimentul de a fi asaltat din toate părțile, încolțit.

22. Sentimentul de "a nu fi la înălțimea situației", de a nu putea face față anumitor persoane.

23. Sentimentul că situațiile care în trecut erau depășite ușor, devin acum constrângătoare.

24. Incapacitatea de a memora lucruri importante.

25. Dificultate de asimilare intelectuală.

26. Dificultate de concentrare.

27. Tresărire puternică la soneria telefonului sau când cineva se adresează pe neașteptate.

28. Lipsă de motivație față de anumite lucruri pe care am dori, totuși, să le facem.

### **Interpretarea rezultatelor:**

**Mai puțin de trei simptome însemnate:** Nu sunteți încă afectat de stres. Ați putea evita eventualele deteriorări.

Singura primejdie ar fi de a ignora importanța "fenomenului stres" și în consecință a nu lua în considerare, deoarece vă simțiți (încă) bine.

**3-6 simptome:** Atenție! Nu mai e vorba de măsuri preventive, ci de un program anti-stres propriu-zis. Ar fi bine să consultați un medic pentru un check-up complet.

**7 sau mai multe simptome însemnate:** Atenție mărită! În primul rând, ar trebui să faceți un control general al stării dumneavoastră de sănătate, iar în al doilea rând, cartea de față v-ar putea ajuta să ocoliți consecințele nedorite ale stresului.

### **CHESTIONARUL "SUNTEȚI STRESAT"**

Răspunzând cu "da" la una sau mai multe din întrebările propuse mai jos înseamnă că viața Dv. e marcată de stres și de aceea acordați-vă cât mai multă atenție.

1. Vă irită faptul că trebuie să așteptați la rând obținerea unui bilet la teatru (cinematograf)?
2. Vă simțiți deprimat de viața Dv. personală?
3. Vă simțiți în nesiguranță la locul Dv. de lucru?

4. Măncați, consumați alcool sau fumați pentru a vă potoli starea de anxietate?
5. Obiectivele pe care le urmăriți sunt imaginare?
6. Vă simțiți prins într-o capcană, atacat din toate părțile?
7. Vă zboară adesea gândurile aiurea?
8. Considerați că sunteți predispus la accidente?

### **Cărui tip comportamental îi aparțineți?**

#### **Tipul A.**

1. Întotdeauna angajat în competiții, dornic să fie primul.
2. Întotdeauna în acțiune, grăbit.
3. Neinfluențabil.
4. Exigent, perfecționist.
5. Ambițios, dornic de promovare rapidă.
6. Muncește și când se relaxează.
7. Întotdeauna este primul care se scoală de la masă.
8. Vorbește tare, nu-i lasă pe alții să termine vorba.
9. Își planifică fiecare minut din zi. Notează totul în agendă.
10. Devine nervos când n-are cu ce să se ocupe.
11. Când se pregătește de călătorie, își face lista bagajelor.

#### **Tipul B.**

1. Nu se complică, evită competiția, se lasă dus de val.
2. Relaxat, controlat, lent.
3. Influențabil.
4. Înțeleghător, nu ține doar la propriile idei.
5. Bun confident. Mulțumit de ceea ce face.
6. Respectă orele de odihnă. Preferă destinderea.
7. Mănâncă în tihnă, fără grabă, relaxat.
8. Ascultă cu răbdare, nu se implică în conversație.
9. Nu are o programare zilnică a activităților.
10. Poate sta liniștit câteva ore neîntrerupt.
11. Evită să-și facă lista de sarcini, considerând că poate ține minte totul.



**Tipul A** – se caracterizează printr-o puternică dorință de afirmare, în permanență competitivitate, criză de timp, manipularea cu gesturi în vorbirea directă, trebuințe, abilitate excesivă. Întotdeauna se angajează în activități multiple, obstacole și hărțuială. Se zbate să obțină un număr nelimitat de lucruri într-o perioadă scurtă de timp.

**Tipul B** este contrar invers tipului A, fiind mai relaxat, iar lucrurile, problemele mai aranjate. El luptă cu stresul într-o manieră mai puțin frenetică (pasionată) și posedă un nivel de activitate și competitivitate mai redus. Rar încearcă să facă două sau mai multe activități în același timp. Tipurile A și B reprezintă două stiluri de viață opuse, însă cei care s-au încadrat în tipul A prezintă un mai mare risc în manifestarea conflictogenă.

### TESTUL "EXAMINAREA EXPRESIVĂ A EMPATIEI"

**Empatia** reprezintă o calitate importantă sub aspect profesional pentru specialiștii de profil psihologo-pedagogic și medical, dar și pentru cei care activează în mass-media, prestări, servicii, pentru oamenii de litere și arte.

Pentru diagnosticarea expresă a empatiei se utilizează un chestionar original. Aceasta cuprinde 6 scări de diagnostic al empatiei.

**Material:** Chestionarul, alcătuit din 36 de afirmații, cu 6 variante de răspunsuri: "nu știu", "niciodată sau nu", "uneori", "de-seori", "aproape întotdeauna", "întotdeauna sau da".

Fiecărei variante de răspuns îi corespunde valoarea numerică: 0,1,2,3,4,5.

**Mersul lucrării:** Examinatorul (de regulă, psihologul) remite subiectului procesul-verbal al examenului psihologic (vezi Forma 1) în care el completează imediat partea-anchetă. După aceea i se pun la dispoziție chestionarul și o instrucțiune.

**Instrucțiune:** "Vă propunem să apreciați câteva afirmații. Răspunsurile Dv. nu vor fi calificate drept bune sau rele, de aceea vă rugăm să manifestați sinceritate. Nu trebuie să reflectați mult

asupra afirmațiilor. Sunt veridice acele răspunsuri care v-au venit în minte cele dintâi. Citind în chestionar afirmația, notați în fișa pentru răspunsuri – în dreptul numărului corespunzător – părerea Dv. sub una din cele 6 gradații. Nu omiteți nici una din afirmații”.

**Notă:** Dacă în procesul examinării subiectul are de clarificat ceva, examinatorul îi va face explicațiile de rigoare, fără însă a-l orienta spre un răspuns sau altul.

### **Chestionar:**

1. Prefer cărțile despre călătoriile oamenilor iluștri.
2. Grija adulților e supărătoare pentru copiii mari.
3. Îmi place să reflectez asupra cauzelor succeselor și insucceselor altor oameni.
4. În muzică prefer doar ritmurile moderne.
5. Trebuie să rabzi irascibilitatea și reproșurile neîntemeiate ale celui bolnav, chiar dacă acestea durează de ani de zile.
6. Pe un om bolnav îl poți ajuta chiar și cu un cuvânt.
7. Nu se cuvine să intervii în conflictul dintre două persoane străine.
8. Oamenii în etate sunt, de regulă, susceptibili fără motiv.
9. Când, în copilărie, ascultam o istorie tristă, ochii mi se umpleau involuntar de lacrimi.
10. Starea de irascibilitate a părinților mă deprimă.
11. Sunt indiferent la critica pronunțată în adresa mea.
12. Îmi place, am o mai mare satisfacție să admir portrete decât tablouri cu peisaje.
13. Întotdeauna le-am iertat părinților totul, chiar dacă nu au avut dreptate.
14. Dacă calul trage rău, trebuie să-l biciuești.
15. Când citesc despre evenimente dramatice din viața oamenilor, simt ca și cum asta s-ar întâmpla cu mine.
16. Părinții au o atitudine echitabilă față de copii.
17. Când văd niște copii sau adulți certându-se, intervin.
18. Nu dau atenție indispoziției părinților.

19. Urmăresc îndelung comportarea păsărilor și animalelor, lăsând la o parte alte treburi.
20. Filmele și cărțile pot provoca lacrimi numai oamenilor ne-serioși.
21. Îmi place să urmăresc expresia feței și comportamentul unor oameni necunoscuți.
22. În copilărie aduceam acasă câini și pisici vagabonde.
23. Toți oamenii sunt înrașiți fără teme.
24. Privind la un om străin, aș vrea să ghicesc cum i se va aranja viața.
25. Văzând un animal schilodit, încerc să-l ajut.
26. În copilărie cei de vârstă mai mică decât mine alergau din urma mea.
27. Omului i se face mai ușor dacă îi ascuți durerea.
28. Văzând un incident în stradă, caut să nu nimeresc în rândul martorilor.
29. Celor mai mici le place când le propun o idee, o treabă sau o distracție.
30. Oamenii exagerează capacitatea animalelor de a simți dispoziția stăpânului lor.
31. Omul trebuie să depășească de sine stătător situațiile de conflict dificile.
32. Dacă un copil plânge, înseamnă că are motive pentru asta.
33. Tineretul trebuie să satisfacă întotdeauna orice rugăminți și ciudățeni ale bătrânilor.
34. Aș vrea să înțeleg de ce unii dintre colegii mei de clasă sunt uneori duși pe gânduri.
35. Animalele domestice vagabonde trebuie nimicite.
36. Dacă prietenii mei prind a discuta problemele lor personale, schimb vorba pe altă temă.

**Procesul-verbal al examenului psihologic**

Numele, prenumele \_\_\_\_\_

Vârsta \_\_\_\_\_

Componența familiei în care am fost educat \_\_\_\_\_

Sunt la număr al \_\_\_\_\_ copil în familie. În copilărie am frecventat  
(n-am frecventat) grădinița de copii.

Numărul de prieteni începând cu vârsta școlară \_\_\_\_\_

Interesele și pasiunile principale în momentul de față \_\_\_\_\_

Profesia tatălui \_\_\_\_\_

Profesia mamei \_\_\_\_\_

Data examinării \_\_\_\_\_

Concluzii \_\_\_\_\_

## Foaia de răspuns

Nr. afirmației	Răspunsurile					
	Nu știu	Niciodată sau nu	Uneori	Deseori	Aproape întotdeauna	Întotdeauna sau da
	0	1	2	3	4	5
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.						

**Prelucrarea datelor:** Aprecierea rezultatelor cercetării urmează să înceapă cu stabilirea fidelității datelor. În acest sens e necesar să calculăm câte răspunsuri de tipul respectiv au fost date la numerele corespunzătoare afirmației din chestionar: "nu știu": 2, 4, 16, 18, 33, "întotdeauna sau da": 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23. În afară de aceasta, vom afla de câte ori răspunsul de genul "întotdeauna sau da" însoțește ambele afirmații în următoarele perechi: 7 și 17, 10 și 18, 17 și 31, 22 și 35, 34 și 36; de câte ori răspunsul de tipul "întotdeauna sau da" rezultă pentru una din afirmații, iar de tipul "niciodată sau nu" pentru cealaltă în următoarele perechi: 3 și 36, 1 și 3, 17 și 28. După aceea se însumează rezultatele operațiilor de calcul în parte. Dacă totalul este 5 sau mai mult, rezultatul probei este infidel; la un total egal cu 4 – rezultatul este îndoielnic; dacă însă suma nu depășește cifra 3 – rezultatul probei poate fi calificat drept fidel.

În cazul unor rezultate infidele sau îndoielnice ar fi rezonabil să clarificăm, pe cât posibil, motivele atitudinii negative a subiectului față de examen. Vom avea în vedere că rezultatele infidele pot fi condiționate, în afară de nedorința de a se expune examinării sau năzuința de a da premeditat răspunsuri contradictorii, nesincere, de exemplu de tulburarea unor funcții psihice, a dezvoltării lor, precum și de infantilism social.

În cazul fidelității testului prelucrarea de mai departe a datelor va fi orientată spre extragerea indicatorilor cantitativi ai empatiei și nivelului ei.

Scara metrică unipolară a intervalelor ne permite, servindu-ne de cheia de descifrare (vezi tabelul nr. 11), să obținem caracteristica generală a empatiei pe baza datelor care reprezintă toate scările de diagnostic și caracterizează unele componente aparte ale empatiei. Cu ajutorul tabelului 1 diagnosticăm, pe baza punctajului obținut, nivelul empatiei pentru fiecare din componente și în ansamblu.

Pentru interpretarea datelor obținute în urma identificării empatiei e necesar să posedăm cel puțin un minimum de in-

formație despre particularitățile căii de viață a subiectului, despre comportamentul și caracterul său, despre condițiile de educație și instruire, despre mediul său social. Aceasta ne permite să tragem o concluzie psihologică argumentată și să dăm recomandările adecvate.

*Tabloul nr. 1*

### Nivelurile empatiei

Nivelul empatiei	Numărul de puncte	
	Pe gradații	În ansamblu
Foarte înalt	15	82-90
Înalt	13-14	63-81
Mediu	5-12	37-62
Redus	2-4	12-36
Foarte mic	0-1	5-11

Apoi pe baza "cheii de descifrare" (tab. nr. 11) se stabilește tipul empatiei.

*Tabloul nr. 2*

### Cheia de descifrare

Scara		Numărul afirmației
Nr.	Denumirea	
I.	Empatie cu părinți	10,13,16,
II.	Empatie cu animale	19,22,25,
III.	Empatie cu bătrâni	2,5,8
IV.	Empatie cu copii	26,29,35
V.	Empatie cu personajele operelor artistice	9,12,15
VI.	Empatie cu necunoscuți, oameni pușini cunoscuți	21,24,27.

**METODICA "DIAGNOSTICA NIVELULUI  
DE FRUSTRARE SOCIALĂ DUPĂ L.I. VASERMAN"**

**Instrucțiune:** Mai jos e prezentat un chestionar, care fixează nivelul de insatisfacție în realizările sociale, în aspectele de bază ale activității vitale. Citiți fiecare întrebare și alegeți cel mai potrivit răspuns, însemnându-l cu un punct.

Nr.	Dv. sunteți satisfăcut(ă) de:	Complet satisfăcut(ă)	Satisfăcut(ă)	Mi-i greu să răspund	Mai mult nesatisfăcut(ă)	Complet nesatisfăcut(ă)
	1	2	3	4	5	6
1.	Studiile primite					
2.	Interrelațiile cu colegii de serviciu					
3.	Relațiile interpersonale cu administrația la serviciu					
4.	Relațiile interpersonale cu subiecții activității profesionale (pacienți, clienți, studenți)					
5.	Conținutul serviciului în general					
6.	Condițiile activității profesionale (învățământul)					
7.	Poziția personală în societate.					
8.	Situația materială					
9.	Condițiile de trai					
10.	Relațiile cu prietenul (a), soțul (soția)					
11.	Relațiile cu copilul (copiii)					



12.	Sfera serviciilor casnice					
13.	Situația în țară, societate.					
14.	Relațiile cu prietenii, cunoscuții apropiați					
15.	Sfera serviciilor sociale					
16.	Sfera serviciilor medicale					
17.	Organizarea și petrecerea timpului liber.					
18.	Posibilitatea de a petrece timpul de odihnă (concediul)					
19.	Posibilitatea de alegere a locului de muncă					
20.	Modelul de viață în general.					

### **Prelucrarea datelor.**

După fiecare punct se determină indicele frustrației sociale.

El poate varia de la 0-4 puncte. Fiecarei variante de răspuns i se atribuie punctele: complet satisfăcut(ă) - 0; satisfăcut(ă) - 1; mi-i greu să răspund - 2; mai mult nesatisfăcut(ă) - 3; complet nesatisfăcut(ă) - 4.

Pentru determinarea indicelui mediu de frustrare socială trebuie adunate punctele de răspuns și împărțite la numărul de enunțuri (20).

Cu cât e mai mare indicele, cu atât mai mare este nivelul frustrării sociale.

**3,5 – 4 puncte** – nivel foarte înalt de frustrare socială;

**3,0 – 3,4 puncte** – nivel înalt de frustrare;

**2,5 – 2,9 puncte** – nivel mediu de frustrare;

- 2,0 – 2,4 puncte** – nivel nedeterminat de frustrare;  
**1,5 – 1,9 puncte** – nivel scăzut de frustrare;  
**0,5 – 1,4 puncte** – nivel foarte scăzut de frustrare;  
**0 – 0,5 puncte** – aproape lipsa frustrării.

### **TESTUL "SUNTEȚI NERVOS?"**

**Autor–psihologul englez V. Coulman**

**Instrucțiune:** Răspundeți la întrebările indicate mai jos cu "da" sau "nu" și o să aflați dacă sunteți timid, fricos (temător), nervos, orientat spre neliniște sau, invers, sunteți un om liniștit, echilibrat, capabil de a se isprăvi în orice situație.

#### **Chestionarul:**

1. Deveniți nervos sau începeți să vă neliniștiți dacă vă aflați în întuneric complet și adăugător la aceasta – în singurătate?
2. Credeți că aveți foarte multe obligațiuni?
3. Vă neliniștiți din cauza faptului, ce gândesc despre Dv. cei ce vă înconjoară?
4. Deseori Dv. tresăriți, când sună telefonul?
5. Vă neliniștiți din cauza mărunțișurilor?
6. Vă neliniștiți din cauza sănătății Dv.?
7. Vă neliniștiți din cauză banilor?
8. Dv. aveți trăiri negative puternice, dacă treceți peste stația, la care trebuia să coborâți.
9. Vă chinuie insomnia, din cauză că ceva vă deranjează în ceasurile când trebuie să dormiți.
10. Aveți nevoie câte o dată de somnifere?
11. Ați avut nevoie vre-odată să primiți medicamente de liniștire?
12. Dv. vă credeți blocat?
13. Vă tremură glasul, atunci când trăiți emoții puternice?
14. Dv. ușor vă rușinați?
15. Dv. ușor vă extenuați?
16. Dv. sunteți orientat accentuat de mult spre neliniște în comparație cu majoritatea oamenilor cunoscuți?

17. Ați recunoaște Dv. că aproape întotdeauna vă neliniștește ceva?
18. Dv. ușor vă indispuceți?
19. Suferiți câteodată de "accese de panică"?
20. Ați avut vreodată dorința de a lăsa totul și a evada?
21. Suferiți Dv. de unele boli, de exemplu, de indigestie, erupții pe piele ș.a., care se accentuează din cauza tensionării sau stresului?
22. Des vă deranjează (irită) zgomotul, gălăgia?
23. Vă deranjează cerințele administrative neînsemnate?
24. Când nu vă merge, vă indispuceți?
25. Vă deranjează, dacă cineva face glume pe seama Dv.?
26. Controlați Dv. de câteva ori, dacă este închisă ușa de la intrare noaptea înainte de culcare?
27. Vă agitați înainte de a pleca la serate, în oșpeție etc.?
28. Dacă așteptați în oșpeție prietenii Dv., mult timp cheltuiți pentru a pregăti totul?
29. Dv. ușor vă înroșiți?
30. Dv. nu vă place să faceți cunoștință cu oameni necunoscuți?

#### **Prelucrarea rezultatelor:**

Pentru toate întrebările, cu excepția nr.15, pentru răspunsul "da" veți avea "1" punct, pentru răspunsul "nu" – "0" puncte.

La întrebarea nr.15, pentru răspunsul "da" – "0" puncte, pentru răspunsul "nu" – "1" punct.

La final calculați suma totală.

#### **Aprecierea calitativă:**

**De la 25 până la 30 puncte:** sunteți foarte neechilibrat, excitat.

**De la 10 până la 20 puncte:** nervozitate medie.

**De la 5 până la 10 puncte:** sunteți liniștit, echilibrat.

**Mai puțin de 5 puncte:** sunteți foarte calm, limitat emoțional.

## TESTUL "TIPURI DE PERSONALITATE ÎN SITUAȚII DE STRES"

Despre stres, semnificații stresante acordate stimulilor, rezistență și vulnerabilitate etc. s-a publicat destul de mult în ultimii ani. De aceea în cele ce urmează ne vom referi la o problemă mai puțin cunoscută, și anume la structurile de personalitate asertive și nonasertive și reacția acestora la stres.

Personalitatea asertivă se caracterizează prin încredere mare în forțele proprii, capacitate ridicată de exprimare energică, dar și adecvată a sentimentelor, apărarea argumentată a convingerilor, abilități dezvoltate de negociere. Asertivul își face cunoscute mult mai liber dorințele și nevoile, exprimă mai multe opinii și pune mai puține întrebări.

Personalitatea nonasertivă are caracteristicile respective la un nivel foarte scăzut de intensitate, de dezvoltare.

Între personalitățile asertive și nonasertive există diferențe în manifestările comportamentale descrise, în funcție de mai multe variabile, printre care este și dimensiunea **extroversiune-introversiune**.

Rezultă, deci, patru tipuri de personalitate: asertiv-extrovertit (AE), asertiv-introvertit (AI), nonasertiv-extrovertit (NE) și nonasertiv-introvertit (NI), fiecare cu o conduită specifică în situații stresante, conflictuale, de risc înalt.

Parcurgeți inițial testul nr.1 sau orice test de extroversiune-introversiune și stabiliți-vă, dacă deja nu cunoașteți acest lucru, nota dominantă a personalității Dv. din acest punct de vedere (E sau I).

Parcurgeți apoi testul nr.2 (A-N) și, prin corelarea răspunsurilor la cele două probe, stabiliți cărui tip de complex al personalității îi aparțineți.

Citiți în final descrierea probabilă a comportamentului Dv. în situații de stres și procedurile recomandate pentru preîntâmpinarea/combaterăa efectelor lor negative.

## Testul nr. 1: EXTROVERSIUNE – INTROVERSIUNE

1. În general, vă place să discutați, să stați de vorbă cu ceilalți?  
da  
nu
2. Vă plictisiți adesea la petreceri?  
da  
nu
3. Aveți mulți prieteni?  
da  
nu
4. Sunteți mai degrabă o persoană liniștită?  
da  
nu
5. Vă plac situațiile și activitățile alerte, ritmurile rapide de lucru?  
da  
nu
6. Preferați o ambianță calmă, liniștită uneia dinamice sau chiar zgomotoase?  
da  
nu
7. Considerați că sunteți o persoană spirituală și amuzantă?  
da  
nu
8. Preferați activitățile care cer multă concentrare și minuțiozitate?  
da  
nu
9. De regulă, vă petreceți timpul liber într-un mod activ și dinamic (sport, excursii)?  
da  
nu

10. Sunteți o persoană timidă?

da

nu

### Testul nr. 2: ASERTIV-NONASERTIV

1. În conversații, discuții, de obicei:

a) pun întrebări;

b) fac afirmații, exprim opinii.

2. Când nu sunt de acord cu opiniile altor persoane:

a) încerc să schimb subiectul;

b) le spun destul de repede acest lucru.

3. În discuții, întâlniri de lucru etc. cred că o persoană ar trebui să încerce:

a) să înțeleagă ideile celorlalți;

b) să se convingă că ceilalți i-au înțeles ideile.

4. Când explic sau argumentez ceva:

a) dau o mulțime de detalii

b) încerc să fiu scurt și la obiect.

5. De obicei sunt:

a) precaut și premediat;

b) rapid, spontan.

6. În scrisul meu literele sunt, în general:

a) orientate către stânga;

b) orientate către dreapta.

7. În mod obișnuit subliniez cele ce spun prin:

a) expresii faciale;

b) tonul vocii.

8. Prefer ca ceilalți să-mi dea:

a) mai multe detalii;

b) o descriere sintetică.

9. Într-o discuție îmi țin mâinile:

a) libere pe lângă corp;

b) în șolduri.

10. Prefer:

- a) să fac o treabă bună cu orice preț;
- b) să-mi respect planificarea.

### **Prelucrarea datelor:**

#### **Testul nr. 1**

Pentru fiecare "Da" la întrebările fără soț acordați-vă 1 punct.  
Pentru fiecare "Nu" la întrebările fără soț acordați-vă 0 puncte.

Pentru fiecare "Da" la întrebările cu soț acordați-vă 0 puncte.  
Pentru fiecare "Nu" la întrebările cu soț acordați-vă 1 punct.

#### **Testul nr. 2**

Pentru fiecare "a": minus un punct (-1)

Pentru fiecare "b": plus un punct (+1)

### **Semnificația punctajului:**

#### **Testul nr. 1**

*8 puncte și mai mult* – sunteți extrovertit clar (dinamic, sociabil, energic etc.)

*Între 4 și 7 puncte* – ambivert (în mod egal tendință către intro și extroversiune).

*3 puncte și mai puțin* – introvertit clar (liniștit, rezervat, pasiv etc.).

În interpretare vom utiliza însă numai două tipuri: *extrovertit* (6–10 puncte) și *introvertit* (0–5 puncte), făcând specificările necesare pentru cei de la extremele intervalului de apreciere.

#### **Testul nr. 2**

Un scor mare negativ indică faptul că trebuie să vă dezvoltati într-o mai mare măsură comportamentele asertive (sunteți prea timid, inhibat etc.)

Un scor pozitiv foarte ridicat (puternic asertiv) semnifică faptul că ați putea avea mai multe avantaje interpersonale, o mai mare eficiență dacă ați reuși să-i ascultați mai mult pe ceilalți și ați fi mai calm, mai echilibrat, sunteți deci prea ofensiv.

În final utilizăm tot numai două tipuri: **asertiv** (scoruri pozitive) și **nonasertiv** (scoruri negative), cu recomandări specifice pentru cei cu valori absolute mari.

### **Interpretarea rezultatelor**

#### **Asertiv -extrovertit (AE)**

Tipul AE își exprimă opiniile cu tărie, este energic, dornic de amuzament și profund implicat în relațiile umane. Reacționează rapid la situațiile nou-create, privește cu nerăbdare și uneori cu o ușoară îngrijorare viitorul, este puțin interesat de organizarea activității curente.

În situații stresante poate deveni nervos și destul de critic la adresa modului de acțiune al altora. Acceptă însă soluțiile lor atunci când ideile proprii nu au condus la un rezultat rapid. Dacă nu poate avea inițiativa, devine prost dispus și retras, toate aceste manifestări fiind mai frecvente și mai intense la asertivii și extrovertiții extremi.

În relațiile cu tipul AE evitați să faceți comentarii sarcastice, iritante și încercați să-i sugerați idei pentru atingerea scopului urmărit de el. Dați-i un timp de "descărcare" înainte de a discuta soluțiile propuse.

#### **Asertiv-introvertit (AI)**

Tipul AI este hotărât, practic și eficient. Tinde să pună preț mai mare pe deținerea controlului acțiunii decât pe protejarea unor relații personale pe care le cultivă doar în mică măsură. Nu dezvăluie atât de mult despre persoana sa pe cât o fac ceilalți. Preferă să lucreze singur sau să fie șef.

În perioadele de criză, dacă este șef, le spune destul de rapid celorlalți ce au de făcut, chiar atunci când nu a analizat serios situația. Dacă activitatea nu se desfășoară corespunzător, încearcă să se informeze mai bine. Recurge la atacuri la persoană numai dacă nu reușește să preia inițiativa (conducerea); atacurile sunt foarte dure la asertivii cu scor ridicat.



Dintre toate tipurile de personalitate analizate, AI este cel care acceptă cel mai greu planul de acțiune al celorlalți, mai ales dacă acesta nu îi place în raport cu criteriile sale subiective (în special asertivii extremi).

În relațiile cu tipul AI fiți la obiect, pentru că poate fi convins dacă-i demonstrați riguros soluția propusă de Dv.

### **Nonasertiv-extrovertit (NE)**

Tipul NE este preocupat mai mult de promovarea relațiilor interpersonale și evitarea conflictelor decât de impunerea unor proceduri noi și necesare de acțiune. Nu se grăbește, este amabil, gata să acorde sprijin, face primul pas în stabilirea contractelor cu ceilalți.

Nu-i place să vorbească în public, în ședințe, fiind mai dornic de acțiune. Acceptă cu ușurință soluțiile și ideile celorlalți, dar dacă acestea nu dau rezultate, se revoltă și le reproșează că așteaptă prea mult de la el, cu atât mai vehement cu cât gradul de extroversiune este mai mare. Dacă nu găsește înțelegere, va căuta în altă parte, în alt microgrup etc. confirmarea faptului dorit. În situațiile care o impun își asumă răspunderea, dar va simți nevoia să-și justifice în fața celorlalți dispozițiile pe care le dă.

În relațiile cu un tip NE adoptați o conduită calmă și de natură să-l liniștească. El acceptă rapid sugestiile Dv., însă, atenție!, mai târziu își va manifesta nemulțumirea pentru faptul că a cedat prea mult și prea repede.

### **Nonasertiv-introvertit (NI)**

Tipul NI este în general precaut, analizează cu grijă problemele și își organizează meticolos activitatea pentru rezolvarea lor, deși, deseori, ia deciziile cu destulă greutate. Este logic în tot ceea ce face, bazat pe principii clare și ferme. Cultivă mai puține relații, interpersonale decât majoritatea celorlalți și are un comportament mai puțin spontan.

În situații de criză încearcă să amâne pentru a câștiga timp de gândire și a obține mai multe informații. Următorul lui pas este încercarea de a construi un plan bine gândit; dacă acesta nu reușește, va accepta soluția furnizată de alții, dar cu destule re-proșuri în caz de eșec. Toate aceste caracteristici sunt și mai pregnante la nonasertivii și introvertiții extremi.

În relațiile cu tipul NI fiți răbdători și stăruitori. În măsura posibilităților, sprijiniți-l cu informații precise și detaliate. Stimulați-i și confirmați-i încrederea în forțele proprii.

### TESTUL "CE STIL AFECTIV AVEȚI?"

"Dragoste violentă", "dragoste liniștită", dragoste acaparatoare" etc. sunt expresii ce definesc un anumit mod de relaționare afectivă cu reprezentantele sexului frumos. Cu alte cuvinte, fiecare iubește în felul său, particularitate care contribuie și ea la conturarea unui stil afectiv interpersonal. Cunoașterea acestor particularități este deosebit de utilă, ținând seama de faptul că multe eșecuri sentimentale sunt determinate, în pofida unei afecțiuni puternice, de stilul deficitar sau incompatibil cu cel al partenerului.

Testul se adresează, deci, bărbaților.

Modul de prezentare a testului este inedit: zece secvențe situaționale reunite într-o scurtă povestire. După fiecare secvență va trebui să indicați modul propriu de comportare în respectiva situație, alegând una din cele zece variante posibile de răspuns. Încercuți, deci, litera corespunzătoare variantei pe care o apreciați că vi se potrivește în cea mai mare măsură, pe care ați adopta-o și treceți la secvența următoare.

Litera pe care ați ales-o de cele mai multe ori corespunde stilului Dv. afectiv, descris succint în finalul testului.

După ce veți citi caracterizarea, vă invităm la o reflecție

1. Astăzi ies din casă ceva mai devreme. Sunt invitat la prânz la familia B. și înainte de a mă îndrepta către locuința lor vreau să fac o plimbare și să mă bucur de această frumoasă dimineață de

primăvară. Abia ieșit în stradă, un om care aleargă este gata-gata să mă trântescă la pământ.

Ce fac?

- A. Alerg după el să văd cine este;
- B. încerc să-l opresc;
- C. îmi aranjez ținuta și-mi văd de drum;
- D. mă întorc și privesc lung după el;
- E. îmi inchipui că este o persoană amuzantă;
- F. mă întristez pentru lipsa lui de educație;
- G. îi strig câteva cuvinte urâte;
- H. încerc să ghicesc cine poate fi ;
- I. făc o glumă oarecare;
- J. îl urmez la pas, poate se va opri și îi voi vorbi.

2. Îmi spun însă că nu am ieșit pentru a mă certa. Îmi văd de drum și iau autobusul spre familia B. În autobus este multă lume elegantă și plăcută.

La ce mă gândesc privind aceste persoane?

- A. Mi-ar face plăcere să le cunosc.
- B. Încerc să le observ și să identific mirosul parfumului.
- C. Mă refugiez într-un colț pentru că mă simt prost îmbrăcat.
- D. Îmi aranjez discret ținuta.
- E. Mă gândesc că se duc la o sărbătoare.
- F. Le simt reci și ostile.
- G. Aș vrea să le însoțesc.
- H. Urmăresc mai atent modul lor de a se îmbrăca și de a vorbi.
- I. Încerc să intru și eu în discuție.
- J. Întreb discret persoana cea mai apropiată unde se duce.

3. Cobor din autobus și văd că multe magazine sunt deschise, deși este sărbătoare. Intru într-unul care mi se pare că are lucruri foarte frumoase. Ce fac imediat după ce intru?

- A. Caut un vânzător simpatic pentru a-i vorbi.

- B. Ating, pipăi obiectele expuse spre vânzare.
- C. Privesc în jur curios.
- D. Atrag atenția unui vânzător oarecare.
- E. Mă gândesc la ce aş putea cumpăra.
- F. Mă învârt detașat prin magazin.
- G. Caut un obiect deosebit, rafinat.
- H. Întreb pe cineva cum de este deschis magazinul.
- I. Aștept ca unul din vânzători să mă întrebe ce doresc.
- J. Văd dacă prețurile sunt accesibile.

4. Cumpăr un bibelou pentru a-l dăruî prietenilor B. Pachetul este foarte frumos și ies din magazin ținându-l sub braț. Văd că multă lume privește pachetul cu atenție.

Ce fac?

- A. Îl arăt celor care îl privesc.
- B. Strâng mai tare pachetul sub braț.
- C. Încerc să-l ascund, mă rușinez de privirile lor.
- D. Desfac puțin pachetul.
- E. Îl aranjez să arate și mai frumos.
- F. Îmi văd de drum, deși mă deranjează privirile trecătorilor.
- G. Mă întorc la magazin și cer o pungă de plastic pentru a pune pachetul înăuntru.
- H. Îi arăt doar primului care-l privește, apoi nu-i mai bag în seamă,
- I. Despachetez bibeloul și-l duc așa.
- J. Nu mă interesează privirile celorlalți.

5. Trec printr-un parc unde multe femei și mulți bărbați discută între ei. Ce cred despre discuțiile lor?

- A. Își aranjează tot felul de întâlniri pentru săptămâna următoare,
- B. Discuțiile sunt un pretext pentru a sta puțin la aer curat.
- C. Au dispute amicale.
- D. Vând și cumpără ceva.
- E. Este un spectacol experimental.

- F. Discută politică.
- G. Organizează ceva.
- H. Sunt colegi, cunoscuți ce participă la o manifestare (culturală, științifică etc.).
- I. Abia au ieșit de la cinema.
- J. Este un grup aflat în excursie.

6. Îmi văd de drum și întâlnesc o fostă colegă de școală. Care este primul lucru pe care aș vrea să i-l spun?

- A. O întreb dacă a dorit să mă reîntâlnească.
- B. O întreb dacă pot să o sărut.
- C. O întreb cum stă cu sănătatea.
- D. Ce face prin partea aceea a orașului.
- E. Cum îi merge în dragoste.
- F. Dacă își reamintește multe din trecut.
- G. Ce frumoasă era școala noastră.
- H. Ce va face în următoarele săptămâni.
- I. Ar fi plăcut să ne revedem.
- J. Dacă se întâlnește cu vechii prieteni.

7. După ce ne luăm rămas bun, îmi reamintesc faptul că am în buzunar o scrisoare pe care trebuie să o pun recomandat. Poșta centrală este singura deschisă în această zi de sărbătoare.

Intru și ce fac?

- A. Mă uit după un ghișeu.
- B. Caut un ghișeu cu o funcționară drăguță.
- C. Întreb dacă scrisoarea pleacă astăzi.
- D. Întreb cum trebuie să procedez.
- E. Sper să mă împrietenesc cu una din funcționare.
- F. Caut să termin cât mai repede.
- G. Sunt atent să nu greșesc adresa.
- H. Din curiozitate, privesc jur-împrejur.
- I. Intru în vorbă cu persoanele care așteaptă la rând.
- J. Întreb persoana de la ghișeu despre munca ei.

8. Ies și mă îndrept spre locuința prietenilor mei, fiind aproape ora prânzului.

Ajung, sun și...

La ce mă gândesc?

- A. Sper să nu fi uitat că m-au invitat.
- B. Când îmi vor deschide să spun o banalitate oarecare.
- C. Eram gata-gata să greșesc etajul.
- D. Să am grijă să le fac o impresie plăcută.
- E. Mă gândesc la meniu.
- F. Sper să nu-i deranjez prea tare.
- G. A fost destul de obositor să ajung până la ei.
- H. Sunt mulțumit că am reușit să economisesc un dejun.
- I. Sper să fie cât mai drăguți cu mine.
- J. Mă bucur că voi petrece câteva ore frumoase.

9. Suntem la masă. După discuțiile prealabile, se face liniște în timp ce mâncăm.

La ce mă gândesc?

- A. Aș dori să mănânc tot.
- B. Îmi place ceea ce se servește la masă.
- C. Nu trebuie să mănânc prea mult.
- D. Să nu observe că îmi place de mult ceea ce s-a servit.
- E. Ce momente plăcute se petrec la masă.
- F. E jenantă tăcerea aceasta.
- G. Timpul petrecut la masă este aproape sacru.
- H. Le exprim aprecierile mele pentru meniu.
- I. Îmi manifest prin gesturi plăcerea mesei.
- J. Să fac astfel încât să mă invite din nou.

10. A sosit ora plecării. Îmi iau rămas bun, ies și iau autobuzul spre casă. De data aceasta, lumea din autobuz mi se pare obișnuită. La ce mă gândesc?

- A. La ce aș putea să fac în continuare.
- B. Să beau o bere într-un loc liniștit.

- C. Să telefonez prietenilor B pentru a le mulțumi.
- D. Cum aş putea să mă revanșez pentru acest dejun.
- E. Dejunul mi-a produs o dispoziție deosebită.
- F. Cine știe când îi voi mai revedea.
- G. Mă gândesc la sentimentele mele față de prieteni.
- H. La un dejun pe care să-l servesc la alți prieteni/cunoscuți.
- I. La sentimentele ciudate pe care le trăiesc.
- J. La felul în care-mi voi petrece seara.

### **Interpretarea rezultatelor:**

Stabiliți care este litera dominantă în răspunsurile Dv. și citiți caracterizarea de mai jos.

#### ***Sunteți (aveți tendința de a fi):***

- A. Pasional, capricios, uneori absurd; instabil în relații; în pas cu moda; nu respectați regulile de interacțiune.
- B. Senzual, contrar oricărei legături stabile; doriți să vă bucurați la maximum, dar pe un moment; uneori sunteți crud.
- C. Prudent, temător față de dragoste, calculat; preferați chiar să renunțați la dragoste pentru a nu risca sau pierde.
- D. Retras, rezervat; vă ascundeți sentimentele, dar cereți mereu să vi se acorde atenție.
- E. Visător, rafinat, adesea spiritual, considerați dragostea o evadare.
- F. Solitar, uneori disperat, considerați dragostea un izvor de suferință; vă doriți o dragoste pură, de unde aveți și multe deziluzii.
- G. Sunteți pentru dragostea sublimă, totală, sacră, aspirație care vă provoacă tensiuni foarte puternice.
- H. Sunteți un fluture ce zboară din floare în floare, căutați mereu ceva mai complex, mai deosebit, sunteți orgolios, vreți mereu să vă impuneți.
- I. Gingaș, liric, romantic, dragostea vă face expansiv, plin de forță.

- J. Curios, fire de explorator, căutați mereu să descoperiți ceva la partenera Dv., de unde și o efervescență afectivă, dar și ruperea legăturilor dacă nu mai puteți descoperi ceva.

## 2.2. VOIŢA

### Adnotarea și conspectarea

1. Schiopu Ursula (coord.). Dicționar enciclopedic de psihologie, ed. "Babel", București, 1997.
2. Cosmovici Andrei. Psihologia generală, ed. "Polirom", Iași, 1996.
3. Cezar Ioan. Examenul de psihologie: activitatea, motivația, afectivitatea, voința, deprinderea, atenția, București, 1996.
4. Radu Ioan (coord.). Introducere în psihologia contemporană, edit. "Sineron", Cluj, 1991.
5. C. Rădulescu-Motru. Curs de psihologie, ed. "Esotera", ed. "Vox", București, 1996.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, серия «Мастера психологии», изд-во «Питер»; Санкт-Петербург, 2001, (с.587–612).
7. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии, Москва, 1986.
8. Годфруа Ж. Что такое психология. (Пер. с франц.), изд "Мир", Москва, 1992.
9. Столяренко Л.Д. Основы психологии, изд-во «Феникс», Ростов-на-Дону, 1997, (с.71–73).
10. Общая психология, Москва, 1986. (Воля: с.385–400).
11. Ладанов И.Д. Управление стрессом. Москва, 1989. (Тренеровка воли: с.43–69. Саморегуляция. Владение собой: с.83–119).
12. Экспериментальные исследования волевой активности, Рязань, 1986. (Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности: с.3–23).



### **Temele referatelor și rapoatelor**

1. Voința ca activitate reglatorie fundamentală.
2. Voința și particularitățile ei fundamentale.
3. Teoriile voinței: starea generală a cercetărilor teoretice ale voinței.
4. Calitățile volitive ale personalității.
5. Mecanismele fiziologice ale voinței.
6. Activități și procese reglatorii.
7. Voința – reglajul reglajelor.
8. Voința și alte procese psihice.
9. Reglarea comportamentului prin voință.
10. Structura și caracteristica actelor voluntare.
11. Voința și motivația.
12. Voința și reflexia.
13. Participarea voinței în diverse etape ale realizării activității.
14. Caracteristica și semnele de manifestare a voinței la om.
15. Direcțiile principale și căile de dezvoltare a voinței umane.

### **Însărcinări practice**

#### **EXPERIMENTUL “REGLAREA VOLITIVĂ A ACTIVITĂȚII PSIHICE”**

**Scopul:** A demonstra existența reglării volitive în tipurile premeditate de percepție și atenție

**Material:** Desen cu reprezentarea unui labirint sau un desen corespunzător în carte (o carte pentru două persoane).

**Mersul experimentului:** Dacă experimentul este efectuat în colectiv (cu placarda pe tablă), tuturor li se propune vizual, în timp de 3 min., să găsească calea spre centrul labirintului. După expirarea termenului, fiecare student înscrie rezultatul (intrarea găsită). Controlul are loc prin intermediul “călătoriei” colective prin labirint.

Dacă experimentul se va efectua în perechi, atunci unul din subiecți va urmări după timp, iar altul va găsi calea.

**Prelucrarea rezultatelor:** la analiza rezultatelor trebuie să lămurim următoarele fapte.

Urmărirea căii spre labirint s-a realizat cu ajutorul percepției vizuale. În același timp s-a actualizat atenția.

Percepția și atenția au fost preeditate, deoarece a existat problema, un anumit scop.

Reglarea volitivă a fost realizată în câteva direcții: reținerea în câmpul vizual succesiv (continuu) a secțiilor de labirint percepute, înlăturarea variației de impas, întoarcerea la poziția inițială, o nouă încercare.

O dificultate esențială a fost limitarea timpului. Limita în timp îi impune pe subiecții experimentali să grăbească realizarea sarcinii. Aceasta și este manifestarea (expresia) reglării volitive.

#### **METODICA "PARTICULARITĂȚILE REGLĂRII VOLITIVE"**

**Scopul:** Cercetarea particularităților reglării volitive în procesul de memorizare și reproducere a materialului studiat.

**Material:** O placardă, cronometru sau ceas cu săgeată pentru secunde, foaie, pix (creion)

**Mersul lucrării:** Se atârână placarda, pe care clar sunt reprezentate numere numerotate. Subiecții experimentali timp de 1 minut trebuie ea memorizeze numerele împreună cu numărul lor de rând, iar apoi să le reproducă în scris.

**Notă:** Înainte de reproducere placarda se înlătură.

#### **Placarda**

1.	13	6.	30	11.	75	16.	77
2.	44	7.	82	12.	16	17.	38
3.	67	8.	69	13.	83	18.	61
4.	92	9.	52	14.	49	19.	74
5.	37	10.	16	15.	79	20.	4

**Prelucrarea rezultatelor:** După finisarea lucrului experimentatorului le propune subiecților întrebări de tipul:

– Care tip de memorizare și reproducere s-a manifestat în cazul dat?

– Care sunt particularitățile acestui tip de memorizare și reproducere?

Este foarte important de analizat materialul și mersul lucrării din punctul de vedere al reglării voluntare.

### **EXPERIMENTUL “ROLUL VOINȚEI ÎN CADRUL REZOLVĂRII PROBLEMELOR”**

**Scopul:** A demonstra rolul voinței în cadrul rezolvării problemelor.

**Material:** Desene cu potcoave pregătite după model (șablon), câteva exemplare pentru fiecare subiect (vezi figura 1).

**Mersul experimentului:** Este necesar de a despărți potcoava cu două tăieturi de foarfece în 7 părți, așa ca în fiecare din ele să fie prezentă o gaură pentru o țintă.

După prima tăietură bucățile pot fi mișcate și aranjate una peste alta.

Nu se permite de a îndoi sau de a împături hârtia într-un oarecare mod.

**Sfârșitul experimentului:** După finisarea lucrării subiecților experimentali li se propune să răspundă la întrebarea: spre ce este orientată reglarea voluntară în gândire și care este esența ei?

În concluzie putem afirma, pe baza celor 3 experimente: în percepție, atenție, memorie, gândire într-o măsură mai mare sau mai mică este prezentată *voința*.

Nivelul reglării volitive a cunoașterii noi îl măsurăm prin intensitatea și durata efortului volitiv, cât și prin nivelul atingerii scopului. Noi singuri creăm efortul volitiv, singuri îl susținem. Altfel spus, în timpul cunoașterii omul realizează *autoreglarea*.

## EXPERIMENTUL „DETERMINAREA EFORTULUI VOLITIV ÎN CADRUL ÎNCORDĂRII FIZICE”

**Scopul:** A demonstra efortul volitiv în cadrul încordării tensionării fizice.

**Material:** Dinamometru, cronometru.

**Mersul experimentului:** Studentului i se propune să contracte cu mâna dreaptă sau stângă – dinamometrul.

Rezultatul obținut – indicele săgeții (în kg): trebuie împărțit în jumătate. Apoi îl rugăm din nou să contracte dinamometrul cu așa putere, încât săgeata să se oprească la numărul de mijloc și să țină aparatul în așa poziție, cât timp este posibil. Trebuie de fixat timpul începutului și sfârșitului contractării mâinii

Experimentul este efectuat cu 3–4 subiecți.

**Prelucrarea rezultatelor:** Rezultatul se analizează, determinând orientarea efortului voluntar, mijloacele autostimulării efortului volitiv (imagine, cuvânt), comparând efortul voluntar în cadrul acțiunii fizice cu efortul voluntar în activitatea de gândire.

## EXPERIMENTUL „DETERMINAREA ACTIVISMULUI VOLITIV”

**Scopul:** A demonstra diverse manifestări ale activismului volitiv, a învăța studenții să accentueze componentul volitiv în conștiință și comportament.

**Material:** Caracteristicile psihologice ale studenților.

**Mersul experimentului:** Studenților li se citesc sau li se propune de sine stătător să citească caracteristicile psihologice ale colegilor, apoi să analizeze caracteristicile după următorul plan:

1. a alege material, care descoperă latura volitivă a personalității studentului;
2. a determina, care calități volitive sunt prezente la unul sau altul student ;
3. a demonstra cu ajutorul materialului din caracteristicile psihologice și din cunoștințele teoretice *structura generală a voinței* fiecărui student.

În baza analizei caracteristicilor studenții trebuie să facă concluzie despre faptul că reglarea voluntară se manifestă în anumite activități concrete și comportamente.

**TESTUL "SUNTEȚI PERSOANĂ VOLITIVĂ?"  
(după I. Iusupov, Rusia (Kazan))**

Cât e de puternică voința, cât este de regulă rodnică, reușită munca sau învățătura?

**Instrucțiunea:** Vă propunem testul următor, care vă va permite să determinați, cum este voința Dv.

Vă rugăm să vă străduiți a răspunde cu sinceritate maximă la 15 întrebări.

**Chestionarul testului:**

1. Sunteți în stare să terminați activitatea, care nu vă este interesantă?
2. Învingeți fără eforturi deosebite rezistența interioară, când trebuie să realizați ceva neplăcut?
3. Când nimeriți în situație de conflict în viața cotidiană și la serviciu – sunteți în stare să vă luați în mâini într-atât, încât să analizați situația obiectiv?
4. Dacă vă este prescrisă dieta, puteți să învingeți ispitele (tentațiile) culinare.
5. Veți găsi putere să vă treziți dimineața mai devreme decât de regulă, cum a fost plănuț în ajun, dacă aceasta nu este necesar de îndeplinit?
6. O să rămâneți Dv. la locul întâmplării, ca să depuneți mărturie.
7. Repede răspundeți la scrisori?
8. Dacă vă trezește teamă zborul apropiat (viitor) cu avionul sau frecventarea cabinetului stomatologic, o să puteți Dv. în ultimul moment să nu vă schimbați intențiile?
9. O să primiți un medicament foarte neplăcut, care v-a recomandat insistent medicul Dv.?

10. O să vă țineți la mânie cuvântul dat, chiar dacă îndeplinirea lui o să vă aducă o mulțime de griji (necazuri).
11. Fără ezitare Dv. plecați în deplasare (călătorie de afacere) într-un oraș necunoscut?
12. Vă mențineți oare strict regimul zilei?
13. Dv. aveți atitudine nebinevoitoare față de cei datori la bibliotecă?
14. Chiar cel mai interesant program TV n-o să vă impună pe Dv. să amânați rezolvarea unei activități importante urgente?
15. Ați putea să întrerupeți cearta și să tăceți, cât de insultătoare v-ar părea cuvintele adresate Dv.?

**Prelucrarea rezultatelor:** pentru răspunsurile “da” – veți primi 2 puncte, pentru răspunsurile “nu știu”, “îmi este greu să mă expun”, “câteodată se întâmplă” – 1 punct, iar pentru “nu” – 0 puncte.

Suma totală a punctelor o să vă creeze imaginea voinței Dv.

#### **Analiza calitativă:**

Dacă Dv. ați obținut **între 0 și 12 p.** înseamnă că aveți probleme cu puterea de voință Dv. pur și simplu realizați ceea ce e mai ușor și interesant, față de responsabilități aveți o atitudine neglijentă și aceasta este motivul diverselor neplăceri.

Dacă Dv. ați obținut **între 13 și 21 p.**

Puterea de voință a Dv. este medie. Dacă veți întâlni greutăți, veți începe să acționați pentru a trece peste barierele existente, pentru a le învinge. Dar dacă veți găsi o cale de ocolire, tot atunci o veți folosi.

Nu depășiți măsura, dar cuvântul dat de Dv. îl onorați.

Dacă Dv. ați obținut **între 22 și 30 p.**

Puterea de voință a Dv. este foarte bună.

În Dv. se poate avea încredere. Dv. n-o să amăgiți, trișați. Însă câteodată poziția Dv. puternică și intransigentă (severă, neîngăduitoare) față de problemele secundare obosește sau irită pe cei din jur.

## TESTUL "SUNTEȚI PERSOANĂ HOTĂRĂTĂ (FERMĂ)?"

Aceasta este o întrebare foarte importantă pentru fiecare din noi. Nehotărârea oamenilor deseori duce la probleme serioase, care le complică viața. Așadar, sunteți voi oare hotărât?

**Instrucțiunea:** Vă propunem testul următor, care vă va permite să studiați fermitatea Dv.

Vă rugăm să răspundeți la întrebările testului cât se poate de sincer și noi avem speranță că Dv. vă veți cunoaște mai bine. Din variantele de răspuns propuse – A,B,C,D,E,J – alegeți una.

### Chestionarul testului:

1. După Dv., ce duce omul la mișcare în viață mai întâi de toate?  
A – curiozitatea;  
B – dorința;  
C – necesitatea (nevoia).
2. Cum credeți, de ce oamenii se transferă de la un serviciu la altul?  
D – îi concediază;  
E – pleacă din cauza unui salariu mai mare;  
J – alt serviciu le este mai aproape de suflet.
3. Când aveți neplăceri:  
A – amânați rezolvarea lor până în ultimul moment;  
B – aveți necesitatea să analizați, cât de vinovați sunteți singuri;  
C – nici nu doriți să meditați, cel puțin, asupra celor întâmplate.
4. Dv. nu ați reușit la timp să realizați un oarecare lucru și:  
J – anunțați despre nereușita sa înainte de momentul, când aceasta o să devină cunoscut;  
D – cu frică așteptați, când o să vă întrebe despre rezultate;  
E – Dv. vă pregătiți fundamental pentru a lămuri situația.
5. Când Dv. atingeți un scop anumit, întâlniți vestea aceasta:  
C – cu simț de ușurare;  
B – cu emoții pozitive furtunoase;

- A** – diferit, în funcție de scop, dar nu atât de accentuat.
6. Ce i-ați recomanda Dv. unei persoane foarte timide?
- D** – să ocolească situațiile, care necesită riscul;
- J** – să se izbăvească de acesta, adresându-se după ajutor la un psiholog;
- E** – să facă cunoștință cu oameni de alt caracter, care nu suferă de timiditate.
7. Cum o să procedați Dv. într-o situație de conflict?
- B** – o să discut cu acela, cu cine am intrat în conflict;
- A** – o să scriu scrisoare;
- C** – o să încerc să aplanez conflictul printr-o persoană intermediară.
8. Ce fel de teamă apare la Dv., când greșiți?
- E** – teama că greșeala poate schimba acea ordine, cu care v-ați deprins Dv.;
- D** – teama de pedeapsă;
- J** – teama de a pierde prestigiul.
9. Când Dv. conversați cu cineva, atunci :
- A** – din când în când distrageți privirea;
- B** – priviți direct în ochi interlocutorul;
- D** – sustrageți privirea, chiar și atunci când cineva vi se adresează.
10. Când Dv. duceți o discuție importantă, atunci:
- J** – tonul vorbirii de regulă rămâne liniștit,
- E** – Dv. des introduceți cuvinte, care nu înseamnă nimic;
- D** – Dv. vă repetați, vă emoționați, glasul Dv. începe să vă dea de gol.

### **Prelucrarea rezultatelor.**

Dacă aproape toate răspunsurile Dv. conțin **variantele A și E**, atunci sunteți o persoană nu prea hotărâtă, dar nu puteți fi numit nici nehotărât. Nu întotdeauna acționați destul de activ și repede, dar numai din cauză că credeți – aceasta nu merită. Dv. vă plac oamenii viteji, îndrăzneți. Dar des îi justificați și pe cei



nehotărâți, crezând că acțiunile lor sunt rezultatul precauției (prevederii) și nu fricii. Când citiți cărți, urmăriți filme despre oameni puternici, curajoși, cutezători, îndrăzneți, des ați dori să fiți în locul lor.

Dacă Dv. ați ales în majoritatea cazurilor **variantele B și J**, atunci Dv., sigur, sunteți o persoană hotărâtă (fermă). Foarte des neglijați lucrurile care le socotiți minuscule, neimportante. Dar, în pofida acestui fapt, pe Dv. vă prețuiesc ca o personalitate interesantă și independentă.

Dacă Dv. aveți încă și simțul responsabilității, atunci des vi se propun spre rezolvare însărcinări grele, dar în acest caz în grupul Dv. trebuie să fie oameni de alt tip, care ar echilibra activismul Dv. exagerat. Nu ar fi mai bine dacă Dv. ați medita mai mult asupra deciziei primite?

Dacă majoritatea răspunsurilor Dv. se referă **la C și D**, atunci vă temeți nu numai să luați decizii, dar și să gândiți asupra lor, având teamă de evenimentele care se apropie.

Starea Dv. psihologică nu poate fi numită stabilă, binevoitoare. Mai des Dv. așteptați critica acțiunilor Dv. decât lauda. Aveți și alte variante de răspuns? Dacă nu, atunci Dv. aveți probleme nu numai cu sine însuși, dar și cu cei din jur.

#### **EXPERIMENTUL "PARTICULARITĂȚILE PERSONALITĂȚII"**

**Instrucțiunea:** Toți se așează în cerc. Fiecare membru al grupului în timp de 2 minute trebuie să povestească despre calitățile sale puternice de caracter, despre ceea, ce el iubește, ce îi place, prețuiește și acceptă în sine; despre ceea, ce îi dă lui simțul încrederii interioare și personale în diferite situații. Este important ca vorbitorul să "nu ia în ghilimele" cuvintele sale, să nu umilească calitățile (valorile) sale, să nu se critice, să nu vorbească despre greșelile și neajunsurile sale.

Acest antrenament este orientat și spre priceperea de a medita asupra sa în manieră pozitivă.

Dacă subiectul experimental vorbește despre sine mai puțin de 2 minute, timpul rămas oricum îi aparține lui. Aceasta înseamnă că ceilalți membri ai grupului rămân a fi doar ascultători. Ei nu pot să se manifeste (vorbi), să precizeze detaliile, să ceară demonstrații sau lămuriri.

Este posibil ca o parte însemnată din acest timp să treacă în liniște.

Experimentatorul poate, dacă el o să simtă sens în aceasta, să îl întrebe pe cel care nu vorbește: "Dar încă careva părți ale tale tu nu le-ai fi putut numi?"

După expirarea celor 2 minute începe să expună următorul membru al grupului, care stă în dreapta de subiectul precedent, și tot așa, până când n-o să se expună toți la rând.

## ÎNSĂRCINAREA PRACTICĂ "SCOPURILE VIEȚII"

### **Instrucțiuni:**

1. Timp de 3 min. scrieți răspunsul la întrebarea: "Care sunt scopurile mele în viață?"
2. Timp de 3 min. răspundeți la întrebarea: "Ce doresc eu să realizez în apropierea 3 ani?"
3. Timp de 5 min. răspundeți: "Cum și ce aș face eu, dacă ași afla că mie mi-a rămas de trăit numai 6 luni din cauza unei boli incurabile?"
4. Citiți atent tot ce ați scris mai devreme și alegeți 3 scopuri, cele mai principale și importante pentru Dv.
5. Apreciați, încercați Dv. real să atingeți aceste scopuri și cât de reușit izbutiți acest lucru?
6. Apreciați, des Dv. meditați serios asupra scopurilor vieții proprii de sine stătător.
7. Amintiți-vă și desenați, cum erați Dv. în copilărie (4-6 ani), cel mai viu, memorizat episod din copilărie.
8. Desenați, cum sunteți acum Dv., episodul Dv. tipic în viață, în timpul prezent.
9. Desenați, ce vă așteaptă în viitor, cum o să fiți Dv.

10. Reamintiți-vă și descrieți acele evenimente din viața personală care au acționat puternic asupra Dv. sau chiar v-au schimbat viața și destinul.

#### **ANCHETA "ORIENTĂRILE DE VALOARE"**

**Scopul:** Studiarea schimbării orientărilor valorice umane.

**Instrucțiunea A:** Dacă vi s-a propus să descrieți în 5 cuvinte înțelegerea de sine a fericirii personale, atunci pe care din răspunsurile propuse mai jos o să le folosiți?

Apreciați cu cifra 1 răspunsul, care e cel mai important pentru Dv., cu cifra 2 – mai puțin important, etc. până la cifra 5.

Dar cum Dv. ați fi răspuns la aceeași întrebare 10 ani în urmă (indicați 3–5 factori de fericire importanți, valoroși pentru Dv., 10 ani în urmă).

#### **Foaia de răspuns:**

- Viață activă
- Lucru interesant
- Viață asigurată material
- Existența prietenilor adevărați
- Viața de familie fericită
- Viața plină de distracții, plăceri
- Libertate, independență
- Lărgirea orizontului de cunoștințe
- Situația pașnică în țară
- Conștiință curată, viață onestă
- Activism social
- Confort, liniște
- Sănătate fizică și psihică
- Dragoste
- Existența copiilor
- Obținerea puterii
- Respectul celor din jur
- Creativitate

- Egalitate în drepturi pentru toți
- Arta
- Bani prin orice mijloace
- Succes în carieră
- Comunicarea cu oamenii
- Valorile religioase
- Alte valori.....

**Instrucțiunea B:** Imaginați-vă că în fața Dv. este prezentă scara vieții, partea superioară – 10 (cea mai bună viață pentru Dv.), partea de jos – 0 (cea mai inferioară treaptă din scara vieții).

Pe care treaptă vă aflați Dv.:

- 6 ani în urmă (până la începutul transformărilor sociale);
- în prezent;
- vă veți afla peste 5 ani.

#### TESTUL “SUNTEȚI PERSEVERENT(Ă)”?

În viața cotidiană nu toate acțiunile noastre reușesc din prima încercare, adesea reușim a doua sau a treia oară, ba chiar după un număr și mai mare de tentative. Unele persoane își pun de multe ori întrebarea dacă este oportun să insiste, să continue sau nu. De multe ori însă succesul depinde tocmai de perseverența noastră, care este o variabilă de personalitate complexă. Ea nu rezidă numai în capacitatea de a nu ne descuraja, de a nu ne înfuria în fața eșecului, ci este ceva mai mult, cuprinzând motivație, trăsături caracteriale etc.

Această calitate de a domina situațiile neobișnuite, frustrante, dificile – perseverența sau rezistența umană, cum a fost numită și care condiționează în mare măsură reușita în activitățile noastre poate fi formată și dezvoltată la fiecare din noi.

Vreți să știți cât sunteți de perseverenți și cum vă puteți îmbunătăți această trăsătură de personalitate? Parcurgeți testul următor!

Imaginați-vă că sună telefonul și o voce foarte plăcută vă spune o frază puțin ciudată, puțin absurdă, constând dintr-o zicală, dintr-o cugetare, într-un proverb etc.

Ziua următoare la aceeași oră – o altă frază, la fel de *sibilinică*. Și așa timp de zece zile la rând. Cum reacționați?

Găsiți mai jos cele zece fraze, pentru fiecare câte patru posibilități de răspuns.

1. Vreți să vă dau o veste bună?
  - a) Cine este la telefon?
  - b) Desigur, care?
  - c) Nu discut cu necunoscuții.
  - d) În ce sens bună?
2. Cine seamănă culege.
  - a) De ce îmi spuneți aceasta?
  - b) Eu seamăn mereu, dar nu culeg niciodată.
  - c) Nu înțeleg ce vreți să spuneți.
  - d) Dv. ce mă sfătuiți să fac?
3. Nu da vrabia din mână pe cioara de pe gard.
  - a) Ce înseamnă aceasta?
  - b) Sunt total de acord.
  - c) Nu spuneți prostii.
  - d) Dați-mi atunci această vrabie.
4. Corb la corb nu-și scoate ochii.
  - a) Între noi așa facem?
  - b) Chiar așa este, dragă domnului.
  - c) Dv. sunteți un corb, eu nu și nu mă mai deranjați.
  - d) Pentru Dv. cine sunt corbii?
5. Cine are noroc în dragoste, are ghinion la jocurile de cărți.
  - a) Dv. iubiți proverbele?
  - b) Țineți minte aceasta pentru Dv.
  - c) Înceta-ți să-mi telefonați!

- c) Eu în ce am noroc?
6. Nu trezi câinele care doarme.
- Câinele este deja treaz.
  - Cine este câinele, după părerea Dv.?
  - Sunteți de-a dreptul pisălog.
  - Atunci să vorbim încet să nu-l trezim.
7. Trebuie să încercăm pentru a avea încredere.
- Nu cred ceea ce-mi spuneți.
  - Eu încerc, deci am încredere.
  - Nu mă interesează, să vedem ce se va întâmpla cu telefoanele Dv.
8. Cine spune "da, dar?... "nu este niciodată mulțumit.
- Unde doriți să ajungeți?
  - Da, dar eu sunt mulțumit.
  - Sunteți neobrăzat dacă mai continuați.
  - Cine nu spune "dar."... nu poate fi mulțumit?
9. Cine caută găsește.
- Și dacă nu vreau să găsesc nimic?
  - Bine, atunci să căutăm.
  - Nu v-am cerut nimic.
  - Dv. ce căutați?
10. Frica te împinge la orice.
- Vreți să mă înfricoșați.
  - Și de ce ar trebui să-mi fie frică?
  - Ajunge, acum exagerați!
  - Toate aceste zicale îmi stârnesc curiozitatea.

### Cotarea răspunsurilor

Varianta de răspuns	Întrebarea									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	1	1	1	3	2	2	2	2	1	3
b	2	2	2	4	3	3	3	3	2	4
c	0	0	0	2	1	1	1	1	0	2
d	3	3	3	5	4	4	5	5	3	5

### **Interpretarea rezultatelor:**

Dacă ați obținut **între 0 și 15 puncte** sunteți "moale", la presiunea evenimentelor sau persoanelor cedați imediat. Nu sunteți deloc perseverent, aveți dificultăți în a stăpâni situațiile neobișnuite, frustrante, stresante. Recomandarea este ca, deocamdată, să evitați contactele cu persoanele și situațiile dificile, să cereți sprijin de la cei care vă pot ajuta, lăsând la o parte orice orgoliu. Dar și în această situație trebuie să țineți cont de slăbiciunea Dv., căutați acele persoane care vă pot ajuta într-o manieră naturală, discretă, fără ostentație sau hiperprotecție. Apoi dacă vă interesează o activitate, o situație ceva mai stresantă sau o persoană mai dificilă, nu cedați niciodată la primul eșec (refuz), apălați din nou la cei cu experiență pentru a vă asigura cum trebuie să continuați.

Oricum, numărați până la zece înainte de a reacționa prin abandon.

**Între 16 și 20 puncte:** sunteți oarecum elastic, cedați destul de ușor, dar uneori aveți capacitatea de a reveni, în general, însă, vă adaptați cu dificultăți, perseverența Dv. nefiind deosebită; sunteți mai înclinat spre abandon decât spre insistență. Raționamentul vă este de tip capitular. De ce să mi se întâmple tocmai mie una ca asta?

Recomandarea este de a învăța să insistați, la insistența altor persoane răspundeți prin insistență. Dacă vă gândiți bine, veți vedea că acest test vă ajută – prin recomandări, prin analiza variantelor de răspuns și experimentarea comportamentală a unora dintre ele etc. în antrenarea perseverenței și rezistenței la dificultăți.

**Între 21 și 30 puncte:** sunteți destul de rezistent, deși din când în când aveți "căderi" neașteptate în care abandonați totul. Acest fenomen se produce pentru că nu vă sunt clare motivele perseverenței.

Recomandarea este de a vă clarifica ideile în timp ce rezistați, de a vă justifica rațional acțiunile, de a căuta argumente

pertinente pentru a persevera. Rezistența din principiu nu servește la nimic dacă nu vă este clar ceea ce urmăriți, ba dimpotrivă, numărați până la sută înainte de a abandona.

**Între 31 și 40 puncte** : sunteți foarte perseverent în raport cu oamenii, noutățile și situațiile confuze. Mergeți înainte foarte decis pe drumul Dv. și deseori păreți un adevărat buldozer. Atenție, totuși, acest lucru s-ar putea să fie uneori deranjant, iritant pentru ceilalți – din când în când trebuie să mai cedați, să nu treceți dincolo de orice limită, pentru că nu puteți avea întotdeauna dreptate.

Recomandarea este, deci, de a-i asculta, chiar dacă mai puțin la primele etape, și pe ceilalți; bucurați-vă de viață învățând că uneori mai și pierdeți. Nu trebuie să deveniți prizonierul propriei Dv. încăpățănări.



## COMPARTIMENTUL III. SISTEMUL DE PERSONALITATE

### 3.1. PERSONALITATEA. STRUCTURA ȘI PARTICULARITĂȚILE EI FUNDAMENTALE

#### Adnotarea și conspectarea

1. Ursula Șchiopu (coord.). Dicționar enciclopedic de psihologie, edit. "Babel", București, 1997.
2. Chelcea Septimiu. Personalitate și societate în tranziție, București, 1994.
3. Doise, W., Deschamps, J.C. și Mugny, G. Psihologie socială experimentală. Trad. de Ioan Mărășescu, ed. "Polirom", Iași, 1996.
4. Golu Mihai. Dinamica personalității, București, 1993.
5. Nicolau Adrian. Psihologia socială (Aspecte contemporane), edit. "Polirom", Iași, 1996.
6. Chebos A. Psihologia însușirilor personalității, Chișinău, 1986.
7. Radu I. Introducerea în psihologia contemporană, București, 1990.
8. Teste de inteligență și aptitudini (culegere), Chișinău, 1991.
9. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Изд-во «Феникс», Ростов-на-Дону, 1997 (с.86–153; 433–518).
10. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы, Серия «Мастера психологии», изд-во «Питер», Санкт-Петербург, 2000.
11. Петровский В.А. Личность в психологии. Изд-во «Феникс», Ростов-на-Дону, 1996.
12. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. (Перевод с англ.) Серия «Мастера психологии», изд-во. «Питер», Санкт-Петербург, 1999.
13. Первин Л., Джон О. Психология личности. Теория и исследования. (Перевод с англ.), изд-во «Аспект пресс», Москва, 2000.

## **Temele referatelor și rapoartelor**

1. Conceptul de personalitate: om, individ, personalitate, individualitate, somitate.
2. Sistemul de personalitate. Concept, structură.
3. Problemele de bază și științele despre personalitate și viața ei.
4. Psihologia personalității. Delimitarea domeniului.
5. Structura psihologică a personalității.
6. Individualitate și personalitate.
7. Direcțiile fundamentale și tendințele dezvoltării psihice ale personalității.
8. Socializarea personalității.
9. Structura personalității (după Sigmund Freud).
10. Personalitatea și activitatea.
11. Temperamentul – latura psihodinamică a personalității
12. Caracterul – sistem de atitudini stabile specific umane.
13. Aptitudinile. Concept, structură.
14. Caracteristica psihologică a temperamentelor.
15. Corelația dintre TSN și temperament.
16. Delimitarea temperamentului (după H. Eysenck).
17. Dezvoltarea și schimbarea temperamentului.
18. Temperamentul și inteligența.
19. Interacțiunea temperamentului cu alte însușiri psihice ale personalității.
20. Definirea și caracteristica generală a caracterului.
21. Mecanismele fiziologice ale caracterului.
22. Structura caracterului și complexul însușirilor lui.
23. Patologia caracterului.
24. Caracterul și voința.
25. Formarea și educarea caracterului.
26. Natura aptitudinilor.
27. Abilitățile, cunoștințele și aptitudinile.
28. Structura aptitudinilor.
29. Dinamica dezvoltării aptitudinilor.
30. Aptitudinile și personalitatea.

## Însărcinări practice

### **Predominant introvert sau extrovert?**

Deși fiecare dintre noi ne cunoaștem sau pretindem că ne cunoaștem propria noastră personalitate, în general sau privitor la anumite însușiri ale ei (ce temperament avem, ce caracter avem, cât de înzestrați aptitudinal suntem, cât suntem de sociabili etc.), în realitate nu există întotdeauna o compatibilitate între modul cum ne autoevaluăm și cum suntem de fapt și de altă parte, în imaginea noastră despre noi înșine și evaluarea făcută de alte persoane. Cu cât sunt mai mari asemenea discordanțe, cu atât mai mult capacitățile noastre adaptative scad. De aceea este necesar și posibil să fim ajutați în a ne cunoaște cât mai bine și pentru a atinge acest obiectiv putem apela la testul psihologic.

Vă oferim, în continuare, un asemenea instrument psihodiagnostic cu ajutorul căruia putem afla dacă suntem o persoană predominant introvertă (orientată spre sine, spre lumea ei interioară) sau predominant extrovertă (persoana pentru care lumea exterioară este esențială, se adaptează fără dificultate). Pentru a ajunge la o asemenea concluzie, este necesar să răspundem la mai multe subsecvențe ale testului, care se referă la câteva modalități comportamentale ce apar ca indicatori ai tendințelor spre introversie sau extroversie (cât de sociabili suntem; cât de îndrăzneți suntem, cât de practici suntem; cât de impulsivi suntem). La fiecare întrebare trebuie să răspundeți cât mai sincer prin "da" sau "nu", fără a uita un moment că nu există răspunsuri "bune" sau "rele". Subtestele sunt însoțite de modul de cotare a răspunsurilor și de interpretare a rezultatelor. În final, însumând punctajul la fiecare subtest, obțineți un rezultat total care, raportat la modul de grupare a punctajului global, ne va oferi răspunsul la întrebarea generală a testului.

### **I. Cât de sociabil sunteți?**

(Cât sunteți de timid? Cât de abil și diplomat sunteți? Cât de bine vă înțelegeți cu alții?)

1. În mod obișnuit, faceți un efort pentru a vă înțelege cu persoanele pe care nu le agreeți?
2. În general, preferați o vacanță zgomotoasă și plină de evenimente în locul uneia liniștite și pașnice?
3. Vă place să mergeți la petreceri, la disco și la restaurante?
4. Vă faceți ușor prieteni când mergeți în vacanță sau când călătoriți?
5. Vă face întotdeauna plăcere să vă vedeți prietenii chiar și când vin neanunțați?
6. Ați inițiat vre-odată o conversație cu un străin în tren?
7. Vă place să organizați petreceri, să invitați pe alții la masă?
8. Aveți mulți prieteni și multe cunoștințe?
9. Preferați serile ocupate și antrenante celor liniștite, petrecute acasă?
10. Vă plac jocurile la petreceri?
11. Îi cunoașteți pe cei mai mulți dintre vecini Dv. după numele lor mic?
12. Vă place să luați parte la jocuri, chiar și atunci când nu câștigați?
13. Preferați oamenii în locul mașinilor?
14. Vă place să ajutați alți oameni?
15. Sunteți invitați la o cină. Gazda vă servește un fel de mâncare pe care îl considerați oribil. L-ați consuma totuși?
16. Trimiteți felicitări de Crăciun persoanelor pe care nu le agreeți?
17. Ați fost declarat vreodată "viața și sufletul petrecerii"?
18. Vă place să întâlniți persoane noi, necunoscute anterior?
19. Vă simțiți confortabil când intrați într-o încăpere în care nu cunoașteți pe nimeni?
20. Vă plac copiii?
21. Vă faceți ușor prieteni?
22. Vă place mai mult să scrieți o scrisoare decât să folosiți telefonul?

23. Ați încercat vreodată să ascundeți că sunteți acasă, auzind că sosesc vizitatori ce nu sunt bineveniți?
24. În casa Dv. sunt adesea mai multe persoane decât pot intra în mod confortabil?
25. Vă faceți griji despre felul în care alte persoane gândesc despre Dv.?

### Cotarea și interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	1	nu	0
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	1	nu	0
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	1	nu	0
13.	da	1	nu	0
14.	da	1	nu	0
15.	da	1	nu	0
16.	da	1	nu	0
17.	da	1	nu	0
18.	da	1	nu	0
19.	da	1	nu	0
20.	da	1	nu	0
21.	da	1	nu	0
22.	da	0	nu	1
23.	da	0	nu	1
24.	da	1	nu	0
25.	da	1	nu	0

Dacă scorul este **între 16 și 25 de puncte**: sunteți sigur o persoană sociabilă; vă plac oamenii, vă place să fiți împreună cu ei și, probabil, sunteți foarte fericit când vă aflați în mulțime.

Dacă scorul este **între 8 și 15 puncte**: vă place să fiți împreună cu alte persoane, dar în cazul unei petreceri agitate puteți să rămâneți în continuare sau s-o părăsiți, răbdarea Dv. nu este nelimitată și, probabil, sunteți foarte fericit dacă puteți să petreceți o seară cu unul sau doi prieteni apropiați decât să mergeți la un chef sau altceva de acest gen. Dacă constatați că sunteți singur într-o seară, vă adaptați perfect de bine la această situație.

Dacă scorul este de **7 puncte și mai puțin**: sunteți un fel de singuratic. În mod sigur preferați să citiți o carte bună, să stați în fața televizorului sau să vă ocupați de altceva decât să ieșiți din casă ca să vă înveseliți împreună cu alte persoane. Sunteți independent și vă place propria companie.

## **II. Sunteți un om de acțiune sau un visător?**

(Vă place mai mult să vorbiți și să visați în legătură cu un lucru sau să-l faceți?)

1. Vă place să fiți ocupat?
2. Vă simțiți enervat de traficul ce se deplasează încet?
3. Manifestați tendința de a vă muta des de la o slujbă la alta?
4. Vă simțiți mizerabil când stați degeaba?
5. Vă place să urmăriți cu privirea?
6. Folosiți mai bine scările decât să așteptați liftul?
7. Vi s-a reproșat vreodată că faceți unele lucruri prea repede?
8. Vă sculați devreme chiar și în zilele de repaus și de odihnă?
9. Deveniți foarte entuziasmat în legătură cu noile proiecte?
10. Vă place să organizați pe alții?
11. Vă place mai mult să acționați decât să planificați?
12. Pierdeți mult timp meditănd și visând cu ochii deschiși?
13. V-ați gândit vreodată de unde venim cu toții și de ce?
14. Vă place să descifrați cuvinte încruciate?
15. Vă place să vizitați muzee și galerii de artă?
16. Vă place să stați de vorbă?
17. În mod obișnuit urcați scările câte două odată?

18. Vi se pare că faceți mai multe lucruri decât persoanele pe care le cunoașteți?
19. Preferați vacanțele active și solicitante celor relaxante, cu mult timp liber?
20. Vă plictisiți repede dacă nu aveți nimic de făcut?

### Cotarea și interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	1	nu	0
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	1	nu	0
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	0	nu	1
13.	da	0	nu	1
14.	da	0	nu	1
15.	da	0	nu	1
16.	da	0	nu	1
17.	da	1	nu	0
18.	da	1	nu	0
19.	da	1	nu	0
20.	da	1	nu	0

Dacă scorul este **între 12 și 20 puncte**: sunteți mai mult un om de acțiune decât un gânditor, preferați să faceți lucrurile decât să gândiți asupra lor; vă place să fiți activ și să aveți cât mai multe de făcut.

Dacă scorul este **între 6 și 11 puncte**: în egală măsură vă place să fiți ocupat, dar nu vă deranjează să consumați timp gândind asupra lucrurilor, vă puteți adapta destul de ușor la o gamă largă de circumstanțe.

Dacă scorul este de 5 puncte și mai puțin: sunteți în mod singur un gânditor, preferați să vă ocupați de o carte sau numai de gândirile Dv. decât să vă repeziți să faceți unele lucruri.

### III. Cât de emotiv sunteți?

(Sunteți mai încordat, tensionat și crispat? Sau, dimpotrivă, mai relaxat, rece și nepăsător?)

1. Vă simțiți vinovat dacă plângeți în public?
2. Credeți că plânsul este un semn de slăbiciune?
3. Credeți că bărbații și băieții trebuie să fie încurajați să-și ascundă lacrimile?
4. Vă simțiți jenat dacă vă surprindeți plângând în timp ce vizionați un film sau citiți o carte?
5. Ați încerca să vă rețineți lacrimile dacă ați participa la funeralii?
6. Ați avea încredere într-un politician care varsă lacrimi în public?
7. Credeți că lacrimile sunt o expresie necesară a emoției?
8. Ați permite cuiva să vă consoleze dacă v-ar găsi plângând?
9. Vă simțiți jenați dacă vedeți oameni mari plângând?
10. Ați pretinde că aveți ceva în ochi, dacă ați fi descoperit că plângeți?
11. Încercați întotdeauna să vă ascundeți supărarea?
12. Încercați întotdeauna să vă ascundeți dezamăgirea?
13. S-a întâmplat vreodată să scăpați de sub control calmul și dispoziția?
14. V-au creat vreodată probleme calmul și dispoziția dv.?
15. Credeți că vă este de folos dacă vă stăpâniți supărarea dv.?
16. Manifestați tendința de a medita asupra lucrurilor care v-au produs supărare?
17. Vă supărați destul de repede?
18. Tachinați, cel puțin o dată pe zi, pe cineva pe care-l iubiți?
19. Vă plac semnele fizice ale afecțiunii?



20. Ați devenit vreodată meditativ când ați văzut copii mici?
21. Vă simțiți fericit când dați mâna în public cu cineva care vă place?
22. Vă place să vi se facă masaj?
23. Spuneți în mod regulat celor pe care-i iubiți cum vă simțiți?
24. Ați avut vreodată un animal față de care să vă manifestați tandrețea?
25. Vă place să fiți sărutat și îmbrățișat de persoanele pe care le iubiți?
26. Ați râs vreodată când ați vizionat un film nostim?
27. Ați mișcat vreodată din picioare când ați ascultat muzică?
28. Adesea sunteți printre ultimii care încetează să bată din palme la concerte, evenimente sportive și altele?
29. Ați strigat vreodată încurajând pe sportivi sau pe eroii de la televizor?
30. Puteți să vă amintiți de ultima ocazie când ați râs și v-a plăcut foarte mult?

### Cotarea și interpretarea rezultatelor

1.	da	0	nu	1
2.	da	0	nu	1
3.	da	0	nu	1
4.	da	0	nu	1
5.	da	0	nu	1
6.	da	0	nu	1
7.	da	0	nu	1
8.	da	1	nu	0
9.	da	0	nu	1
10.	da	0	nu	1
11.	da	0	nu	1
12.	da	0	nu	1
13.	da	1	nu	0
14.	da	1	nu	0
15.	da	1	nu	0
16.	da	0	nu	1
17.	da	1	nu	0

18.	da	1	nu	0
19.	da	1	nu	0
20.	da	1	nu	0
21.	da	1	nu	0
22.	da	1	nu	0
23.	da	1	nu	0
24.	da	1	nu	0
25.	da	1	nu	0
26.	da	1	nu	0
27.	da	1	nu	0
28.	da	1	nu	0
29.	da	1	nu	0
30.	da	1	nu	0

Dacă scorul obținut este **între 17 și 30 de puncte**: atitudinea Dv. față de propriile emoții este una sănătoasă; nu vă este rușine să vă desconfirați ocazional emoțiile și datorită acestei atitudini veți fi neîndoelnic mult mai sănătos.

Dacă scorul este **între 8 și 16 puncte**: știți cum să vă exteriorizați emoțiile, dar adesea aveți dificultăți în a face acest lucru așa cum ar trebui. Când vă simțiți rău, nu vă puteți stăpâni plânsul. Când sunteți supărat, vă ascundeți greu această stare. Când sunteți fericit, se poate observa un zâmbet pe fața Dv. Exteriorizând stările emoționale în acest fel, aveți șanse de a vă întări starea de sănătate fizică și psihică.

Dacă scorul este de **7 puncte și mai puțin**: sunteți în mod sigur foarte încordat și crispat. Realmente aveți nevoie de a vă exterioriza puțin stările emoționale. Nu există nimic rău în a permite altor persoane să cunoască cum vă simțiți. Cu cât vă străduiți mai mult să vă reprimați impulsurile naturale, cu atât va crește probabilitatea să vă periclitizeze sănătatea.

#### IV. Cât de îndrăzneț sunteți?

(Vă place să vă asumați riscuri? Sunteți un om temerar sau un conformist, brav sau laș?)

1. Vă place să citiți lucruri noi?
2. Vă plac musafirii neașteptați?
3. Întotdeauna preferați să vă întoarceți în același loc pentru vacanță?
4. Aveți un număr de interese?
5. Vă place să încercați lucruri noi?
6. Când încercați ceva nou vă faceți multe probleme să nu deveniți ridicol?
7. Conduceți mașina prea repede?
8. De regulă, prindeți trenurile, autobuzele și avioanele în ultimul moment posibil?
9. Vă simțiți frustrat de persoanele care conduc prea încet?
10. Credeți că anumite riscuri pot să facă viața mai condimentată?
11. Faceți orice, chiar dacă știți că dăunează sănătății Dv. (beți prea mult, fumați sau mâncați gras)?
12. Ați semnat vreodată vreun contract fără să citiți ceea ce este scris cu litere mici?
13. Evitați să faceți plimbări periculoase prin bălciuri?
14. Dacă v-ați cumpăr un ceas nou, ați încerca să-l ascundeți pentru a evita plata taxelor vamale?
15. Știți care sunt cele mai sigure locuri ce pot fi alese în avion?
16. V-ați afunda adânc în datorii dacă ați finanța un proiect de afaceri?
17. Ați prefera o slujbă sigură cu bune perspective și cu pensie în locul unei slujbe captivante și interesante, dar cu puține perspective și fără pensie?
18. Dv. credeți că banii cheltuiți pe asigurare sunt bani pierduți?
19. Credeți că este dificil să rezistați la un pariu?
20. Adesea vă îmbrăcați îndrăzneț sau neobișnuit?
21. I-ați spune șefului Dv. dacă credeți că a făcut o greșală?
22. Întâlniți un străin în avion care vă invită apoi să mergeți împreună să beți ceva. Ați accepta invitația?
23. Ați merge la o întâlnire neprevăzută?
24. Ați cumpăra o casă fără s-o vedeți?

25. Ați renunța vreodată la o chestiune de principiu?  
 26. Ați merge în închisoare pentru o chestiune de principiu?  
 27. Ați dormi într-o casă considerată ca fiind "bântuită de stafii"?  
 28. Vă place să faceți o săritură cu parașuta?  
 29. Ați merge să faceți o baie în mare în timpul iernii?  
 30. V-ați asuma riscul antrenându-vă într-o aventură?

### Cotarea și interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	0	nu	1
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	0	nu	1
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	1	nu	0
13.	da	0	nu	1
14.	da	1	nu	0
15.	da	0	nu	1
16.	da	1	nu	0
17.	da	0	nu	0
18.	da	1	nu	0
19.	da	1	nu	0
20.	da	1	nu	0
21.	da	1	nu	0
22.	da	1	nu	0
23.	da	1	nu	0
24.	da	1	nu	0
25.	da	1	nu	0
26.	da	1	nu	0
27.	da	1	nu	0

28.	da	1	nu	0
29.	da	1	nu	0
30.	da	1	nu	0

Dacă scorul este **între 18 și 30 de puncte**: vă asumați o mulțime de riscuri și, probabil, adesea vă asumați riscuri fără să țineți seama realmente de costul eșecului. Riscurile trebuie să fie asumate pentru a favoriza progresul, dar poate este bine de amintit faptul că uneori este mai înțelept să se asigure un echilibru între riscuri și puțină prevedere, pe de o parte, puțin bun simț, pe de altă parte.

Dacă scorul este **între 10 și 17 puncte**: manifestați grijă în asigura balanța a riscurilor în viața Dv. evitând penalizările posibile. Sunteți deplin conștient de hazardul asociat cu anumite riscuri și de aceea nu vă hazardați nici în ceea ce vă privește pe Dv. și nici pe cei din jur fără a face mai întâi o evaluare realistă a rezultatului.

Dacă scorul obținut este **de 9 puncte sau mai puțin**: sunteți precaut și grijuliu de la natură. Nu sunteți dispus să vă asumați riscul și chibzuiți cu grijă înainte de a vă pronunța asupra șanselor care ar putea să conducă la dezastru. Atitudinea Dv. este matură și inteligentă. Dezavantajul faptului că aveți o asemenea atitudine matură constă în aceea că viața poate să fi se pară ocazional un pic plicticoasă.

### V. Cât de practic sunteți?

(Cât de bine puteți să aveți grija de Dv. înșivă?)

1. Ați putea supraviețui pe o insulă, în deșert etc.?
2. Puteți înlocui o siguranță?
3. Puteți să fierbeți un ou?
4. Puteți găti trei feluri de mâncare?
5. Puteți să călcați o cămașă?
6. Puteți să schimbați anvelopele la o mașină?
7. Credeți că se pot găsi ușor soluții la problemele practice?
8. Vă pricepeți să reparați lucrurile?

9. Sunteți bine organizat?
10. Ați putea organiza un serviciu de registratură?
11. Știți cum să reparați o pană la o bicicletă?
12. Știți să reparați un robinet care picură?
13. Știți cum să scoateți o așchie din piele?
14. Știți cum să scoateți un ac de albină din piele?
15. Știți cum să efectuați respirația artificială?

### Cotarea și interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	1	nu	0
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	1	nu	0
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	1	nu	0
13.	da	1	nu	0
14.	da	1	nu	0
15.	da	1	nu	0

Dacă scorul este **între 10 și 15 puncte**: sunteți o persoană extrem de practică. Puteți face față unor situații dificile, iar răbdarea Dv. și bunul simț sunt inepuizabile.

Dacă scorul este **între 4 și 9 puncte**: aveți posibilitatea să vă purtați de grijă într-un mod rezonabil. Este posibil să nu puteți aborda orice cu aceeași ușurință, însă reușiți s-o scoateți la capăt fără prea multă dificultate.

Dacă scorul este de **3 puncte și mai puțin**: sunteți realmente incapabil să aveți grijă de Dv. înșivă. Lăsându-vă singur, în voia Dv., nu veți face față prea mult timp. Pe o insulă, în deșert veți

rezista probabil o zi , două. Într-un oraș mare veți face față atât timp cât veți avea destul bani pentru a angaja pe alții, care să facă treburile în locul Dv.

### **VI. Cât de impulsiv sunteți?**

(faceți parte din categoria persoanelor care rezolvă lucrurile spontan?)

1. Vă plictisește repede rutina?
2. Credeți că prea multă planificare scoate toate plăcerile în afară vieții?
3. Vă organizați mintea foarte repede?
4. Se întâmplă vreodată să acționați întâi și să regretați mai târziu?
5. Cumpărați haine sub imboldul momentului?
6. Cumpărați mâncare sub imboldul momentului?
7. Cumpărați vreodată lucruri pe care realmente nu le doriți?
8. Cumpărați vreodată haine pe care nu le îmbrăcați niciodată?
9. Cumpărați vreodată cărți pe care nu le citiți niciodată?
10. Acceptați vreodată invitații pe care mai târziu la regretați?
11. Intrați vreodată în încurcătură acționând înainte să gândiți ?
12. De regulă pregătirile pentru vacanță le faceți în ultimul moment?
13. De regulă, gândiți mult asupra lucrurilor înainte de a lua decizii majore?
14. Aveți tendința de a aprecia și califica oamenii după o primă întâlnire?
15. Organizați vreodată petreceri spontane?

### **Cotarea și interpretarea rezultatelor**

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	1	nu	0
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0

6.	da	1	nu	0
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	1	nu	0
13.	da	0	nu	1
14.	da	1	nu	0
15.	da	1	nu	0

Dacă scorul obținut este **de 10 puncte sau mai mult**: aproape sigur sunteți tipul de individ care sare acolo unde "îngerilor le este teamă să meargă". Aveți tendința de a face întâi anumite lucruri și de a gândi asupra lor mai târziu. Aceasta înseamnă că adesea intrați în încurcătură. Pe de altă parte, înseamnă că viața este rar plicticoasă pentru Dvs.

Dacă scorul obținut este **între 4 și 9**: aveți ocazional impulsuri irezistibile, însă în majoritatea timpului le mențineți sub control.

Dacă scorul este **de 3 puncte sau mai puțin**: sunteți de departe prea inteligent și logic pentru a vă supune impulsurilor imediate. S-ar putea să aveți impresia că faceți lucruri sub impulsul momentului, dar în mod obișnuit sunteți de departe prea inteligent și prea logic să cedați unor asemenea tentații.

#### **Sunteți o persoană introvertă sau extrovertă?**

(Însumați scorurile obținute la cele 6 subteste).

I. Cât de sociabil sunteți?

II. Sunteți un om de acțiune sau un "visător"?

III. Cât de emotiv sunteți?

IV. Cât de îndrăzneț sunteți?

V. Cât de practic sunteți?

VI. Cât de impulsiv sunteți?

Dacă scorul obținut este **între 90 și 135**: sunteți în mod sigur un extrovert.



Dacă scorul este **între 41 și 89**: nu sunteți nici introvert confirmat, nici un extrovert confirmat.

Dacă scorul este de **40 de puncte sau mai puțin**: sunteți în mod sigur un introvert.

### TESTUL CATTELL (16PF)

(variantă prescurtată)

**Scopul:** Testarea particularităților de caracter.

**Mersul lucrării:** Subiecților li se propune să citească atent fiecare întrebare și să aleagă unul din cele trei variante de răspuns și să însemne în foia de răspuns litera (a,b,c) în dreptul numărului întrebării. Se cere de a distribui răspunsurile conform modelului indicat, strict ținând cont de aranjarea propusă a numărului întrebării.

#### Chestionarul testului

1. Dacă eu aș spune că cerul se află "jos" și iarna e "cald", ar fi trebuit să numesc criminalul :

a) ca bandit,                      b) ca sfânt;                      c) ca nouri.

2. Atunci când mă culc să dorm, eu :

a) repede adorm;      b) atitudine mijlocie ;      c) adorm cu greu.

3. Dacă eu a-și conduce mașina pe un drum aglomerat de automobile, a-și fi preferat:

a) să cedez drumul      b) nu știu;      c) să depășesc  
majorității;                      toate mașinile  
care merg înainte.

4. Pentru mine e important ca tot ce mă înconjoară să nu fie în dezordine (haos):

a) adevărat,                      b) greu de spus;                      c) neadevărat.

5. Majoritatea oamenilor cu care mă aflu în companii, fără îndoială sunt bucuroși să mă vadă:

a) corect;                      b) uneori;                      c) nu.

6. Eu mai curând m-aș ocupa de:

a) scrimă și dansuri;      b) îmi este dificil      c) lupte și baschet.  
să mă exprim;



17. Eu cred, că:
- a) nu orice lucru trebuie executat la fel de strict;      b) greu de spus;      c) orice muncă trebuie executată riguros, dacă e începută.
18. Întotdeauna sunt nevoit să-mi înfrunt (înving) jena, sfiala.
- a) da;      b) posibil;      c) nu.
19. Prietenii mei mai des:
- a) se consultă cu mine;      b) fac și una și alta în mod egal;      c) îmi dau sfaturi în mărunțișuri.
20. Dacă un cunoscut mă minte, eu mai curând prefer să mă fac că nu am observat decât să-l demasc.
- a) da;      b) uneori;      c) nu.
21. Eu nu pot să ascult indiferent cum alți oameni expun idei contrare celor de care eu sunt absolut sigur:
- a) corect;      b) greu să mă exprim;      c) incorect.
22. Mă deranjează faptele și greșelile mele din trecut:
- a) da;      b) nu știu;      c) nu.
23. Dacă eu aș face la fel de bine două lucruri, aș prefera:
- a) să joc șah;      b) îmi este greu să mă exprim;      c) să joc popice.
24. Mie îmi plac oamenii comunicabili, de companie:
- a) da;      b) nu știu;      c) nu.
25. Eu sunt atât de atent și practic încât mie mi se întâmplă mai puține situații neprevăzute și neplăcute decât altor oameni:
- a) da;      b) îmi este greu să mă exprim;      c) nu.
26. Eu pot să uit de grijile și obligațiunile mele, cât îmi este necesar:
- a) da;      b) uneori;      c) nu.
27. Care cuvânt nu are legătură cu celelalte?
- a) pisică;      b) aproape;      c) soare.
28. Ceea ce într-o oarecare măsură sustrage atenția mea:
- a) mă irită;      b) ceva intermediar;      c) nu mă deranjează

29. Dacă aş fi avut mulţi bani, atunci eu:  
 a) aş fi avut grijă să provoc b) nu ştiu; c) aş fi trăit şi nu  
 invidia cuiva; m-aş fi lipsit de nimic.
30. Oamenii ar trebui mai mult să ceară respectarea legilor  
 moralei, decât o fac în prezent :  
 a) da; b) uneori; c) nu.
31. Mie mi s-a spus că, fiind copil, eram:  
 a) liniştit şi puteam b) nu ştiu; c) vioi şi mobil.  
 rămâne singur;
32. Mie mi-ar plăcea activitatea practică zilnică cu diverse  
 instalaţii şi maşini ;  
 a) da; b) nu ştiu; c) nu .
33. Gândesc că majoritatea martorilor vorbesc adevărul,  
 chiar dacă aceasta este dificil pentru ei :  
 a) da; b) îmi este greu c) nu  
 să mă exprim;
34. Eu mă strădui să nu râd atât de tare pe seama glumelor,  
 cum aceasta o fac alţii:  
 a) corect; b) nu ştiu; c) incorect.
35. Eu niciodată nu mă simt atât de nefericit, încât să încep a  
 plânge:  
 a) adevărat; b) nu ştiu; c) neadevărat.
36. În muzică mie îmi plac;  
 a) măsurile în interpretarea b) nu ştiu; c) solo la vioară.  
 orchestrei militare;
37. Eu mai degrabă aş prefera să petrec o lună de vară:  
 a) la ţară cu 1-2 prieteni; b) îmi este greu c) conducând un grup  
 să spun; într-o tabără turistică.
38. Eforturile consumate pentru alcătuirea planurilor;  
 a) niciodată nu sunt b) îmi este greu c) nu merită aceasta.  
 de prisos; să spun;
39. Acţiunile negândite şi exprimările cunoştilor mei în  
 adresa mea nu mă supără şi nu mă jignesc:  
 a) adevărat; b) nu ştiu; c) neadevărat.



51. Când problema care trebuie rezolvată, este foarte dificilă și necesită de la mine multe eforturi, eu mă strădui:

- a) să mă ocup de altă problemă;  
b) îmi este greu să mă exprim;  
c) încă o dată am să încerc să rezolv această problemă.

52. Uneori îmi apar emoții puternice: neliniște, furie, accese de râs etc. Îmi pare că fără vre-o cauză anumită:

- a) da;  
b) uneori;  
c) nu.

53. Eu cred că numărul corect care ar trebui să continue rândul 1,2,3,6,5 ar fi:

- a) 10;  
b) 5;  
c) 7.

54. Uneori am accese efemere de vomă și amețelă fără vre-o cauză anumită:

- a) da;  
b) uneori sau nu știu;  
c) nu.

55. Eu prefer mai curând să mă dezic de comandă decât să-i produc neliniște chelnerului:

- a) da;  
b) uneori;  
c) nu.

56. La scrată mie îmi place:

- a) să iau parte la o activitate interesantă;  
b) îmi este greu să mă exprim;  
c) să privesc cum oamenii se distrează, se odihnesc și simplu să mă odihnesc și eu.

57. Eu îmi expun punctul de vedere independent de faptul câți oameni pot să-l audă:

- a) da;  
b) uneori;  
c) nu.

58. Dacă aş putea să mă transfer în trecut, aş dori mai mult să mă întâlnesc:

- a) cu Columb;  
b) nu știu;  
c) cu Pușkin.

59. Eu sunt nevoit să mă obțin de la tendința de a rezolva probleme străine:

- a) da;  
b) uneori;  
c) nu.



69. Acasă în timpul liber, eu:

- a) pălăvrăgesc și mă odihnesc;      b) îmi este greu să spun;      c) mă ocup de treburile care mă interesează.

70. Eu am o atitudine șovăitoare și precaută în stabilirea relațiilor de prietenie cu oamenii noi.

- a) da,      b) uneori,      c) nu.

71. Consider că ceea ce oamenii exprimă prin versuri exact așa ar putea fi expus prin proză:

- a) da;      b) uneori;      c) nu.

72. Intuiesc că oamenii cu care mă aflu în relații de prietenie pot să se transforme în persoane neprietenoase la spatele meu:

- a) da, în majoritatea cazurilor,      b) uneori;      c) nu, rareori.

73. Eu gândesc că ar fi mai interesant să fiu:

- a) naturalist, să lucrez cu plantele;      b) nu știu;      c) agent de asigurări.

74. Sunt expus unei temeri nemotivate și am repulsii față de anumite obiecte, animale:

- a) da;      b) uneori;      c) nu.

75. Îmi place să meditez asupra faptului cum s-ar putea de îmbunătățit lumea:

- a) da;      b) greu de exprimat;      c) nu.

76. Eu prefer jocurile:

- a) unde trebuie de jucat în grup sau de avut un partener;      b) nu știu;      c) unde fiecare joacă pentru sine.

77. Noaptea am visuri fantastice sau pentru un timp anumit simt neliniștea și frica:

- a) da;      b) uneori;      c) nu.

78. Dacă rămân singură acasă, atunci pentru un timp anumit simt neliniște și frică:

- a) da;      b) uneori      c) nu.

79. Dacă mama Mariei este sora tatălui lui Alexandru, atunci cine este Alexandru pentru tatăl Mariei?

- a) verișor;      b) nepot;      c) moș.



### Verificarea rezultatelor (în puncte)

1	b1	14	c1	27	b1	40	c1	53	a1	66	c1	79	b1					
2	a2	b1	15	a2	b1	28	b1	c2	41	a2	b1	54	b1	c2	67	b1	c2	-
3	b1	c2	16	b1	c2	29	b1	c2	42	a2	b1	55	b1	c2	68	a2	b1	-
4	a2	b1	17	b1	c2	30	a2	b1	43	b1	c2	56	a2	b1	69	b1	c2	-
5	a2	b1	18	b1	c2	31	b1	c2	44	a2	b1	57	a2	b1	70	b1	c2	-
6	a2	b1	19	a2	b1	32	b1	c2	45	a2	b1	58	b1	c2	71	b1	c2	-
7	a2	b1	20	b1	c2	33	b1	c2	46	b1	c2	59	a2	b1	72	a2	b1	-
8	b1	c2	21	a2	c2	34	a2	b1	47	a2	b1	60	b1	c2	73	b1	c2	-
9	b1	c2	22	a2	b1	35	b1	c2	48	a2	b1	61	b1	c2	74	a2	b1	-
10	a2	b1	23	a2	b1	36	b1	c2	49	b1	c2	62	b1	c2	75	a2	b1	-
11	a2	b1	24	b1	c2	37	a2	b1	50	a2	b1	63	b1	c2	76	b1	c2	-
12	a2	b1	25	a2	b1	38	a2	b1	51	b1	c2	64	b1	c2	77	b1	c2	-
13	a2	b1	26	b1	c2	39	b1	c2	52	a2	b1	65	b1	c2	78	a2	b1	-

**Notă:** Se citește astfel, b – 1 punct, c – 2 puncte. Punctele se sumează aparte pentru fiecare factor și se compară cu valoarea medie.

### APRECIEREA CALITATIVĂ A REZULTATELOR

Semnificația	Medie	Cu 1–1,5 puncte mai jos de semnificația medie	Cu 1–1,5 puncte mai sus de semnificația medie
1	2	3	4
B	4,05	Intelect concret	Gândire abstractă
C	7,5	instabilitate emoțională	stabilitatea emoțională, maturitate
E	5,5	supunere, timiditate	dominare, încredere în sine, autoritate
G	7,8	adaptabilitate, fără principialitate, expus influențelor întâmplătoare și acțiunilor asociale	principialitate, se conduce de regulile moralei, norme comportamentale
H	7,7	timiditate (sficiciune), precauție, rețineră	curaj, îndrăzneală, orientat spre risc, ușor suportă barierele vieții
I	7,6	duritate, încredere în sine, practicisim	moliciune, îngăduință, dependență, sensibilitate, visător, lipsă de practicisim
L	4,3	credulitate, sociabilitate, fire acomodabilă, ușor se înțelege cu oamenii	suspiciune, neîncredere, egoism, precauție, prevedere, atenție

N	5,5	direct, sinceritate, franchețe, naturalețe, simplitate, sentimentalism.	viclenie, ingeniozitate, spirit de economie (de prevedere), ispitire, perspicacitate, finețe (eleganță)
O	6,58	liniște, încredere în sine, optimism, vitalitate, echilibrare	nelinește, depresie, pesimism, influențat de presimțiri neplăcute
Q1	8,1	conservatism, se conduce de principiile stabilite (reglementate), le acceptă cu credință	radicalism (aspirația spre nou), experimentator, orientat critic, gânditor analitic
Q2	5,7	conformism, dependență de grup, sociabil, comunicativ, acceptă opinia publică	independență, preferă deciziile proprii, nu ține cont de opinia publică
Q3	6,3	nedisciplinare, autocontrol scăzut, este supus de pasiunile și patimile proprii.	control reguros al propriilor emoții și comportamentului, corectitudinea în îndeplinirea cerințelor sociale
Q4	6,0	slăbiciune, extenuare, indolență (moliciune), liniște, lene, tensiune scăzută de muncă	activism înalt, încordare, mobilitate, excitabilitate, tensiune înaltă de muncă

## METODICA "EXPRES - ANALIZA CARACTERULUI"

**Scopul:** Determinarea tipului de caracter în baza asimetriei funcționale a emisferelor stângi și drepte.

**Instrucțiune:** Îndepliniți după examinator 4 acțiuni care vor fi descrise mai jos și notați care a fost mâna dominantă (stânga sau dreapta).

### Textul metodicii.

1. Împlețiți degetele mâinilor și observați, degetele cărei mâni nimeresc deasupra, dacă de la mâna stângă – *sunteți emoțional*, dacă de la dreapta – *atunci la Dv. predomină tipul analitic de gândire*.

2. Încercați să vă alegeți o țintă cu ajutorul unui stilou sau creion. Ochiul drept dominant ne indică un *caracter dur, chiar agresiv*, cel stâng – un *caracter moale și îngăduitor*.

3. Dacă la împletirea mâinilor la piept, deasupra e mâna stângă, sunteți înclinați spre *cochetare*, dacă mâna dreaptă – *sunteți o fire deschisă, simplistă, naivă*.

4. Dacă la aplauze vi-i mai comod să bateți cu mâna dreaptă aceasta vă denotă un *caracter hotărât*, dacă bateți cu mâna stângă – *mult timp cântăriți înainte de a lua o decizie*.

Rezultatele obținute le însemnați prin literele:

ochiul stâng – S; mâna stângă – S; ochiul drept – D; mâna dreaptă – D.

La sfârșit se va obține o îmbinare din patru litere, descifrarea căreia se va da în continuare, dar nu uitați că fiecare om e individual și portretul psihologic real se va deosebi cu ceva de cel descris.

DDDD – pentru Dv. e caracteristic conservatismul, orientarea spre stereotipie, nu vă place să faceți dispută, să aveți conflicte.

DDDS – calitatea principală a caracterului Dv. este nehotărârea.

DDSD – vă este caracteristică cochetarea, hotărârea, simțul umorului, artistismul. Pentru a colabora cu Dv. e nevoie de un

bun simț al umorului și hotărâre. Sunteți sociabil și pe măsură deschis.

DDSS – un tip de caracter rar întâlnit. E aproape de cel precedent, dar mai moale. Se observă o oarecare disociere a nehotărârii și durtății caracterului.

DSDD – tipul de caracter, ce îmbină forma analitică a gândirii și moliciunea. Mai des se întâlnește la femei – tipul femeii de afaceri. O acomodare lentă, prudentă în relații, răbdare și o oarecare răceală.

SDSD – cel mai slab și mai rar întâlnit tip de caracter. Poseorii acestui caracter sunt lipsiți de apărare, sugestibili. Se întâlnește de regulă la femei.

SDDD – tip de caracter foarte des întâlnit. Calitatea de bază – emoționalitatea, ce se îmbină cu o insistență insuficientă. Sunteți sugestibili și vă acomodați ușor la condițiile vieții. Ușor găsiți limbă comună cu alții.

SDDS – pentru Dv. e caracteristică molitudinea și o oarecare naivitate. Necesitați o atitudine deosebită față de sine, tipul “micii principese”.

SSDD – vă este caracteristică simplitatea și bunăvoința, aveți tendință spre autoanaliză, diverse interese și hobiuri.

SSDS – în caracterul Dv. predomină naivitatea. E un tip foarte rar de caracter, practic nu se întâlnește la bărbați.

SSSD – Sunteți un om emoțional, energic și hotărât, dar deseori luați hotărâri în pripă care se dovedesc a fi nu prea bine chibzuite.

SSSS – aveți un tip de caracter anticonservatist. Puteți să priviți lucrurile vechi de pe noi poziții, vă sunt caracteristice emoționalitatea, egoismul, încăpățănarea, uneori trecând în închidere în sine.

SDSD – cel mai puternic tip de caracter. Pe Dv. e greu în ceva de convins. Cu greu vă schimbați părerea și propriile poziții, sunteți energic și perseverent.

SDSS – foarte asemănător cu tipul precedent, aceeași perseverență în acțiuni. Posesorii acestui caracter sunt stabili și încrezuți în sine. Se analizează mult și foarte prudent își aleg prietenii.

DSSD – aveți un caracter ușor. Puteți cu succes evita conflictele, vă place să călătoriți. Vă faceți ușor prieteni, dar tot așa de ușor vă schimbați și pasiunea.

DSSS – vă este caracteristică inevitabilitatea și independența, dorința de a face tot singur. Capacitatea de a analiza vă ajută să hotărâți probleme complicate. De regulă păreți moale la caracter, dar vă faceți insistent și dur când este vorba de muncă.

### TESTUL "FORMULA TEMPERAMENTULUI" (DUPĂ A.BELOV)

**Instrucțiunea:** Apreciați cu semnul "+" acele calități din "pașaportul" temperamentului, care pentru Dv. sunt obișnuite, caracteristice zilnic.

**Așadar, dacă Dv. sunteți:**

1. agitat, zburdalnic;	11. posedăți un ton de vorbire, repezit emotiv și cu întreruperi;
2. nereținut, irascibil;	12. neechilibrat și orientat spre agitație;
3. nerăbdător;	13. certăreț, cu tendințe spre agresiune;
4. direct și acut în relațiile cu alții;	14. intolerant la neajunsuri;
5. hotărât și cu inițiativă;	15. posedăți mimică expresivă;
6. încăpățânat;	16. capabil de a hotărî și acționa rapid;
7. cu inițiativă în dispută;	17. tindeți mereu spre nou;
8. lucrați cu salturi;	18. dinamic și mobil în mișcări
9. cu înclinație spre risc;	19. perseverent în atingerea scopului;
10. nerăzburător;	20. cu tendință de a-și schimba des dispoziția.

– apoi sunteți un *coleric* "pur"

### Dacă Dv. sunteți

1. vesel și plin de viață;	11. ușor vă includeți într-o nouă activitate și repede treceți de la o activitate la alta;
2. energetic, capabil și serios;	12. vă apasă monotonia muncii, migăloase zilnice;
3. deseori nu duceți lucru început până la sfârșit;	13. sociabil și cordial (înțelegător);
4. tindeți să vă supraapreciați;	14. rezistent și apt de muncă;
5. capabil de a asimila rapid informația nouă;	15. cu o voce tare, repezită, clară și expresivă, bogată în gesturi și mimică;
6. instabil în interese și tendințe;	16. păstrați calmul în situații neprevăzute și dificile;
7. ușor trăiți neplăcerile și insuccesele;	17. aveți întotdeauna o dispoziție vioaie;
8. ușor vă adaptați la diverse circumstanțe;	18. repede adormiți și vă treziți;
9. cu entuziasm începeți orice activitate nouă;	19. deseori nemobilizat, repezit în luarea deciziilor;
10. pierdeți repede interesul, dacă nu se prevede dinamică;	20. deseori sunteți orientat spre superficialitate, distragere.

– apoi sunteți sigur un *sanguinic*.

### Dacă Dv. sunteți:

1. liniștit și calm (cu sânge rece);	11. ușor coordonați impulsurile;
2. consecvent în acțiuni;	12. puțin receptiv la laudă sau critică;
3. prudent și rezonabil (înțelept);	13. blajin, manifestați o atitudine îngăduitoare față de glumele în adresa sa
4. cu capacități de așteptare;	14. stabil în relațiile și interesele sale;
5. tăcut și nu vă place să vorbiți fără rost;	15. încet vă includeți în activitate și încet treceți de la o activitate la alta;

6. cu o voce liniștită și uniformă, fără colorit emoțional accentuat, gesturi și mimică;	16. în egale relații cu toți;
7. rezervat și răbdător;	17. vă place acuratețea și regula în toate;
8. duceți lucrul început la bun sfârșit;	18. cu greu vă acomodați condițiilor noi;
9. nu pierdeți puterile în zadar;	19. posedate rezistență;
10. vă țineți de un anumit regim al zilei, vieții, sistem în lucru.;	20. cam încetinit.

– apoi Dv. sunteți fără îndoială *flegmatic*.

### Dacă Dv. sunteți:

1. timid și nehotărât;	11. foarte receptiv la laudă și critică;
2. vă pierdeți într-un mediu nou;	12. expuneți mari cerințe față de sine și față de cei din jur;
3. vi-i greu să stabiliți contact cu cineva necunoscut;	13. involuntar să Vă adaptați la caracterul interlocutorului;
4. nu credeți în forțele proprii;	14. cu tendințe spre suspiciune și bănuială;
5. ușor suportați singurătatea;	15. exagerat de sensibil și ușor afectabil;
6. vă simțiți deprimat și confuz la insuccese;	16. foarte supărațios;
7. tindeți să vă închideți în sine;	17. rezervat și necomunicabil, nu vă împărtășiți gândurile;
8. repede vă supraobosiți	18. puțin activ și timid;
9. posedate vorbire liniștită	19. îngăduitor și ușor cedați;
10. sensibil până la lacrimi;	20. tindeți să provocați ajutor, compătimire și de la cei din jur.

– atunci sunteți *melancolic*.

### Prelucrarea rezultatelor

Dacă cantitatea răspunsurilor pozitive în “pașaportul” unui anumit tip de temperament alcătuiește 16–20, aceasta denotă o pronunțare evidentă a tipului dat de temperament. Dacă numărul răspunsurilor pozitive este 11–15, înseamnă că calitățile tem-

peramentului dat vă sunt caracteristice într-o măsură semnificativă.

Dacă numărul răspunsurilor pozitive este 6–10, atunci calitățile tipului dat vă sunt caracteristice într-o măsură foarte mică.

**Formula temperamentului se determină astfel:**

$$F_t = \left( C \frac{A_c}{A} \times 100\% \right) + \left( S \frac{A_s}{A} \times 100\% \right) + \left( F \frac{A_f}{A} \times 100\% \right) + \left( M \frac{A_m}{A} \times 100\% \right),$$

unde:  $F_t$  – formula temperamentului;

C – temperamentul coleric;

S – temperamentul sanguinic;

F – temperamentul flegmatic;

M – temperamentul melancolic;

$A_s$  – cantitatea de plusuri pentru sanguinic;

$A_m$  – cantitatea de plusuri pentru melancolic.

$A_c$  – cantitatea de plusuri pentru coleric;

$A_f$  – cantitatea de plusuri pentru flegmatic;

A – cantitatea generală de plusuri la toate tipurile.

În final formula temperamentului preia următoarea formă:

$$FT = 35\%C + 30\%S + 14\%F + 21\%M$$

Aceasta înseamnă că temperamentul dat 35% este coleric, 30% – sanguinic, 14% – flegmatic și 21% – melancolic.

Dacă rezultatul relativ al numărului de răspunsuri pozitive la un tip anumit alcătuiește 40% și mai mult, atunci tipul dat de temperament este dominant, dacă 30–35% – atunci vorbim despre o pronunțare a unor calități ale tipului; dacă 20–29% atunci calitățile sunt evidente la mediu; dacă 10–19% – atunci calitățile temperamentului dat sunt exprimate într-o măsură mică.

#### **CHESTIONARUL "DETERMINAREA PSIHOLGICĂ A TEMPERAMENTULUI"**

**Scopul:** Studiarea temperamentului propriu cu ajutorul chestionarului și determinarea căilor de reglare a temperamentului.



**Material:** Chestionarul, codul chestionarului, punctajul mediu și zonele de accentuare a temperamentului.

**Metodica lucrului:** individuală.

**Instrucțiunea:** "De răspuns cu "da" sau "nu" la cele 48 de întrebări.

Nu pierdeți mult timp la formularea răspunsului, scrieți primul răspuns, care vă vine în minte. Nu treceți cu rândul nici o întrebare. Cu cât mai sinceri veți fi, cu atât mai corect vă veți determina temperamentul. Poftim începeți".

1. Vă place să fiți deseori în companie?
2. Evitați să aveți lucruri instabile, nerezistente?
3. Aveți deseori "sărituri" de dispoziție?
4. În timpul discuției, de regulă, vorbiți repede?
5. Vă place lucrul care necesită încordare totală de puteri și capacități ?
6. Se întâmplă să transmiteți zvonuri?
7. Vă socotiți un om foarte vesel și optimist?
8. Vă deprindeți cu vre-o haină așa, încât să vă fie greu s-o schimbați cu alta?
9. Simțiți deseori că aveți nevoie de cineva care să vă liniștească ori să vă consoleze?
10. Aveți un scris rapid?
11. Vă căutați singuri ocupație, când s-ar putea de relaxat?
12. Se întâmplă să nu vă țineți de cuvânt?
13. Greu vă permutați atenția de la un lucru care vă preocupă la altul?
14. Aveți mulți și buni prieteni?
15. Aveți deseori remușcări de conștiință?
16. De regulă, mergeți repede, indiferent dacă vă grăbiți sau nu?
17. În școală stați asupra vre-unei probleme până când o rezolvați?
18. Se întâmplă câteodată să gândiți mai rău ca de obicei?
19. Găsiți repede limbă comună cu necunoscuții?

20. Deseori vă planificați comportamentul la o întâlnire, convorbire etc.
21. Sunteți excitabili, suprasensibili la glumele pe adresa Dv.?
22. De regulă gesticulați repede în timpul vorbirii?
23. De regulă vă treziți bine odihnit și împlăcut?
24. Aveți gânduri care nu ați dori să le știe altcineva?
25. Vă place să faceți glume pe seama altora?
26. Sunteți predispus să vă controlați gândurile înainte de a le comunica cuiva?
27. Deseori visați coșmaruri?
28. De regulă, memorizați și asimilați ușor materialul nou?
29. Sunteți atât de activ că vi-i greu chiar câteva ore să stați fără ocupație?
30. Să întâmplă ca Dv. iritându-vă să vă ieșiți din fire?
31. Vă este ușor să veseliți o companie?
32. De regulă vă gândiți mult înainte de a lua chiar și o hotărâre cotidiană?
33. V-a spus cineva că luați tot aproape de inimă?
34. Vă place să jucați în jocuri care necesită viteză și rapiditate în acțiune?
35. Dacă ceva mult timp nu vă reușește, prelungiți încercările până când atingeți scopul?
36. Ați avut chiar și pe puțin timp sentimentul de iritabilitate către părinți?
37. Vă considerați o persoană deschisă și sociabilă?
38. De regulă vă este greu să începeți un lucru nou?
39. Vă deranjează sentimentul că sunteți mai imperfect ca alții?
40. De regulă vi-i complicat să lucrați cu persoanele încete, negrăbite?
41. În decursul zilei vă puteți ocupa mult timp și productiv fără a obosi?
42. Aveți deprinderi de care ar trebui să vă lăsați?
43. Sunteți considerat uneori o persoană nepăsătoare?

44. Îl considerați Dv. de prieten bun pe acel care are simpatie stabilă?
45. Vă supărați foarte repede?
46. În timpul discuției Dv. de regulă repede găsiți răspunsul necesar?
47. Vă puteți ocupa de ceva mult timp fără a-i scade din calitate?
48. Se întâmplă să vorbiți despre lucruri absolut necunoscute, în care nu vă descurcați?

Chestionarul permite diagnosticarea următoarelor calități ale temperamentului:

- *extraversiune – intraversiune;*
- *rigiditate – plasticitate;*
- *iritare emoțională – echilibrare emoțională;*
- *tempul reacțiilor (repede, încet);*
- *activismul (ridicat – scăzut);*
- *sinceritatea subiectului experimental.*

Fiecare calitate a temperamentului se apreciază cu ajutorul codului chestionarului. E necesar să calculăm suma răspunsurilor "da" pe rânduri (în cod sunt indicate numerele lor) și sumele obținute de înmulțit cu coeficientul (3,2 sau 1 puncte), apoi același lucru îl efectuați și cu răspunsurile "nu".

După aceea se determină suma totală de puncte care caracterizează o însușire concretă a temperamentului.

**Sfârșitul probei:** Stabiliți sinceritatea răspunsurilor sale după scala:

- înaltă** – 13–20 puncte;
- medie** – 8–12 puncte;
- joasă** – 0–7 puncte (răspunsuri nevalide).

Apoi urmând tabela "punctajele medii" și zonele de temperament accentuat, determinați nivelul fiecărei calități.

## Codul chestionarului

Nr.	Particularitățile temperamentului	Răspunsurile "da"	Punctajul	Răspunsurile "nu"	Punctajul
1	EXTRAVERSIUNE	1,7,13,19,25 31,37, 4, 43	3 2	2	1
2	RIGIDITATE	8,26,32, 2,14,20,38,44	3 2	37 19,46	2 1
3	EXCITABILITATE EMOTIONALĂ	15, 21,33,45, 39 3,9 27	3 2 1		
4	TEMPUL REACȚIEI	4,16,28,10,22,34,40 46 17,29,37	3 2 1		
5	ACTIVITATEA	5,11,17,23,29,35,41,47 10	3 1	38	1
6	SINCERITATEA	30, 36,42,48 6,12 18, 25, 24	3 2 1	23	1

### Punctajul mediu și zona accentuării calităților temperamentului

Extraversiune	Rigiditate	Excitabilitate emoțională	Tempul reacțiilor	Activitatea
20-26 (f. înaltă)	16-23 (f. înaltă)	18-20 (f. înaltă)	20-22 (f. rapid)	24-26 (f. înaltă)
12-16 (medie)	7-11 (medie)	8-12 (medie)	9-13 (medie)	14-20 (medie)
7-11 (înaltă)	3-6 (înaltă)	4-7 (înaltă)	9-13 (lent)	9-13 joasă
0-6 (f. înaltă)	0-2 (f. înaltă)	0-3 (f. înaltă)	0-4 (f. lent)	0-8 (f. joasă)

### METODICA DE STUDIERE A PERSONALITĂȚII

Propusă de psihologul Eysenck cu referință la temperament:

- Vă deziceți greu de planurile și intențiile Dv.?
  - foarte greu – 5;
  - greu – 4;
  - nu prea greu – 3;
  - ușor – 2;
  - foarte ușor – 1.

2. Cât timp puteți îndeplini o muncă neinteresantă fără a-i scade din calitate?

- foarte mult – 5;
- mult – 4;
- nu prea mult – 3;
- puțin – 2;
- foarte puțin – 1.

3. Influențează asupra capacității Dv. de muncă gălăgia, lumina stridentă, alți iritanți puternici?

- foarte mult – 5;
- mult – 4;
- nu prea – 3;
- puțin – 2;
- deloc – 1.

4. E caracteristic pentru Dv. să răspundeți printre primii la examen?

- e foarte caracteristic – 5;
- e caracteristic – 4;
- nu prea – 3;
- nu-i caracteristic – 2;
- deloc nu-i caracteristic – 1.

5. Deseori cereți sfaturile altora ori preferați să luați de unul singur hotărâre?

- cer foarte des – 5;
- cer deseori – 4;
- nu prea – 3;
- rar – 2;
- nu cer – 1.

6. E caracteristică pentru Dv. schimbarea bruscă a dispoziției?

- e foarte caracteristic – 1;
- e caracteristic – 2;
- rareori – 3;
- nu-i caracteristic – 4;
- deloc nu – 5.

7. Vă pierdeți deseori răbdarea când explicați ceva?  
foarte des – 1;  
deseori – 2;  
nu prea des – 3;  
rarori – 4;  
foarte rar – 5.
8. Dacă sunteți convinși că aveți dreptate, iar ceilalți nu sunt de acord cu Dv., reușiți întotdeauna să păstrați calmul?  
întotdeauna reușesc – 5;  
nu des reușesc – 4;  
nu reușesc întotdeauna – 3;  
reușesc rar de tot – 2;  
niciodată nu reușesc – 1.
9. Suportați ușor așteptările impuse?  
foarte ușor – 5;  
ușor – 4;  
nu prea ușor – 3;  
greu – 2;  
foarte greu – 1.
10. Păstrați ușor în secret o noutate interesantă?  
foarte ușor – 5;  
ușor – 4;  
nu prea ușor – 3;  
greu – 2;  
foarte greu – 1.
11. E caracteristic pentru Dv. să faceți totul fără grabă chibzuind fiecare faptă?  
e foarte caracteristic – 1;  
e caracteristic – 2;  
nu prea – 3;  
nu-i caracteristic – 4;  
deloc nu – 5.
12. Treceți ușor de la o activitate la alta?  
foarte ușor – 5;

ușor – 4;  
 când și cum – 3;  
 încet – 2;  
 foarte încet – 1.

13. Vă integrați repede în activitatea de muncă?

foarte repede – 5;  
 repede – 4;  
 când și cum – 3;  
 încet – 2;  
 foarte încet – 1.

14. Vă place munca, îndeplinirea căreia necesită acțiuni rapide?

îmi place foarte mult – 5;  
 îmi place – 4;  
 nu-mi prea place – 3;  
 nu-mi place – 2;  
 deloc nu-mi place – 1.

15. Vă place forfota și agitația în jurul Dv.?

îmi place foarte mult – 5;  
 îmi place – 4;  
 nu prea – 3;  
 nu-mi place – 2,  
 deloc nu-mi place – 1.

Fiecare răspuns are un anumit cod numeric. Alegând răspunsul potrivit manifestărilor sale temperamentale, anchetatorul își scrie codul său în dreptul întrebării din tabelul de mai jos.

Cifrele codului se adună aparte pentru fiecare bloc de întrebări.

Suma se înscrie în dreptul rubricilor corespunzătoare. În dreptul "semnelor" se pune (+) pentru semnele mai mare de 13 și (-) pentru semnele mai mici de 13, inclusiv 13.

Puterea SN		Echilibrul SN		Mobilitatea SN	
întrebare	cod	întrebare	cod	întrebare	cod
1		6		11	
2		7		12	

3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	
suma		suma		suma	
semn		semn		semn	

Mai jos răspunsurile se cotează conform cheii:

1. colericul + - + (puternic, dezechilibrat, mobil)
2. flegmaticul ++ - (puternic, echilibrat, imobil)
3. sanguinicul +++ (puternic, echilibrat, mobil)
4. melancolicul - - + (slab, dezechilibrat, mobil)

### TESTUL "AUTOAPRECIEREA PERSONALITĂȚII"

**Scopul:** Determinarea nivelului de autoapreciere, cunoașterea cu metodică realizării ei.

**Material:** 20 de calități ale personalității.

**Prima instrucțiune:** Citiți atent toate cuvintele date. Priviți aceste calități din punct de vedere al utilității, însemnătății sociale, dorinței. Apreciați fiecare din ele în limita de la 20 până la 1 punct în descresștere, după scala dorințelor.

Nici o notă nu trebuie să se repete. Când ați realizat prima instrucțiune, îndoiiți partea stângă a foii cu punctaj astfel ca să nu fie văzută.

**Instrucțiunea a doua:** În despărțitura din dreapta notați cu "20" calitatea care credeți că vă este caracteristică cel mai mult, cu nota "19" – mai puțin etc., în sfârșit nota "1", atribuiți calității caracteristice Dv. cel mai puțin. Țineți minte, notele nu trebuie să se repete.

**Sfârșitul testului:** Determinați autoaprecierea.

1. Dezdoiți partea stângă a foii de răspuns.
2. Începând cu rândul de sus din nota ce stă în stânga scădeți nota ce stă în dreapta, rezultatul scrieți-l în despărțitura "d", apoi ridicându-l la pătrat, scrieți rezultatul în despărțitura "d<sup>2</sup>".



3. Adunați toate numerele de "d<sup>2</sup>" și înscriveți jos suma obținută.

4. Înmulțiți această sumă cu 0,00075.

5. Dintr-o unitate scoateți numărul calculat.

La sfârșit veți determina coeficientul corelației pe rangul "r", care poate varia /de la +1 până la -1/. Cu cât coeficientul corelației este mai aproape de (+1), cu atât autoaprecierea personalității este mărită, cu cât r este aproape de (-1), cu atât autoaprecierea este micșorată.

### Foaia de răspuns

Numele, prenumele \_\_\_\_\_  
Profesia, specialitatea \_\_\_\_\_  
Locul de muncă \_\_\_\_\_  
Data examinării \_\_\_\_\_

Nr.	CALITĂȚILE	N <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>	d	d <sup>2</sup>
1.	Îngăduință, concilianță				
2.	Curaj, cutezanță				
3.	Irascibilitate				
4.	Tenacitate, perseverență				
5.	Nervozitate				
6.	Răbdare				
7.	Pasionare, indiferență				
8.	Pasivitate				
9.	Răccală, indiferență				
10.	Entuziasm				
11.	Prudență				
12.	Capriciozitate				
13.	Tărăgănare, comoditate				
14.	Șovăială, nehotărâre				
15.	Dinamicitate (energie)				
16.	Optimism, vitalitate				
17.	Îngrijorare exagerată, neîncredere				

18.	Încăpățânare				
19.	Nepăsare, superficialitate				
20.	Timiditate				

Notă: R – coeficientul corelației pe rang

Calculați R după formula:

$$R = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2$$

### TESTUL "CUNOAȘTEREA ATITUDINII FAȚĂ DE SINE"

Trăiți în acord cu Dv. înșivă, vă simțiți împlinit? Pentru a vă ajuta să aflați acest lucru, vă propunem un mic examen de conștiință. Fiecare întrebare are trei variante de răspuns posibile. Alegeți litera a, b sau c, care se află plasată în fața răspunsului ce se potrivește cel mai bine modului Dv. de a gândi și bifați-o în căsuța din dreptul ei. Alegeți răspunsul rapid, potrivit primului gând care vă vine. Alegerile spontane sunt în general mai relevante decât cele asupra cărora meditați îndelung.

1. Regrețați că în dragoste, de cele mai multe ori, nu ați cedat ispitei?

- a) frecvent;
- b) uneori;
- c) niciodată.

2. Dorind foarte mult un lucru, vă dispăre în momentul când îl obțineți?

- a) nu;
- b) uneori;
- c) da, în general.

3. În perioada adolescenței ați avut conflicte cu părinții?

- a) da și încă foarte serioase și persistente;
- b) nu, n-am avut conflicte serioase;
- c) câteva conflicte trecătoare.

4. Care dintre următoarele remărci credeți că vi se potrivește cel mai bine?

- a) soarta mă avantajează;

- b) soarta este oarbă față de mine;
  - c) mă resemnez în fața destinului.
5. Dacă în visele Dv. vă apar animale, cum vi se prezintă ele?
- a) sunt prietenoase;
  - b) sunt bizare și amenințătoare;
  - c) nu visez animale.
6. Sincer, la Dv. gelozia este un sentiment puternic?
- a) nu;
  - b) îmi pun și eu întrebarea;
  - c) da.
7. Suferiți uneori de o amnezie persistentă și inexplicabilă atunci când trebuie să vă reamintiți ceva important?
- a) cu regularitate;
  - b) niciodată;
  - c) când sunt obosit.
8. Ați avut vre-odată dorința de a vă face psiholog?
- a) vreau să rămân ceea ce sunt;
  - b) da, cu titlu de curiozitate;
  - c) mă încercă dorința unei astfel de profesii.
9. Ce credeți despre fidelitatea conjugală?
- a) este un mic abstract;
  - b) fidelitatea alimentează dragostea;
  - c) este o chestiune de temperament.
10. Postul pe care îl ocupați corespunde calităților Dv.?
- a) da;
  - b) îmi este inferior;
  - c) îmi este superior.
11. Ați fost tentat de a încerca să vă retrageți departe de lume?
- a) mă gândesc uneori, dar alung această tentație;
  - b) niciodată;
  - c) ideea de a mă retrage într-o zi îmi permite să rezist.
12. "Avem parte de ceea ce merităm"?
- a) perfect adevărată;
  - b) câteodată adevărată;

c) falsă.

13. Înainte de a adormi, ce gânduri aveți în general?

a) înfricoșătoare;

b) euforice;

c) variabile.

14. Care este tonalitatea afectivă a primelor amintiri din copilărie?

a) îmi place mult,

b) de mânie;

c) de bucurie.

15. Cum vă apreciați cartierul în care locuiți?

a) îmi place mult;

b) mă obișnuiesc cu el puțin câte puțin;

c) nu cred că aş putea trăi în altă parte.

16. "O viață reușită este un vis de copil realizat la maturitate". Această afirmație vi se pare:

a) realizabilă prin voință;

b) greu de realizat;

c) imposibil de realizat.

17. Fără un trecut favorabil viața este mohorâtă, sumbră, fără un viitor luminos. Aceasta este și opinia Dv.?

a) viața este frumoasă în toate felurile;

b) nu am nici o opinie;

c) este foarte adevărat.

18. Credeți că persoanele foarte mici (de statură) sau foarte înalte suferă și din această cauză comportamentul lor exprimă multă agresivitate?

a) sunt convins;

b) gândesc contrariul;

c) aceasta n-ar trebuie să aibă influență asupra comportamentului lor.

19. Din punct de vedere intelectual, vă considerați, în general, ca fiind:

a) favorizat de energia, de rapiditatea cu care gândiți;

- b) într-o situație de mijloc;  
 c) defavorizat de o inertă încetineală în gândire.
20. Este foarte bine să faci proiecte împreună cu familia, dar dorințele nu se pot realiza întotdeauna. La Dv. acest lucru este:
- a) adevărat;  
 b) fals;  
 c) depinde de temperament.
21. În unele situații vă cuprinde deodată o teamă care vă blochează gândurile?
- a) niciodată,  
 b) rar,  
 c) frecvent.
22. În societate simțiți uneori tendința de a vă purta contrar intereselor Dv., de parcă ați fi condus de o forță străină?
- a) da;  
 b) nu înțeleg întrebarea;  
 c) resimt uneori puțin această tendință.
23. Credeți că în dragoste sentimentele merg în același pas cu satisfacția sexuală?
- a) la mine, dimpotrivă;  
 b) aceasta mi se pare esențial;  
 c) nu știu.
24. Vă populează nopțile de multă vreme, vise neplăcute, întotdeauna aceleași?
- a) eu nu visez niciodată;  
 b) este exact cazul meu;  
 c) poate nu-mi amintesc foarte exact.
25. Aveți adesea sentimentul că e în puterea Dv. să fiți fericit?
- a) această întrebare n-are sens;  
 b) mi s-a întâmplat foarte rar, o dată sau de două ori;  
 c) da, adesea.
26. V-ați căsătorit cu o femeie (un bărbat) pe care nu o (il) iubiți?
- a) da, stima este mai durabilă decât dragostea,  
 b) este o gravă eroare;

- c) este o chestiune de împrejurare.
27. Credeți că aspectul fizic v-a făcut servicii?
- a) da;
- b) nu;
- c) n-am nici o părere.
28. Într-un mijloc de transport vi se face rău cu ușurință?
- a) aproape niciodată;
- b) niciodată;
- c) numai când condițiile de transport sunt foarte proaste.
29. În activitatea cotidiană, plictiseala este răul cel mai mare?
- a) este adevărat;
- b) este fals;
- c) uneori, nu întotdeauna.
30. Sunteți mulțumiți de retribuția Dv.?
- a) sunt mulțumit;
- b) nu;
- c) ar putea fi îmbunătățită.
31. Dimineța, la trezire, și seara la culcare, sunteți mulțumiți de viață?
- a) da, în general;
- b) numai dimineța sau numai seara (în funcție de temperament);
- c) mă simt în general deprimat în aceste momente.
32. Acceptați ideea că viața intimă trebuie să aibă unele libertăți care îi dau un plus de varietate?
- a) accept ideea, dar cu neplăcere;
- b) accept cu plăcere;
- c) refuz absolut.
33. Copil fiind, ați avut coșmaruri nocturne care să vă apară și astăzi, încât nu vă place să stați pe întuneric?
- a) niciodată;
- b) da, pe vremuri, dar mai puțin acum;
- c) da, chiar și acum.
34. Credeți că micile defecte fizice (chelie, coșuri pe față, nas proeminent etc.) sunt capabile să întunece viața cuiva?

- a) nu, este ridicol;  
 b) da, e adevărat;  
 c) mai bine nu mă gândesc la asta.
35. Aveți tendința de a purta îndelung pică cuiva?  
 a) nu sunt ranchiunos;  
 b) încerc să uit;  
 c) răzbunarea este "deliciu" ce se consumă rece.
36. Se spune că "fiecare vârstă are plăcerile ei". După părerea Dv., acest lucru este?  
 a) adevărat;  
 b) fals;  
 c) în funcție de împrejurările vieții.
37. Încercați sentimentul că obligațiile sociale vă "mănâncă" cel mai plăcut timp?  
 a) nu, eu știu să le evit la maximum;  
 b) da;  
 c) mă acomodez cu ușurință.
38. Sunteți foarte sensibil la diferențele de temperatură?  
 a) nu mă afectează prea mult;  
 b) da;  
 c) sunt sensibil atunci când sunt obosit sau bolnav.
39. Aveți reputația de a fi o persoană căreia îi reușesc toate?  
 a) da, așa cred;  
 b) nu, pe drept cuvânt mi se spune nenorocosul;  
 c) sunt într-o situație de mijloc.
40. Cât de mult timp vă iau activitățile distractive sau hobby-urile?  
 a) rezonabil;  
 b) un pic prea mult, după părerea mea;  
 c) munca este modul meu preferat de a-mi petrece timpul.
41. Sunteți timid față de persoanele de sex opus?  
 a) da, excesiv;  
 b) depășesc timiditatea cât pot de bine;  
 c) n-am probleme în această privință.

42. "Când vrei, poți", ce gândiți despre această propoziție?

- a) realitatea este diferită;
- b) mi se pare exactă;
- c) uneori este valabilă.

43. Aveți unele comportamente obsesive. De pildă: începeți să urcați scările mereu cu același picior, atingeți anumite obiecte într-o ordine strictă, vă roadeți unghiile sau aveți alte ticuri mărunte.

- a) niciodată;
- b) una sau două maximum și nu întotdeauna;
- c) da, am mai multe.

44. Ce credeți despre psihanaliză?

- a) este o modă trecătoare;
- b) este un minunat instrument pentru o cunoaștere reală;
- c) nu o cunosc așa de bine încât să-mi formez o opinie.

45. Ce faceți dacă vi se oferă o ocazie favorabilă?

- a) sunt obișnuit să o las să treacă;
- b) nu-mi scapă;
- c) profit uneori de ea.

46. Ați avut de multe ori, în cursul vieții, gândul că ați putea fi atins de o boală incurabilă?

- a) de mai multe ori;
- b) am uneori această teamă, dar o alung;
- c) niciodată.

47. Mai mulți copii înseamnă mai multă fericire?

- a) este adevărat;
- b) este fals;
- c) în această privință există o limită ce nu trebuie depășită.

48. Ați avut, măcar o dată, gândul de a recurge la serviciile chirurgiei plastice?

- a) mă gândesc adeseori la acest lucru;
- b) în mod excepțional;
- c) chipului meu, până acum, nu-i reproșez nimic.



49. Suferiți de unele tulburări, cum ar fi dureri de stomac, migrene persistente, insomnii?
- a) aproape întotdeauna;
  - b) niciodată;
  - c) uneori, dar în mod excepțional.
50. Credeți că este dificil să-ți armonizezi aspirațiile cu cerințele vieții?
- a) da și eu recunosc că nu m-am realizat;
  - b) cred, adesea, că sunt realizat;
  - c) încerc să mă realizez în măsura în care se poate.
51. Sunteți satisfăcut de relațiile Dv. sexuale?
- a) foarte satisfăcut;
  - b) destul de satisfăcut;
  - c) nesatisfăcut.
52. Duminica vi se pare a fi cea mai tristă zi a săptămânii?
- a) nu, dimpotrivă, este ziua în care mă refac;
  - b) pentru mine este o zi ca toate celelalte;
  - c) da, mă plictisesc duminica.
53. Se spune despre Dv. că sunteți "complexat", că aveți probleme?
- a) cred că da;
  - b) cred că nu;
  - c) depinde de persoanele care vorbesc despre mine.
54. Sunteți în stare să vă debarasați de unele obișnuințe dăunătoare sănătății Dv., cum ar fi cafeaua, tutunul, alcoolul, dulciurile în exces?
- a) niciodată, sunt singurele mele plăceri;
  - b) dacă mă hotărâsc, reușesc;
  - c) am încercat, dar n-am reușit.
55. Vă treziți uneori brusc noaptea și aveți sentimentul că viața trece și că proiectele Dv. cele mai dragi nu se realizează?
- a) frecvent;
  - b) rareori;
  - c) nu mă trezesc noaptea.

56. Ce gândiți atunci când se spune că este mai ușor să reușiți în viață în doi?

- a) nu este și părerea mea;
- b) este adevărat;
- c) așa este, dar nu fără greutate

57. Dacă la mânie ați luat o hotărâre importantă, regretați după aceea că poate n-a fost bună?

- a) am rareori această impresie;
- b) mi se întâmplă uneori;
- c) mi se întâmplă adesea.

58. Cum vă simțiți atunci când trebuie să petreceți o seară singur?

- a) prefer aceste seri altora;
- b) mă simt trist și abătut;
- c) mă simt bine, îmi place să fiu singur.

59. Vă puneți toată energia în realizarea unui scop îndepărtat?

- a) nu mă interesează;
- b) mi s-a întâmplat o dată sau de două ori;
- c) da, scopurile mele sunt de durată și îmi place să le ating.

60. Aveți sentimentul că majoritatea invitațiilor primite sunt inutile?

- a) da, însă nu știu să refuz;
- b) fără îndoială, dar trebuie să fii sociabil;
- c) rar, îmi place să văd prietenii.

### **Cotarea răspunsurilor**

Încercuiți litera a, b sau c din tabelul de mai jos, deci pe acea care corespunde răspunsului dat de Dv. la fiecare din cele 60 de întrebări.

Întrebări	Răspunsuri		
	I	II	III
1	c	b	a
2	a	b	c
3	b	c	a
4	a	c	b
5	a	c	b
6	b	a	c
7	b	c	a
8	b	a	c
9	b	c	a
10	a	b	c
11	a	b	c
12	b	a	c
13	b	c	a
14	c	a	b
15	a	b	c
16	a	c	b
17	a	b	c
18	c	b	a
19	a	b	c
20	b	c	a
21	b	a	c
22	c	b	a
23	b	c	a
24	c	a	b
25	c	b	a
26	a	c	b
27	b	c	a
28	b	c	a
29	b	c	a
30	a	c	b

Întrebări	Răspunsuri		
	I	II	III
31	a	b	c
32	b	a	c
33	a	b	c
34	a	c	b
35	b	a	c
36	a	c	b
37	c	a	b
38	a	c	b
39	a	c	b
40	c	a	b
41	c	b	a
42	b	c	a
43	a	c	b
44	c	b	a
45	b	c	a
46	c	b	a
47	a	c	b
48	c	b	a
49	b	c	a
50	b	c	a
51	a	b	c
52	b	a	c
53	b	c	a
54	c	b	a
55	c	b	a
56	b	c	a
57	a	b	c
58	a	c	b
59	c	b	a
60	c	b	a

### Interpretarea rezultatelor

Fiecare coloană prezintă un diferit acord cu Dv. înșivă:

**Coloana I** indică situațiile în care sunteți într-un bun acord cu Dv. înșivă.

**Coloana II** corespunde domeniilor în care acordul este atenuat, dificil, dar posibil.

**Coloana III** indică dezacordurile - mai mult sau mai puțin fundamentale - între ceea ce doriți să fiți și comportamentul Dv. real.

Studiind cu atenție foaia de răspuns, veți vedea că vă încadrați în una din următoarele 4 tendințe principale:

**Coloana I** dominantă: sunteți în acord cu Dv. înșivă nu numai pe plan conștient, ci și inconștient. Vi se întâmplă rar să aveți unele amnezii inexplicabile, vise bizare și repetabile, mici obsesii, nu regretați ceea ce a trecut și nu sunteți neliniștit în fața viitorului, fapt care se observă în viața Dv. profesională și afectivă. Între dorințele Dv. și realizarea lor există un raport bun.

**Coloana II** dominantă: acordul cu Dv. înșivă nu este perfect: el se află într-o situație de mijloc. Cu alte cuvinte, conflictele între dorințele Dv. și realitatea rămân rezonabile și normale, dar poate fi descoperit astfel un inconștient care tinde să se manifeste și o personalitate (eul Dv.) care are o influență oscilantă asupra acestuia. Acordul cu Dv. înșivă va fi fără îndoială bun, dacă veți învăța, veți aprofunda și veți interioriza mai mult anumite chestiuni, dacă veți accepta să înfrunțați dificultățile ce se ivesc în viață.

**Coloana III** dominantă: sunteți cel mai adesea nesatisfăcut în munca Dv., în familie. Sunteți în contradicție cu eul Dv. Echilibrul vieții pare să fie perturbat.

Insatisfacția Dv. se manifestă prin "erupția" în conștient a unor imagini, sentimente, gânduri provenite din profunzimile psihicului. Poate că acest chestionar v-a făcut să simțiți distanța care separă ceea ce doriți să fiți de ceea ce sunteți acum; v-ați ajutat să faceți un bilanț, care vă va determina să abandonați anumite iluzii, fapt ce vă duce la îmbunătățirea acordului cu personalitatea Dv. reală.

Nici o coloană nu este preponderent dominantă: acordul cu Dv. înșivă se situează undeva la mijloc din punct de vedere statistic. Dar este un acord mai dificil de echilibrat. Există domenii în care sunteți într-o bună înțelegere cu tendințele Dv. reale, după

cum există și sectoare în care sunteți, dimpotrivă, profund nesatisfăcut. Pentru Dv. ar fi util să reluați chestionarul și să-l studiați mai îndeaproape, pentru a vedea în care domenii anumite lacune vă împiedică să deveniți o personalitate echilibrată.

Caracterul, sentimentele, familia, profesia, viața socială – toate acestea sunt susceptibile de a fi ameliorate, dacă le înfrunțați cu un plus de luciditate și spirit de inițiativă.

### TESTUL "SUNTEȚI O PERSOANĂ AUTORITARĂ?"

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

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

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

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

1. Vă este greu să refuzați atunci când vi se cere să faceți ceva?
2. Evitați confruntarea chiar și atunci când considerați că aveți dreptate?
3. În general vorbind, vă supuneți cu ușurință regulilor și regulamentelor?
4. Vă găsiți deseori în situația de a vă cere scuze?

5. Vă frământă mult o opinie negativă la adresa Dv.?
6. Cereți părerea cuiva atunci când vă cumpărați ceva de îmbrăcat?
7. Aveți tendința de a ridica tonul atunci când nu vă convine ceva?
8. Vi se întâmplă relativ frecvent să apostrofați în public o persoană?
9. Vă pierdeți răbdarea cu persoanele mai lente?
10. Folosiți din când în când un limbaj mai colorat?
11. Credeți că există multe persoane care nu merită atenție pentru că sunt insignifiante?
12. Acordați multă importanță opiniilor exprimate prin televiziune?
13. Dacă un subaltern execută necorespunzător o lucrare, aveți curajul să-i spuneți imediat că nu sunteți mulțumit?
14. Aveți tendința de a spune ceea ce gândiți, fără a vă preocupa de consecințe?
15. Credeți că sunteți o persoană intolerantă?
16. Vă enervați atunci când nu vă puteți impune punctul de vedere într-o discuție ?
17. Consultați pe cineva în deciziile care vă privesc?
18. Credeți că este mai avantajos să țineți banii la bancă decât să-i investiți într-o afacere?
19. Credeți că trebuie folosită orice ocazie pentru a vă remarca?
20. Vă simțiți în largul Dv. atunci când sunteți unul dintre cei mulți?

### **Cotarea răspunsurilor**

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

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

## Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut **14–20 puncte**, în mod sigur nu sunteți o persoană agresivă – ceea ce nu e rău – dar vă lipsesc mijloacele alternative de a vă impune (mai ales dacă ați obținut puncte la întrebările 2, 6, 13, 17, 19, 20), ceea ce nu e prea bine din perspectiva unei viitoare funcții de conducere. Vă simțiți bine numai în situațiile în care sunteți condus, dirijat, sfătuit. În momentele de criză preferați să-și asume altcineva responsabilitatea, deși sunteți foarte plin de solitudine și dispus să faceți ceea ce vi se cere.

În funcțiile de aspirațiile Dv. profesionale trebuie să luați o decizie: cum agresivitatea vă este structural străină, iar un stil de conducere bazat pe această atitudine complexă este inefficient pe termen lung, pentru un post de conducere vă trebuie neapărat un program de formare psihosocială.

Sunteți bine integrat și apreciat în grupul de egali.

**7–13 puncte.** Aveți predispoziții și atitudini multiple. Faceți o analiză a problemelor la care ați obținut puncte. Oricum, sunteți în măsura să vă asumați responsabilitatea conducerii – și vă place acest lucru, nu recurgeți la agresivitate ca mijloc și stil decât foarte rar, și anume atunci când vă lipsesc alte mijloace.

Aveți premise pentru a deveni un conducător eficient pe termen lung; prin cooperare, dirijare, ajutor, consiliere puteți obține de la ceilalți ce doriți.

**0–16 puncte.** Aveți o personalitate puternică și nu vă simțiți în largul Dv. decât atunci când dați ordine, conduceți.

Spre regret, mijlocul principal prin care credeți că se obține sau se menține autoritatea este agresivitatea. Însă, așa cum se demonstrează mai sus, un stil bazat pe agresivitate este eficient pe termen scurt și în situații destul de puțin frecvente (situații emergente, de criză etc.).

În situații relativ obișnuite și cu subalterni maturi, responsabili și competenți, stilul autoritar dă greș: naște, după caz, ostilitate, refuz, izolare, revoltă.

Dacă vă este negată sau refuzată puterea, probabil vă transformați într-un rebel, fenomen cu consecințe la fel de negative.

Plecați de la premisa că și alții sunt la fel de buni, încercați-vă răbdarea, învățați să și ajutați, să construiți, nu numai să negați. Evident, finalizarea acestor produceri necesită timp, dar merită: ați putea deveni un conducător foarte bun.

### **TESTUL "STUDIAREA NIVELULUI CONTROLULUI SUBIECTIV. LOCUSUL CONTROLULUI (ROTTER)"**

Cercetările au demonstrat că descrierea personalității cu ajutorul caracteristicii generalizate (punctul se pune pe relația dintre exterioritate-interioritate) este incompletă.

Este mai avantajos de a studia particularitățile controlului subiectiv al caracteristicii multilaterale, componentele căreia sunt legate de diverse tipuri de situații sociale.

**Scopul:** Cercetarea și determinarea nivelului controlului subiectiv.

**Material:** 44 afirmații, 7 scale de interioritate.

**Nivelul controlului subiectiv – N.C.S.**

#### **Scalele chestionarului (N.C.S)**

##### **I. Scala interiorității generale (I<sub>g</sub>)**

*Indicii superiori ai I<sub>g</sub>* corespund NCS superior asupra diferitelor situații de valoare. Așa persoane cred că majoritatea celor mai importante evenimente în viața lor a fost rezultatul acțiunilor sale personale și simt responsabilitatea proprie pentru aceste evenimente și pentru faptul cum este aranjată viața lor în general.

*Indicii inferiori ai I<sub>g</sub>* – nivel scăzut al NCS. Așa persoane nu văd legătura dintre acțiunile sale și evenimentele importante din viața lor, nu se consideră pe sine capabili să controleze dezvoltarea lor în dinamică și gândesc că majoritatea lor sunt rezultatul întâmplării sau acțiunii altor oameni.



## **II. Scala interialității în domeniul realizărilor (Ir)**

*Indicii superiori* corespund NCS superior asupra evenimentelor și situațiilor emoțional-pozitive. Astfel de persoane consideră că ei și-au realizat singuri tot ce-i mai bun, ce a fost și este în viața lor și cred că sunt capabili cu succes să-și atingă scopurile sale în viitor.

*Indicii inferiori* la persoanele, care își înscriu succesele sale, realizările și bucuriile circumstanțelor (împrejurărilor): norocului, soartei fericite sau ajutorului altor oameni.

## **III. Scala interialității în domeniul insucceselor (Ii)**

*Indicii superiori* confirmă simțul dezvoltat al controlului subiectiv în atitudinea spre evenimentele și situațiile negative, ce se manifestă în orientarea spre a se învinui pe șine de insuccese, neplăceri și suferințe.

*Indicii inferiori* – omul este orientat să înscrie responsabilitatea pentru asemenea evenimente altor oameni sau să le considere ca rezultat al nenorocului.

## **IV. Scala interialității în cadrul relațiilor de producție (Ip)**

*Indicii superiori* – omul consideră acțiunile sale factor important în organizarea producției personale, în relațiile existente (formate) în colectiv, în creșterea nivelului său.

*Indicii inferiori* – orientat spre a prescrie circumstanțelor externe un sens mai valoros – conducerii, colegilor de serviciu, norocului – lipsei de noroc.

## **V. Scala interialității în cadrul relațiilor familiale (If)**

*Indicii superiori* – omul se consideră responsabil pentru evenimentele vieții familiale.

*Indicii inferiori* – omul se consideră nu pe sine, dar pe partenerul său cauza situațiilor semnificative, care apar în familie.

## **VI. Scala interialității în cadrul relațiilor interpersonale**

### **(I int)**

*Indicii superiori* – omul se consideră pe sine în puteri să-și controleze relațiile sale neformale cu alți oameni, a provoca stima și simpatia față de sine etc.

*Indicii inferiori* – el nu se consideră pe sine capabil (apt) de a forma activ cercul său de comunicare și este orientat să se socoată pe sine, relațiile sale sunt rezultat al acțiunilor partenerilor săi.

## **VII. Scala interialității în relația “sănătate-boală” (Is)**

*Indicii superiori* – la cei, care se consideră pe sine în multe responsabili pentru sănătatea sa. În boală se învinuiește singur pe sine și consideră că însănătoșirea în multe depinde de acțiunile sale.

*Indicii inferiori* – consideră sănătatea și boala ca rezultat al întâmplării și speră că însănătoșirea va veni în rezultatul acțiunilor altor oameni, mai întâi de toate a medicilor.

**Instrucțiune:** “Răspundeți la întrebările propuse cu “da” (+) sau cu “nu” (-), în funcție de faptul dacă, sunteți Dv. de acord cu afirmația dată, este caracteristic pentru Dv. aceasta, despre ce este vorba în afirmație. Este necesar de a numerota întrebările”.

**Foaia de răspuns** (Vezi anexa nr. 19).

### **Chestionarul testului**

1. Avansarea pe scară profesională depinde mai mult de circumstanțe favorabile decât de aptitudinile și eforturile omului.
2. Majoritatea divorțurilor au loc din cauză că oamenii nu doresc să se adapteze reciproc.
3. Boala e o întâmplare: dacă ți-i sortit să te îmbolnăvești, atunci nimic nu poți schimba.

4. Oamenii devin singuratici din cauză că singuri nu manifestă interes și bunăvoință față de cei din jur.
5. Realizarea dorințelor mele deseori depinde de noroc.
6. E inutil de întreprins eforturi pentru a cuceri simpatia altor oameni.
7. Condițiile externe: părinții și bunăstarea materială influențează fericirea în familie nu mai puțin decât relațiile dintre soți.
8. Eu simt că puțin influențez asupra lucrurilor, ce mi se întâmplă.
9. De regulă, conducerea devine mai eficientă, când controlează total acțiunile subalternilor, dar nu se bazează pe independența lor.
10. Notele mele la școală deseori depindeau mai mult de circumstanțele întâmplătoare (de exemplu, de dispoziția profesorului) decât de propriile mele eforturi.
11. Când eu îmi fac planuri, cred că le voi putea realiza.
12. Faptul că multor oameni le se pare că au noroc sau le merge în realitate e rezultatul unor eforturi îndelungate și bine orientate.
13. Cred că un mod de viață corect mai mult poate ajuta sănătății decât medicii și medicamentele.
14. Dacă oamenii nu se potrivesc unul cu altul, atunci cât nu se vor strădui ei să amelioreze viața familială, nu vor reuși.
15. De regulă, binele pe care îl fac este apreciat la justa valoare de către alții.
16. Copii cresc așa cum sunt educați de părinți.
17. Succesul în acțiunile mele este condiționat de eforturile mele proprii.
18. Eu mă strădui să nu-mi planific viitorul îndepărtat, deoarece mult depinde de faptul, cum se vor aranja evenimentele.
19. Notele mele la școală depindeau mai mult de cunoștințele mele și gradul de pregătire.

20. În conflictele familiale eu mai des simt vina mea decât a părții opuse.
21. Viața majorității oamenilor depinde de circumstanțe.
22. Eu prefer așa o conducere, în cadrul căreia se poate independent determina ce și cum trebuie de îndeplinit .
23. Cred că modul meu de viață nici într-o măsură nu e cauza îmbolnăvirilor mele.
24. De regula, circumstanțele nefavorabile sunt cauza insuccesului în activitatea oamenilor.
25. În cele din urmă pentru conducerea incorectă a organizației sunt responsabili acei oameni, care activează încă.
26. Eu deseori simt că nu pot schimba nimic în relațiile familiale deja stabilite.
27. Dacă aș dori, aș putea cuceri simpatia aproape oricui
28. Tânăra generație este influențată de foarte multe și diverse circumstanțe, încât eforturile părinților privind educația lor adesea devin inutile.
29. Ceea ce se întâmplă cu mine este rezultatul acțiunilor proprii.
30. E greu de înțeles de ce conducătorii procedează așa și nu altfel.
31. Omul, care nu s-a realizat cu succes în activitatea sa, probabil că nu a depus suficiente eforturi.
32. În majoritatea cazurilor eu reușesc să obțin de la membrii familiei mele ceea ce doresc.
33. În neplăcerile și insucele vieții mele deseori sunt de vină alții, dar nu eu.
34. Copilul poate fi oricând păzit de răceală, dacă este îngrijit și îmbrăcat corect.
35. În împrejurări dificile eu prefer să aștept până când problemele se vor soluționa de la sine.
36. Succesul este rezultatul unei munci asidue și puțin depinde de noroc și întâmplare.
37. Eu simt că fericirea familiei mele depinde în mai mare măsură de mine decât de altcineva.

38. Întotdeauna mi-a fost greu să înțeleg de ce le plac unor oameni și nu le plac altora.
39. Eu întotdeauna prefer să iau decizia și să acționez de sine stătător decât să sper la ajutorul cuiva sau la soartă.
40. Spre regret, meritele omului deseori rămân neonorate, în pofida străduințelor lui.
41. În viața de familie intervin astfel de situații, care nu pot fi soluționate, cât de mult nu ți-ai dori.
42. Oamenii capabili care nu s-au putut realiza pe sine și potențialul său ar trebui să se învinuiască doar pe sine însuși.
43. Majoritatea succeselor mele sunt posibile doar datorită ajutorului altor oameni.
44. Majoritatea înșucceselor în viața mea au avut loc din neputință sau lene și mai puțin au fost dependente de noroc sau nenoroc.

#### **Prelucrarea rezultatelor:**

Aprecierea are loc pe baza "cheilor" testului, adunând răspunsurile la puncte, pe coloane (+) și răspunsurile cu semnul opus (-).

### 3.2. TIPOLOGIILE PERSONALITĂȚII

#### Adnotarea și conspectarea

1. Ursula Șchiopu. "Dicționar enciclopedic de psihologie", edit. "Babel". București, 1997.
2. Andrei Cosmovici. Psihologia generală, edit. "Polirom", Iași, 1996.
3. Ioan Radu (coord.). Introducere în psihologia contemporană, edit. "Sincron", Cluj, 1991.
4. Nicolau Adrian (coord.). Psihologia socială (Aspecte contemporane), edit. "Polirom", Iași 1996.
5. Sillamy Norbert. Dicționar de psihologie (Larousse), ed. "Univers enciclopedic", București, 1996.
6. Петровский В.А. Личность в психологии, изд-во «Феникс», Ростов-на-Дону, 1996.
7. Столяренко Л.Д. Основы психологии, изд-во «Феникс», Ростов-на-Дону, 1997 (с.86–153; 433–518).
8. Хьелл Л., Зингер Д. Теории личности (перевод с англ.), seria «Мастера психологии», изд-во «Питер», Санкт-Петербург, 1999.
9. Юнг К.Г. Аналитическая психология Прошлое и настоящее. (Классики зарубежной психологии), изд-во «Мартис», Москва, 1997 (с. 219–255).
10. Первин Л., Джон О. Психология личности. Теория и исследования (Перевод с англ.), изд-во «Аспект пресс», Москва, 2000.

#### Temele referatelor și rapoartelor

1. Tipologia personalității și dezvoltarea ei.
2. Structura psihologică a personalității.
3. Teoriile psihologice contemporane ale personalității.
4. Tipologiile constituționale și clinice ale personalității.
5. Compatibilitatea oamenilor și tipologia.
6. Psihosociotipurile.

7. Tipologia sensorie.
8. Tipologia psihogeometrică.
9. Tipurile de oameni și "locusul controlului".
10. Soarta, adaptarea și instinctele umane.
11. Factorii de limită în dezvoltarea personalității.
12. Formarea și dezvoltarea personalității.
13. Psihologia diferențială. Delimitarea domeniului.
14. Stabilitatea și socializarea personalității.
15. Personalități accentuate.

### Însărcinări practice

#### "Tipologia sensoră"

Poate fi observat faptul că oamenii gândesc diferit și diferențele corespund la trei sfere ale experienței senzore – vizuale, auditive și chinestezice.

**Tipul vizual.** Toată informația percepută la acest tip de oameni se prezintă sub forma tablourilor vii (pronunțate, expresive), imaginilor vizuale, povestind ceva acești oameni des gesticulează, ca și cum ar desena în aer imaginile prezentate.

În vorbire des folosesc următoarele fraze: "Iată, uitați-vă...," "Da-ți să ne imaginăm...." "Rezolvarea deja se proiectează (apare în reprezentări)".

În momentul reamintirii acești oameni privesc ca și cum direct, în fața sa, în sus, în stânga și în sus sau în dreapta și în sus.

**Tipul auditiv.** Acești oameni utilizează în general cuvinte audiale: "Eu aud ce spuneți voi", "Atunci a răsunat un sunet (sonerie)", "Mie îmi este armonios (acord armonios, concordant cu ceva) aceasta", "Iată, ascultați", "Aceasta sună așa..." etc.

Ceea ce omul de acest tip își reamintește, ca și cum i se vorbește lui din interior (glasul intern) sau el aude vorbirea, cuvintele altuia. În cadrul reamintirii atenția este orientată în dreapta, în stânga sau în stânga în jos.

**Tipul cenestezic.** Acești oameni foarte bine memorizează senzațiile, mișcările. Reamintindu-și, acești oameni mai întâi reproduc, repetă mișcările și senzațiile corpului.

Amintindu-și, ei privesc în jos sau în dreapta în jos.

În comunicare, în general folosesc cuvintele chinestetice: "a lua, a apuca, a simți, greu", "Eu simt că...", "Mie mi-i greu", "Nu pot sesiza gândul..." etc.

Real, fiecare om posedă toate tipurile de reamintiri, dar una din trei sisteme de reprezentare a informației conștiinței, de obicei, este mai mult dezvoltată decât altele. În cadrul reprezentării imaginilor din sistemul mai puțin dezvoltat, omul de regulă se transferă și se bazează pe sistemul cel dezvoltat, cel conducător.

Memorizând o informație importantă transferați-o, mai întâi, într-un sistem conducător, iar apoi în celelalte sisteme, de ex., celor, cu tipul vizual dezvoltat, numărul de telefon este mai bine să fie prezentat scris, iar mai apoi de pronunțat (de rostit) și în gând de înscris cu mâna.

Sistemul sensoriu conducător al omului își are influența sa asupra compatibilității și eficienței comunicării cu alți oameni.

Pentru a determina sistemul sensoric conducător al unei persoane este nevoie de a atrage atenția asupra cuvintelor, care semnifică procesele (verbele, adverbele și adjectivele), care sunt folosite de altă persoană pentru a descrie experiența sa internă

Dacă doriți să stabiliți contracte bune cu un om, puteți folosi tot acele cuvinte procesuale, care le utilizează el. Dacă doriți să creați o distanță, înseamnă că puteți intenționat folosi cuvinte din alt sistem de reprezentare, deosebit de cel al interlocutorului. Însă în viață noi des ne înțelegem rău reciproc, în particular datorită faptului că nu coincid sistemele noastre senzore conducătoare.

E interesant faptul că tipurile foarte accentuate de vizualiști, chinestetici, auditivi posedă particularitățile sale specifice în comportare, în tipul corpului și mișcările lui, în vorbire, răsuflare etc. (vezi tabelul 1).



“Tipul computerizat” polimodal se poate obține în baza tipului chinestetic pentru abstractizarea de la senzațiile neplăcute.

### “Tipologia psihogeometrică”

**Psihogeometria** ca sistem a fost creat în SUA. Autorul acestei sisteme a fost S. Dellinger – specialist în pregătirea social-psihologică a cadrelor din conducere.

**Psihogeometria** – sistem de analiză a tipologiei personalității pe baza observărilor duse asupra comportamentului uman și preferinței în alegerea unei figuri geometrice de către om (fig. 1).

Figura 1.



Aranjând figurile geometrice prezentate în ordinea preferinței lor, după figura însemnată pe primul loc pot fi determinate particularitățile dominante ale personalității și comportamentului. Ducând observații asupra comportamentului omului, poate fi determinat tipul lui psihogeometric, în prealabil (anterior) folosind categoriile tabelului (tab. 1).

### Caracteristicile psihologice fundamentale ale comportamentului

**Pătrat:** organizare, punctualitate, respectarea strictă a normelor, instrucțiunilor, gândire analitică, atenție la detalii, orientare la fapte, pasiune spre vorbirea scrisă, acuratețe, curățenie (îngrijire), spirit de raționalitate, ordine, prudență, rigiditate, răceală, practicisim, spirit de economie, chibzuință, străduință, încăpățănare, tenacitate (perseverență), încrezut în luarea deciziilor, răbdare, apt de muncă, erudiție profesională, politician slab, cerc restrâns de prieteni și cunoscuți.

**Triunghi:** lider, tendință spre conducere, ambiție, orientare spre victorie, pragmatism, orientare spre esența problemei, încredere în sine, hotărâre, impulsivitate, sentimente puternice, îndrăzneală, energie necontrolată, înclinație spre risc, capacitate de muncă înaltă, distracții furtunoase (impetuoase), nerăbdare, *politician* foarte bun, agerime a minții, istețime, câmp larg de comunicare, cerc restrâns de apropiați și prieteni.

**Dreptunghi:** spirit schimbător, încontinuitate, nedeterminare, excitabilitate, sete de cunoștințe, orientare pozitivă spre tot ce e nou, îndrăzneală, autoaprecierea joasă, neîncredere în sine, încrezător (credul), nervozitate, schimbări rapide și bruște ale dispoziției, evitarea conflictelor, uitare, orientat spre pierderea lucrurilor, nepunctualitate, prieteni noi, imitarea comportării altor oameni (încercarea rolurilor”), tendința spre răceală, traume, accidente rutiere.

**Cerc:** necesitate sporită în comunicare, contactare, bunăvoiență, grija față de alții, generozitate, capacitate de compătimire, intuiție bună, liniștire, tendință spre autoînvinuire și melancolie, sensibilitate emoțională, încredere în oameni, orientat spre părerea altor oameni, neîncredere în forțele proprii, politician slab, vorbăreț, capacitate de a insufla încredere, convingere a altor oameni, sentimentalism, aspirație spre trecut, orientare spre munca publică, flexibilitatea regimului zilei, cerc larg de prieteni și cunoscuți.

**Zigzag:** setea de schimbări și transformări, creativitate, setea de cunoștințe, intuiție excelentă, încrezut în ideile proprii, visător, aspirație spre viitor, dispoziție pozitivă spre tot ce e nou, entuziasm, exaltare, nemijlocire; spontanietate, nepracticism, impulsivitate, *instabilitatea* dispoziției, a comportării, tendință de a lucra în singurătate, repulsie la lucrul cu hârtiile, sufletul companiei, agerime a minții, istețime, dezordine în problemele financiare.

*Tabelul 1*

<b>Pătrat</b>	<b>Triunghi</b>	<b>Dreptunghi</b>	<b>Cerc</b>	<b>Zigzag</b>
<b>Exteriorul : bărbați</b>				
Conservativ, îngrijit, aranjat, bărbierit	Modern lucruri scumpe, corespunde situației.	Schimbător, neîngrijit, nu corespunde situației	Neoficial, neglijent, dezordonat, cu înfățișare tânără	Zburlit, neglijent, neordonat, demonstrativ
<b>Exteriorul: femei.</b>				
Reținut, neîmpător, uscățiv, slab	Elegant, lucruri scumpe, aranjat	Schimbător, extravagant, nu corespunde situației	Neoficial, feminin, gingaș, plin, durduliu	Divers, dezordonat, extravagant, nearanjat
<b>Locul de muncă</b>				
Fiecare lucru la locul său.	Simboluri de statut și de succese.	Dezordine.	Confortabil, atmosferă familiară	Părăsire, neglijare sau demonstrativitate
<b>Vorbirea</b>				
Logică, clară rece, monotonă, încetinită, glas puternic, șabloane în vorbire, terminologie profesională.	Logică, scurtă, emoțională, repezită, glas puternic încrezut, vorbire ascuțită, isteată, cu jargoane.	Neîncrezută, neclară, cu întreruperi, emoțională, "pauze de neîncredere", vorbire rapidă, volubilitate, "cuvinte-parazitare", glas cu întreruperi.	Inconsecvență, curgătoare, armonioasă, emoțională, liniștitoare, expresivă, plastică, complimente	Inconsecvență (incontinuu), vie, repezită, plastică, emoțională, lexică bogată, jargon, vorbire ascuțită, încrezută.
<b>Limbajul corpului</b>				
Poziția stângherită și încordată a corpului (încordare), mișcări bine calculate, gesturi sărace, mers solid, față lipsită de emoții, aspirație, răs nervos.	Mișcări încrezute și plastice, gesturi accentuate, mers energic, buzele strânse, privire autoritară.	Neîndemănat, mișcări bruște și întrerupte, gesturile, mersul neîncrezute și privire, fugitivă, chicotit, repede roșește.	Poziție liberă, mișcări plastice și fine, repezite, adresarea și zâmbetul binevoitor, mers vioi.	Poziții rapid schimbătoare, mișcări plastice, mers impetuos, vertiginos, mimica vic, manierism.

## TESTUL " DETERMINAREA MORFOPSIHOTIPULUI" (PATRU ENERGII – PATRU MORFOPSIHOTIPURI)

În ontogeneză, funcționarea diferitelor subsisteme este inegal solicitată și fiecare etapă de vârstă poartă amprenta originii embrionare a sistemului predominant. Copilăria, centrată pe nutriție, poate fi considerată faza endodermică; adolescența în care prevalente sunt maturizarea aparatului muscular, circulator și genital, reprezintă stadiul mezodermic; bătrânețea corespunde etapei ectodermice, iar vârsta adultă – în care funcționarea sistemelor rezultate din cele trei straturi embrionare este armonioasă, reprezintă stadiul echilibrului și a desăvârșirii. Frecvent însă, la această vârstă, ca urmare a influenței factorilor ereditari sau a factorilor externi, echilibrul este perturbat. În acest caz, numeroase persoane se fixează, morfologic și fiziologic, la un stadiu de dominație endo, mezo sau ectodermic. Prin testul ce urmează puteți afla singuri în care stadiu vă situați și ce măsuri trebuie să luați pentru a restabili armonia organismului Dv.

**Instrucțiunea:** "Parcurgeți cele patru secțiuni ale testului. Acordați câte un punct afirmațiilor care corespund felului Dv. de a acționa în mod constant.

Dacă pentru o secțiune ați obținut *mai mult de șapte* puncte, atunci, cu siguranță, aparțineți morfopsihotipului corespunzător.

Un scor de *patru puncte* pe secțiune relevă un profil secundar: traversați o etapă de modificări, suprapuneți mai multe tipuri. Optați pentru tipul spre care tindeți instinctiv mai mult și întăriți-l, urmând regimul de dinamizare propriu acestuia, recomandat de dr. M. Rubin. Nu uitați! Ființa umană este într-o continuă transformare: azi impetuoasă, mâine temperată."

### Secțiunea I – Combatantul

1. La o petrecere ați întâlnit o persoană care v-a trezit interesul și dorința de a o cunoaște mai bine. Nu o abordați însă direct. Așteptați momentul favorabil pentru a contacta.

2. Vă petreceți cu plăcere weekend-ul și concediul în mediul rustic. Desfășurați cu îndemănare și pricepere activități manuale

în aer liber. Reparați singur obiecte de uz casnic și meșteriți tot felul de produse artisanale.

3. Armoniile lui Bach și Mozart vă dinamizează și încântă, în timp ce muzica lui Michael Jackson sau Klaus Schulze vă creează o senzație de iritare sau de neliniște.

4. Preferați maratonul alergărilor pe distanță scurtă.

5. Cel mai mult vă plac preparatele pe bază de carne de vacă, pește, sosuri picante.

6. Fiul Dv. a fost bătut în recreație de un băiat mai mare. Nu reclamați bătaușul, ci îl arătați băiatului Dv. cum să se apere.

7. O persoană drăguță, dar fără prea multă minte, vă solicită în mod stăruitor. O tratați cu îngăduință, situându-vă la nivelul ei de înțelegere.

8. Un membru al familiei este bănuit a fi complice la o crimă. Nu vă desolidarizați de el; depuneți toate eforturile și încercați prin toate mijloacele să-l disculpați și să-l reabilitați.

9. Sunteți învins într-o partidă de tenis. Niciodată nu spuneți: "Nu am fost în formă!", ci mai curând: "Felicitări, ați jucat mai bine ca mine!" sau "Ce tehnică imbatabilă!"

10. Dați curs plăcerilor sexuale ardente, dar fără să recurgeți la jocuri erotice sofisticate.

## **Secțiunea II – Impetuosul.**

1. Energia Dv. debordantă vă face să zburăți din aventură în aventură, până când întâlniți o persoană la fel de tumultuoasă ca și Dv. Atunci energiile voastre se conjugă și formați un cuplu "exploziv", pasional, înflăcărat.

2. Adolescent întârziat, aveți cu copiii Dv. raporturi mai mult amicale decât parentale.

3. O grea încercare (doliu, un accident etc.) vă face să vă maturizați și să vă canalizați pozitiv tumultul de energie, impetuositatea.

4. Întreprinzător și mereu tensionat, conduceți și realizați zeci de proiecte în același timp.

5. Vă place corpul Dv., îl întrețineți permanent și vă bucurați de ascendentul pe care-l aveți asupra celorlalți din acest punct de vedere.

6. Sunteți apt să conduceți o echipă într-un anumit domeniu; o faceți cu competență, cu optimism, dar uneori și cu manifestări de autoritate excesivă.

7. Într-o relație sentimentală sunteți atras în special de aspectul corporal, de alura athletică și performanțele fizice ale partenerului.

8. Vă simțiți irezistibil atras de spațiile mari, vă plac construcțiile grandioase, monumentale și muzică triumfală.

9. Jucător de echipă (rugby, fotbal, baschet, volei), vă place în egală măsură să fiți vedeta echipei, dar să vă și sprijiniți coechipierul aflat în dificultate.

10. Arta de avangardă și modalitățile de expresie șocante vă incită interesul și vă stimulează creativitatea.

### **Secțiunea III – Jovialul**

1. Pentru Dv. o masă bună nu este de conceput fără o companie plăcută, mâncăruri gustoase, un vin fin și delicioase produse de patiserie.

2. Înlocuirea materialelor tradiționale cu cele plastice în executarea produselor de larg consum vă ofensează gustul pentru frumos și calitate.

3. Sunteți mare amator de călătorii, bridge, belotă, șah, muzică.

4. Spirit altruist, vă mobilizați ușor pentru marile cauze umanitare (cercetări pentru combaterea bolilor incurabile) și sunteți constant revolvat împotriva genocidului.

5. Fire ospitalieră, primiți întotdeauna cu căldură și un aperitiv pe cei care vă trec pragul.

6. În muncă se poate conta pe Dv. Sunteți punctual, conștiincios și ordonat. Nu vă tentează funcțiile de conducere; de regulă, optați pentru rolurile secundare.

7. Nu vă uimiți partenera prin manifestări amoroase delirante; căutați mai curând să-i oferiți sentimente profunde și durabile.

8. De fiecare dată când trebuie să urmați un regim alimentar, vă pierdeți mai mult veselia decât kilogramele.

9. Tolerant, binevoitor, aveți prieteni de toate categoriile, toate culorile și toate religiile.

10. Evitați ermetismul romanului modern, oferindu-vă preferințele spre operele clasice.

#### **Secțiunea IV – Cerebrul**

1. Experiențele halucinogene, sexuale, revelațiile metafizice, terapiile cognitive... vă alimentează și vă amplifică dorința de cunoaștere.

2. Sunteți un rafinat seducător al sufletelor, obținând un ascendent net prin raporturile trainice și profunzimea sentimentelor pe care le declanșați.

3. Încrezător în propriile forțe, vă angajați în eforturi de lungă durată sau în competiții sportive epuizante, dar vă trebuie mult timp pentru a vă restabili echilibrul.

4. Cercurile de creativitate (brainstorming, panel etc.) pun în valoare productivitatea Dv. intelectuală, artistică... În același timp, prea dezordonat și fugind de responsabilitate, aveți nevoie să fiți condus pentru a vă putea pune în practică ideile.

5. Poezia ermetică, proza fantastică, pictura suprarealistă vă satisfac apetitul pentru straniu.

6. Iubiți și practicați sporturile elegante, care necesită coordonare perfectă, ca, de exemplu, scrima, echitația, patinajul, tenisul.

7. Dornici de independență și individualiști tipici, refuzați să aparțineți unei școli, mișcări, sindicat etc.

8. Pasionați călători, vă mobilizează oricând expedițiile inedite, chiar periculoase. De altfel, credeți că lumea este prea mică pentru a vă satisface curiozitatea perpetuă.



9. Atrăși de fenomenele paranormale, cochetăți cu ideea reîncarnării după moarte.

10. Modalitățile de modificare a nivelului de conștiință (meditația, contemplarea yogină) vă deschid perspective noi asupra unor importante întrebări metafizice: pentru ce existăm? care este locul nostru în Univers? etc.

### **Interpretarea rezultatelor**

Combatantul, impetuosul, jovialul, cerebralul au necesități energetice diferite – susține dr. M. Rubin. Fiecărui tip îi corespund un mod specific de alimentație, anumite plante, anumite puncte energetice, deci poate aplica rețete proprii de dinamizare.

*Caracteristic celor care au răspuns afirmativ la cel puțin 7 itemi din prima secțiune a testului.*

**Combatantul** are corpul bine proporționat, bine legat, talia mijlocie. Degajă o impresie de forță, de echilibru, de rezistență și de mare stăpânire de sine. Are mersul decis, ferm și, în aceeași măsură, ritmic. Calm, tenace, serios, muncitor, optimist și metodic, poate fi lipsit de fantezie. Are o mare capacitate de adaptare, cu posibilități de sinteză remarcabile și știe să-și utilizeze bine energia potențială. Agresivitatea sa competitivă, gustul pentru risc, aptitudinile sale practice îi conferă un aspect cuceritor, ceea ce nu exclude o sensibilitate accentuată. Manifestă predilecție pentru alimente "calde" (energetice și ușor condimentate). Este o persoană nocturnă, care poate munci cu eficiență până la patru dimineața și îi priește clima temperată.

**Sfaturi alimentare:** beneficiind de o sănătate bună, poate conta pe un organism care asimilează fără probleme alimentele și elimină repede produsele de dezasimilație și toxinele. Când prin statutul de lider este solicitat intens, limitându-i-se timpul de relaxare și mișcare în aer liber, este expus, prin suprasolicitare, maladiilor civilizației: hipertensiune, afecțiuni cardiace, alergii, calculi renali, diabet. În afara situațiilor menționate, echilibrarea energetică nu ridică mari probleme combatanților.



**Plantele combatanților.** Atât timp cât duc o viață foarte activă, agitată, dar fără momente afectate sportului, combatantul se intoxică. Pentru eliminarea toxinelor are nevoie de plante depurative ca: păpădia, rozmarinul, plante diuretice și purgative (crușinul, frasinul, volbura, aloe).

*Aveți cel puțin șapte răspunsuri pozitive pentru cea de-a doua secțiune a testului? Sunteți un impetuos!*

**Impetuosul** este bine construit și musculos. Poziția corpului este dreaptă, cu umerii un pic rigizi. Mersul său are o alură tinerească, sportivă, cu o ușoară balansare a umerilor. Impulsiv, înflăcărat, îndrăzneț, este mereu în fierbere, gata să explodeze. Simpatice, sociabil, se înflăcărează repede ori de câte ori curiozitatea vie îi este incitată. Dificultatea pe care o întâmpină în construirea unui cuplu provine din imaturitatea sa afectivă. Acest perpetuu adolescent nu își controlează de fapt pulsunile. În muncă nu-și economisește eforturile, se lasă ușor antrenat în activități diverse, căutând fără încetare noutatea. Adoră sporturile care necesită un consum mare de energie: boxul, luptele, rugby, karate. Umiditatea și frigul îi displac total. Anotimpurile sale preferate sunt primăvara și vara. Este un mare amator de alimente bogate în proteine și în vitamine și un mare consumator de fructe. Foarte activ dimineața devreme, el pare inepuizabil în cursul zilei și ce culcă în formă seara. Este singurul psihotip pe care încercările vieții și chiar eșecurile îl călesc. Această temerară persoană este adesea afectată de traumatisme musculare și osoase. Solicitarea permanentă a coloanei vertebrale poate conduce la afecțiuni ca torticolis sau lumbago. Este expus și la colite prin dezechilibru alimentar (consumă prea multe proteine).

**Sfaturi alimentare:** impetuosul, un adevărat exploziv care se aprinde prea puternic, va fi orientat spre o alimentare alcalină cu efect antispasmodic. I se recomandă deci produsele lactate, fructele ulcioase (arahide, nuci, sâmburi de migdale), fructele proaspete, dar bine coapte. Trebuie să evite cafeaua, ceaiul,

ciocolata și alcoolul. Proteinele necesare troficității musculare nu trebuie neglijate.

**Plantele impetuosului.** Acest pasionat de orice, mereu tânăr, va profita din plin, în vederea restabilirii echilibrului energetic, de ședințele de relaxare și de plantele antispasmodice: valeriana, levănțica, busuiocul.

*Dacă ați răspuns pozitiv la mai mult de șapte itemi pentru ce-a de-a treia secțiune a testului, înseamnă că aceasta vă este tendința dominantă.*

**Jovialul** are talie mijlocie, forme rotunjite, schelet și musculatură slab dezvoltate și picioare scurte. Merge în ritm lent, într-o manieră gravă. Surâzător, ospitalier, prietenos, generos, răspândește cu ușurință mulțumirea și voia bună în jurul său. Se atașează profund de cei pe care-i iubește și resimte acut cea mai mică jignire, fără a lăsa însă să se observe acest lucru. În căminul său caută întotdeauna calmul, confortul, bucuria. Centrat pe activitate, o desfășoară cu sârguință și cu economie de efort; în muncă și în viață manifestă reținere față de schimbare și de curente radicale. Se scoală greu dimineața, devine activ în timpul zilei și se culcă devreme. Mănâncă cu plăcere și poftă, mai ales alimente bogate în grăsimi. Își desfășoară în ritm lent activitatea, de aceea nu-și poate consuma rezervele nutritive. Suferă de maladii legate de excesul de greutate: insuficiență cardiacă, diabet, tulburări circulatorii (arterită, edeme), afecțiuni cu tanate (psoriazis, eczeme, urticarie) și respiratorii (sinuzite, laringite, rinofaringite, bronșite astmatiforme).

**Sfaturi alimentare:** adultul jovial va avea tot interesul să opteze pentru o hrană bogată în proteine și substanțe acide ce vor regla echilibrul endocrin și vor stimula eliminarea toxinelor și a produselor de dezasimilare. Mirodeniile, muștarul, oțetul de mere, lămâia vor activa mecanismele somnolente ale jovialului, iar brânza fermentată, fructele proaspete (mai ales cele acide), legumele verzi (în special măcrișul) îi vor accelera digestia. În schimb, va trebui să suprime produsele zaharoase, uleiul, sosu-

rile, produsele de patiserie și să consume cu moderație cartofi, orez, paste făinoase.

**Plantele jovialului.** Acest nonșalant va fi dinamizat de plante stimulative ca gențiana, scaietele și cele diuretice ca mesteacănul, mărarul, ienupărul.

*Dacă ați răspuns afirmativ la mai mult de șapte întrebări din cea de-a patra secțiune a testului, atunci profilul Dv. dominant este cerebral.*

**Cerebralul** este zvelt, are membrele lungi și fine, musculatura slab dezvoltată, cavitățile corpului reduse. Mersul său rapid, silențios, elastic este însoțit adeseori de ușoare oscilații, de parcă ar păși pe un teren vălurit. Spiritul său clocotește de idei, este creator și original. Foarte activ în cursul dimineții, spre seară resimte acut oboseala. Fragil din punct de vedere nervos, este frecvent expus la stări anxioase, depresive, la slăbire generală și spasmofilie.

**Sfaturi alimentare:** cerebralul are nevoie în primul rând de produse care-i reglează activitatea sistemului nervos central și care-i frânează spasmofilia. Alimentele bogate în calciu, fosfor, magneziu răspund acestor exigențe. În paralel, trebuie să consume și produse cu conținut energetic ridicat: zahăr, cartofi, paste făinoase, cereale, carne, pește, ficat, leguminoase, unt, brânzeturi.

**Plantele cerebralului.** Persoanelor aparținând acestui psihotip li se recomandă infuzii din plante bogate în calciu, fosfor și magneziu ca: mugurii de pin, porumbarul, frunzele de castan. Acțiuni benefice au și valeriana (odoleanul), prin efectul ei sedativ asupra sistemului nervos și captalanul, prin efectul antispasmodic.

## TESTUL "SOCIOTIPUL PERSONALITĂȚII"

**Scopul:** Determinarea sociotipului personalității

**Instrucțiunea:** Fiecare întrebare conține două variante de răspuns.

Alegeți varianta cea mai potrivită pentru Dv. și înscrieți cantitatea punctelor pentru varianta de răspuns selectată.

**Fișa de înscriere a răspunsurilor:**

Nr.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Total
1.											
2.											
3.											
4.											

### I

1. Dv. preferați să lucrați:

- îndeplinind însărcinările exact la timp (1);
- nu vă limitați la un timp anumit (9).

2. În cercul cunoștințelor Dv. de regulă:

- sunteți la curent cu toate noutățile curente (9);
- o să aflați noutățile cu întârziere (1).

3. Aveți adesea:

- o gândire mai mult umanitară (1);
- sau mai mult gândire tehnică, (9).

4. Vă place:

- să visați la trecut sau la viitor;
- sau la ceva cu totul imaginar (1);
- să acționați sau să alcătuiți planuri exacte, care real pregătesc viitorul (9).

### II

1. Vă ajunge salariul Dv.?

- de regulă, ajunge (1);
- deseori e nevoie de găsit mijloace suplimentare, serviciu suplimentar, împrumut (9).

2. Vă place Dv.:

- să mergeți la serate, discoteci, baruri gălăgioase (9);

- sau vă obosesc repede asemenea distracții (1)?
3. Sunteți un om:
- mai curând rațional (9);
  - emoțional, compătimitor(1).
4. Dv. vă place:
- să purtați ceva neobișnuit (9);
  - sau preferați să vă îmbrăcați modest, dar cu gust (1)?

### III

1. Ați putea Dv.:
- ușor să începeți un lucru întâmplător (9);
  - sau vă aranjează mai mult să lucrați pe baza unui contract preliminar(1)?
2. La odihnă, în călătorie:
- vă găsiți ușor prieteni noi (9);
  - sau de obicei rămâneți într-un fel izolat de societatea nouă (1)?
3. Dv. ușor vi se dă:
- în detalii clar și pentru alții să vă expuneți gândurile în formă scrisă (1);
  - sau aceasta nu e "stihia" Dv. (9)?
4. Vă place Dv.:
- să vă ocupați zilnic de gospodărie, incluzând elemente de creație (9);
  - sau faceți aceasta doar din necesitate? (1.)

### IV

1. Deseori Dv.:
- vă schimbați planurile în ultimul moment (9)
  - sau aceasta se întâmplă rar și vă irită?(1)
2. În companie Dv. ca regulă :
- primul începeți discuția nouă (9);
  - sau așteptați când cineva o să se adreseze la Dv. (1)?
3. Vă orientați în locurile noi, necunoscute:
- cu succes (9);
  - greu, vă pierdeți ușor (1)

4. Cum ar trebui după părerea Dv. să-și expună gândurile un scriitor:

- direct (9);
- sau folosind comparații, analogii, alegorii(1).

## V

1. Dv. vă este ușor:

- repede, brusc să vă pregătiți pentru a pleca undeva, lăsând la o parte lucrurile începute, planificate (9);
- sau această situație vă irită (1)?

2. Comunicarea intensivă cu oamenii noi:

- vă stimulează, vă dă energie (9);
- sau vă obosește (plictisește) (1)?

3. Cum, după Dv., e mai rău să fii:

- incorect (9);
- sau nemilos (crud) (1)?

4. Dv. destul de des simțiți:

- că ceva vă doare și tindeți să înlăturați aceste senzații (9);
- sau Dv. simțiți rău necesitățile corpului, vă îmbolnăviți rar, dar simțitor(1)?

## VI

1. Aveți tendința să procedați mai degrabă:

- rațional decât impulsiv (9);
- impulsiv decât rațional (1)?

2. Deseori Dv. în discuție faceți trimiteri la autorități:

- "am citit acolo; a spus acela..."(9);
- sau vă expuneți doar părerea proprie (1)?

3. Vă simțiți încrezut:

- în raționament logic (9);
- în aprecierea stării emoționale și interrelațiilor persoanelor care vă înconjoară(1)?

4. Rețineți Dv.:

- detaliile îmbrăcăminteii oamenilor, chiar și la o discuție neîndelungată cu ei (9);

- sau vă este destul de greu să vă amintiți așa detalii, fiindcă Dv. nu atrageți atenția asupra lor(1)?

## VII

1. Ce e preferabil pentru Dv. :
  - să vă convingeți că totul este pregătit și controlat din timp(1);
  - sau să lăsați evenimentele să decurgă în mod normal (9)?
2. Dv. întrețineți relații:
  - cu un cerc larg de oameni (9);
  - sau cu un cerc restrâns de prieteni vechi(1)?
3. Sunteți mai mult predispus:
  - să găsiți profit în relațiile cu oamenii (9);
  - să înțelegeți gândurile și sentimentele altora(1)?
4. Dv. vă este mai interesant:
  - ceea ce se petrece în realitate (9);
  - sau ceea ce se poate întâmpla(1)?

## VIII

1. Dv. preferați oare:
  - să vă planificați activitatea pe o zi, o săptămână înainte (1);
  - sau să acționați după împrejurări (9)?
2. Ciocnindu-vă cu situații nefavorabile Dv. tindeți activ.
  - să adaptați circumstanțele la sine (9);
  - sau singur să vă acomodați împrejurărilor sau să le evitați (1)?
3. Dv. vă conduceți:
  - de rațiune (9);
  - sau de ce vă spune inima (1)?
4. Dv. aveți încredere mai mult:
  - în experiența proprie (9);
  - sau în presimțirile sale (1)?

## IX

1. Dv. vă conduceți:
  - de principii intransigente (1);
  - sau preferați flexibil să vă acomodați circumstanțelor (9)?
2. Puteți:

- să găsiți temă de discuție, chiar cu un om necunoscut și să vă adresați primul (9);
  - sau preferați să păstrați tăcerea mai ales când nu aveți dispoziție (1)?
3. Dv. sunteți foarte orientat:
- să fiți direct și fără scrupule (9);
  - sau să compătimiți oamenii (1)?
4. Cum credeți, ce e mai rău:
- să zburați în nouri (9);
  - sau să vă țineți de o cale "străbătută" (1)?

## X

1. Sunteți Dv. conservatist? Când ați format o anumită părere:
- vă țineți sigur de ea (1);
  - sau Dv. puteți fi ușor influențat să vă schimbați poziția, să preluați altă idee(9)?
2. Vă este ușor:
- să rugați pe oameni ceva(9);
  - sau mai bine totul să realizați de sine stătător(1)?
3. Stilul Dv. de comunicare:
- sunteți amabil, prevăzător, vă străduiți să încântați pe alții (1);
  - sau vă purtați cu ei simplu, uneori cu oarecare asprime(9)?
4. Dv. sunteți:
- mai curând un om practic, ușor vă orientați în lumea lucrurilor (9);
  - sau nu sunteți practic și chiar dacă uneori vă străduiți să fiți întreprinzător, aceasta nu vă pare chiar interesant și vă obosește (1)?

### **Prelucrarea rezultatelor**

Punctele se sumează pe orizontală, iar suma se înscrie în despărțitura "Total".

*Dacă într-un șir suma punctelor se găsește între 46-50, nu e cazul de vorbit despre predominarea calității respective în caracterul Dv.*



*Dacă suma punctelor este mai mică de 46, atunci în fiecare din cele 4 rânduri asta ar însemna:*

1. rațional; 2. introvert; 3. etic; 4. intuitiv.

*La o suma de puncte mai mare de 54, pentru fiecare rând, asta ar însemna:*

1. irațional; 2. extravert; 3. logic; 4. senzorial.

*Caracteristicile obținute o să vă permită să determinați sociotipul personalității Dv.*

### **3.3. FENOMENELE SOCIAL-PSIHOLOGICE DE MANIFESTARE A PERSONALITĂȚII**

#### **Adnotarea și conspectarea**

1. Ursula Șchiopu. "Dicționar enciclopedic de psihologie", edit. "Babel", București, 1997.

2. Andrei Cosmovici. Psihologia generală, edit. "Poliorom", Iași, 1996.

3. Ioan Radu (coord.). Introducere în psihologia contemporană, edit. "Sincron", Cluj, 1991.

4. C. Rădulescu-Motru. Curs de psihologie, edit. "Esotera", edit. "Vox", București, 1996.

5. Neculau Adrian (coord.). Psihologie socială (Aspecte contemporane), ed. "Poliorom", Iași, 1996. (p.123-206; 319-418.).

6. Allport G. W. Structura și dezvoltarea personalității, edit. "D.P", București, 1981.

7. Dahrendorf R. Conflictul social modern, ed. "Humanitas" (trad. și postfață de Radu Necalau), București, 1995.

8. Chelcea S. (coord.). Psihosociologia cooperării și intrajutorării umane, "Edit. Militară", București, 1990.

9. Столяренко Л.Д. Основы психологии, изд-во «Феникс», Ростов-на-Дону, 1997 (с.537-557).

10. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы, серия «Мастера психологии», изд-во «Питер», Санкт-Петербург, 2000.

11. Андреева Г.М. Социальная психология. Москва, 1988. (Группа в социальной психологии: с.170-284).

12. Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М. Психология малой группы, Москва, 1991 (с. 5–35; 46–60).

13. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе, Москва, 1989 (с. 3–16; 87–120).

14. Донцов А.И. Психология коллектива, Москва, 1984. (с. 3–39, 64–190).

### **Temele referatelor și rapoartelor**

1. Clasificarea fenomenelor social-psihologice de manifestare a personalității.
2. Clasificarea grupurilor (după Andreeva G.A).
3. Caracteristica și clasificarea grupurilor mici.
4. Caracteristica social-psihologică a grupurilor după nivelul de dezvoltare.
5. Caracteristica interacțiunii psihosociale ale oamenilor.
6. Caracteristica și particularitățile percepției sociale.
7. Identitate și influență socială. Caracteristici definitorii.
8. Categorizarea socială. Delimitări conceptuale.
9. Individul și grupul. Comportamente și atitudini.
10. Sociometria și referentometria.
11. Studiarea structurii relațiilor interpersonale în grup prin metode sociometrice.
12. Studiarea climatului psihologic în colectiv.
13. Studiarea coeziunii colectivului, indicii junității orientativ-valorice.
14. Conducerea în colectiv. Stilurile conducerii.
15. Dezvoltarea personalității în cadrul colectivului.
16. Conflictologia – știința și arta soluționării situațiilor de conflict.
17. Psihologia relațiilor interpersonale.
18. Eficiența activității în grup.
19. Personalitatea în grup.
20. Relațiile interpersonale intime: prietenie, dragoste, dușmănie, singurătate.

## Însărcinări practice

### SOCIOMETRIA SAU CU CINE AȚI DORI SĂ ACTIVĂȚI ÎMPREUNĂ, IAR CU CINE NU?

(Metodica a fost elaborată de Dj. Moreno. În timpul prezent are multe modificări.)

**Scopul:** Metoda sociometrică este prevăzută pentru diagnosticarea relațiilor emoționale, deci simpatiilor reciproce între membrii grupului și rezolvarea următoarelor sarcini:

1). măsurarea gradului de compatibilitate – incompatibilitate în grup;

2). determinarea autorității corespunzătoare membrilor grupei, după parametrii simpatiei – antipatiei (liderii, stelele, persoanele respinse);

3). descoperirea formațiunilor intergruperice organizate conduse de liderii neformali.

Metodica permite de a realiza disecția momentană de la dinamica relațiilor intergruperice în scopul utilizării ulterioare a rezultatelor obținute pentru restructurarea grupelor, ridicarea coeziunii lor și eficienței activității.

**Material:** Foaia de răspuns pentru chestionarea sociometrică (v. p.329), lista membrilor grupei, sociomatrița (v. tab. nr.1).

Tabelul nr. 1

Nr. crt.	Familia, numele, prenumele	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
1	P...ru	◇		1			3		3		2	
2	M...ru	2	◇		2		2			3		
3	T...pu		3	◇			3			3		
4	C...c	1			◇		1			2		
5	C...ru				1	◇		2		3	3	
6	T...i						◇			3	3	
7	G...țe	1		3				◇		2		
8	S...ră								◇			
9	B...r		2							◇		
10	T...n	1		1	2		1	2	1		◇	
Cantitatea alegerilor		5	5	5	5	0	10	4	4	16	8	62
Cantitatea alegerilor reciproce		1	1		1					1	0,5	4,5

**Pregătirea cercetării.** Investigației poate fi supusă orice grupă de persoane de diferite vârste. În funcție de sarcinile pe care și le-au propus cercetătorii și de particularitățile de vârstă și profesionale ale grupelor studiate se formează *criteriile alegerii sociometrice*.

Criteriul – tipul de activitate, pentru realizarea căreia individul trebuie să aleagă sau să respingă pe unul sau câțiva membri ai grupei. El este formulat ca întrebare determinată a testului sociometric.

După conținut criteriile pot fi formale și nonformale.

Cu ajutorul primelor se măsoară relațiile, ce țin de activitatea în comun, în scopul căreia a fost creată grupa. Criteriile non-formale servesc pentru măsurarea interrelațiilor emoționale ale personalității, care nu sunt corelate cu activitatea comună (de ex. alegerea persoanei pentru petrecerea timpului liber).

În funcție de orientare criteriile se împart în pozitive ("Cu cine ați dori să lucrați?") și negative ("Cu cine n-ați dori să lucrați?").

După alegerea și formularea criteriilor se formează chestionarul, care conține instrucțiunea și enumerarea criteriilor.

**Ordinea cercetării.** Înainte de începutul chestionării se efectuează instructajul grupei testate ("gimnastica" sociometrică). În cadrul acestuia e necesar de a lămuri grupei scopul cercetării; de a sublinia importanța rezultatelor lui pentru grupă, de a demonstra cum trebuie de îndeplinit însărcinările, de a garanta păstrarea în taină a răspunsurilor.

**Instrucțiunea:** "În cadrul formării grupei voastre, într-adevăr nu s-au putut lua în considerare doleanțele voastre, din motivul că voi nu erăți îndeajuns cunoscuți unul cu altul.

Acum interrelațiile în grupă s-au determinat suficient, de aceea pentru voi și conducerea voastră este binevenit să se ia în considerare doleanțele voastre pentru organizarea activității colectivului vostru.

Străduiți-vă să fiți sinceri în răspunsuri. Cercetătorii vă garantează taina răspunsurilor individuale (secretul profesional.)"

Este necesar să vă străduiți să stabiliți o atmosferă de încredere față de experimentator, suspjecția că rezultatele chestionării pot fi utilizate în defavoarea subiectului, conduc la refuzul acestora de a îndeplini însărcinarea în general sau la refuzul de a realiza alegerea negativă.

Ulterior trecem nemijlocit la chestionare. Este realizată pentru toți membrii grupei. Respondenții trebuie să înscrie familiile membrilor grupei aleși de ei după unul sau alt criteriu în foaia de răspuns și să indice familia sa.

În procesul chestionării cercetătorul trebuie să urmărească ca subiecții să nu discute între ei, în permanență să le amintească despre obligațiunea de a da răspuns la toate întrebările. Nu trebuie să vă grăbiți, să rugați subiecții să răspundă mai repede. În

același timp, dacă subiecții nu au lista membrilor grupei, nu trebuie să le împiedicăm contactele vizuale.

Famiiliile celor absenți ar fi de dorit să le însemnați pe tablă.

Sunt posibile 3 procedee fundamentale de alegere:

- a) cantitatea alegerilor se limitează la 3-5;
- b) se permite libertatea absolută a alegerii (fiecare poate să înscrie atâtea decizii câte dorește);
- c) subiectul aranjează toți membrii, grupei în funcție de criteriul propus.

Din punctul de vedere al simplității și comodității prelucrării rezultatelor prioritar este primul procedeu. Din punctul de vedere al siguranței și valabilității rezultatelor obținute – al treilea procedeu.

În afară de aceasta, prin metoda repartizării este posibil să micșorăm tensionarea legată de alegerea negativă. În cazul de față noi vă propunem un exemplu de cercetare a grupei cu ajutorul primului procedeu de alegere, unde fiecare respondent are dreptul să aleagă doar trei persoane. Întrebările directe sunt formate pe baza criteriului pozitiv.

### Foaia de răspuns a chestionării sociometrice

Numele, prenumele \_\_\_\_\_

Facultatea, anul, grupa \_\_\_\_\_

Data examinării: \_\_\_\_\_

**Instrucțiunea:** Răspundeți la întrebările propuse, înscriind sub fiecare din ele trei familii ale membrilor grupei voastre (anul, grupa, secțiunea etc.) ținând cont și de cei care lipsesc.

1. Dacă grupa voastră o să fie dizolvată, cu cine ai dori să-ți continui studiile (activitatea) într-un colectiv nou?

- a.
- b.
- c.

2. Pe cine din grupă ai invita la ziua ta de naștere?

- a.
- b.
- c.

3. Cu cine din grupa ta ai fi plecat într-o excursie turistică îndelungată?

- a.
- b.
- c.

### **Prelucrarea și interpretarea rezultatelor**

1. Crearea și formarea sociomatriței.

**Sociomatrița** este tabelul, unde se introduc rezultatele chestionării. Alegerile reciproce se iau în cerculeț sau în semicerc (dacă reciprocitatea nu este completă). Cantitatea alegerilor obținute (79) statutul sociometric al grupei, care se compară cu numărul teoretic posibil de alegeri ( $11 \times 9$ ) = 99

Există și așa parametru sociometric ca "indexul coeziunii gruperice":

$$C_{gr} = \frac{\text{suma alegerilor reciproce}}{\text{numărul general al alegerilor posibile în grupă}} = \frac{4,5}{99} = 0,04$$

Indicele coeziunii bune a grupei este de la 0,6 până la 0,7.

2. În baza sociomatriței este posibilă construirea **sociogramei**, care face posibilă reprezentarea intuitivă a sociometriei în tip de schemă-"țintă" (obiectiv) (vezi fig. nr.1 din anexe).

Fiecare cerc în sociogramă are semnificația sa.

**I. Cercul intern** – aceasta este așa-numita "**zona stelelor**", în care vor intra liderii, care au primit cantitatea maximă de alegeri.

**II. Al doilea cerc** – "**zona privilegiaților**", în care vor intra persoanele, care au obținut alegeri în cantitatea indicelui mai jos de mediu.

**III. Al treilea cerc** – “*zona celor neglijați*”, în care vor intra persoanele, care au obținut alegeri în cantitatea indicelui mai jos de mediu.

**IV. Al patrulea cerc** – “*zona celor izolați*”, aici vor fi incluse persoanele, care nu au primit nici un punct (alegere).

Sociograma intuitiv reprezintă *prezența grupărilor* în colectiv și relațiile interpersonale între ei (simpatii, contacte etc.)

### METODICA “PUTEȚI GĂSI O IEȘIRE DIN SITUAȚIA DE CONFLICT? (CHESTIONARUL TOMASS)”

**Scopul:** Determinarea stilului de comportament, studierea personalității și predispunerea spre comportamentul de conflict.

**Descrierea metodicii:** Cu scopul de a rezolva conflictele apărute, conducerea situației de conflict este necesar de a determina, care forme de comportament sunt caracteristice pentru indivizi, care sunt destructive, cum poate fi stimulat comportamentul productiv.

La baza tipologiei comportării conflictogene (K.Tomass) sunt două stiluri de comportament – acesta este *cooperarea*, legată de atenția omului la interesele altor oameni, antrenați (atrași) în conflict, și perseverența (energia), pentru care este caracteristic accentul pe apărarea intereselor proprii.

Corespunzător acestor două dimensiuni K.Tomass evidențiază următoarele procedee (metode) de reglare a conflictelor:

- *întrecere (concurență)*, mai puțin efectiv, dar un mod de comportament mai des utilizat în conflicte, se exprimă în tendința de a reuși să-și satisfacă interesele sale în defavoarea altora;
- *adaptare* care înseamnă, contrar concurenței, sacrificarea intereselor proprii în favoarea altora;
- *compromis* ca înțelegere (acord) între participanții conflictului, obținută pe calea cedărilor reciproce;



- *eschivare (retragere)*, pentru care este caracteristică atât lipsa tendinței spre cooperare, cât și lipsa tendinței spre atingerea propriilor scopuri;
- *colaborare*, când participanții la situație ajung la alternativă, care satisface complet interesele ambelor părți.

K. Tomas crede, că, ocolind conflictul, nici una din părți nu va avea succes în cazurile *concuvenței*, *adaptării* și *compromisului* sau unul din participanți va ajunge să câștige, iar altul va pierde, din cauză că ajung la cedări de compromis. Și numai în situațiile de *colaborare* ambele părți ajung la câștig.

Chestionarul este compus din 60 de afirmații, grupate în 30 de perechi.

Pentru a determina, spre ce tip se orientează subiectul experimental, lui i se propune să citească atent fiecare afirmație din pereche și să aleagă varianta (a sau b) care este mai tipică pentru caracteristica comportamentului.

**Instrucțiunea:** Chestionarul dat constă din două variante de răspuns "a" și "b". Citiți cu atenție fiecare variantă și alegeți pe cea care vă corespunde modelului de comportament.

#### Textul chestionarului :

1.

a) Uneori eu permit altora să-și asume responsabilitatea pentru rezolvarea unei întrebări contradictorii.

b) Decât să discutăm circumstanțele cu care noi nu suntem de acord, eu mă strădui să atrag atenția asupra acelor cu care suntem ambii de acord.

2.

a) Eu mă străduiesc să găesc o decizie de compromis în discuții.

b) Eu mă străduiesc să normalizez situația luând în considerare toate interesele altui om și ale mele personale.

3.

a) De regulă, mă străduiesc să-mi ating scopul.

b) Uneori eu jertfesc interesele personale pentru interesele altora.

4.

a) Eu mă străduiesc să găsec o decizie de compromis.

b) Eu mă străduiesc să nu ofensez sentimentele altui om.

5.

a) Când aranjez o situație de dispută, întotdeauna încerc să găsec susținere în cineva.

b) Eu mă străduiesc să fac totul ca să ocolesc încordarea fără rost.

6.

a) Mă străduiesc să evit neplăcerile pentru sine.

b) Mă străduiesc să-mi ating scopul.

7.

a) Mă străduiesc să amân decizia întrebării-litigiu, ca mai apoi să o hotărâsc definitiv.

b) Eu cred că trebuie să cedez uneori ca să obțin ce-mi doresc.

8.

a) De obicei, eu mă străduiesc insistent să obțin ceea ce-mi doresc.

b) Mai întâi, eu mă străduiesc să determin în ce constau toate interesele abordate și problemele discutate.

9.

a) Eu cred că nu întotdeauna face să te neliniștești din cauza unor divergențe.

b) Eu depun eforturi ca să-mi ating scopurile.

10.

a) Eu fac tot posibilul ca să-mi ating scopurile.

b) Eu mă străduiesc să găsec o hotărâre de compromis.

11.

a) În primul rând, eu am tendința să precizez clar interesele abordate și disputele.

b) Eu mă străduiesc să-l liniștesc pe altul și, în general, să păstrez relațiile noastre bune.

12.

a) Adesea eu evit să ocup poziția care poate duce la discuții.

b) În dispută eu permit altuia în ceva să rămână pe poziția sa, dacă el de asemenea vine în întâmpinare.

13.

a) Eu propun poziția de mijloc (de compromis).

b) Insist ca totul să se facă așa cum doresc eu.

14.

a) Eu expun altuia punctul meu de vedere și îl întreb care e părerea lui.

b) Mă străduiesc să-i demonstrez altuia logica și preponderența poziției mele.

15.

a) Eu mă străduiesc să liniștesc pe altul și să păstrez relațiile noastre.

b) Eu mă străduiesc să fac tot posibilul ca să ocolesc tensionările.

16.

a) Eu mă străduiesc să nu ating sentimentele altuia.

b) Eu, de obicei, încerc să conving pe altul în avantajul (superioritatea) poziției mele.

17.

a) De regulă, eu mă străduiesc să fac totul ca să-mi ating scopul.

b) Eu mă străduiesc să fac totul ca să ocolesc tensionările fără sens.

18.

a) Dacă aceasta îl va face fericit pe altul, eu îi voi da posibilitatea să-și apere opinia.

b) Eu am să ofer posibilitate altuia să rămână pe poziția sa, dacă și el îmi vine în întâmpinare.

19.

a) În primul rând, eu încerc să determin în ce constau toate interesele abordate și disputele.

b) Eu mă străduiesc să amân întrebările discutate, ca între timp să le rezolv definitiv.

20.

a) Eu mă străduiesc imediat să înving divergența pozițiilor noastre.

b) Eu mă străduiesc să găsesc cea mai bună combinație a avantajelor (câștigurilor) și dezavantajelor (pierderilor) pentru ambii.

21.

a) Ducând tratative (negocieri), eu mă strădui să fiu atent cu alții.

b) Eu întotdeauna accept discutarea directă a problemei.

22.

a) Eu mă străduiesc să găsesc poziția de mijloc care se află între poziția mea și a oponentului.

b) Eu îmi apăr (mențin) poziția mea.

23.

a) De regulă, eu sunt preocupat de satisfacerea dorințelor fiecăruia dintre noi.

b) Uneori eu le propun altora să ia răspunderea asupra sa pentru rezolvarea problemei discutate.

24.

a) Dacă poziția altui om îmi pare foarte importantă, eu mă străduiesc să-i merg lui în întâmpinare.

b) Eu mă străduiesc să-l conving pe altul să meargă la compromis.

25.

a) Eu încerc să-l conving pe altul de justetea mea.

b) În timpul negocierilor eu mă strădui să fiu atent la argumentele altuia.

26.

a) Eu, de obicei, propun poziția de mijloc.

b) Eu aproape întotdeauna mă străduiesc să satisfac interesele ambelor părți.

27.

a) Adesea eu mă străduiesc să evit controversele.

b) Dacă acest lucru îl va face pe alt om fericit, eu îi voi permite să rămână pe poziția sa.

28.

a) De regulă, eu insistent mă străduiesc să-mi ating scopul.

b) Aranjând vreo situație, eu de regulă mă străduiesc să găsesc susținerea în cineva.

29.

a) Eu propun poziția de mijloc.

b) Cred că nu întotdeauna face să te neliniștești din cauza neînțelegerii apărute.

30.

a) Eu încerc să fiu indulgent față de sentimentele altora.

b) Eu întotdeauna adopt acea poziție în speranța că noi putem în comun (împreună) reuși cu succes.

### **Prelucrarea rezultatelor:**

Rezultatele obținute în cadrul cercetării se coordonează cu "cheia" testului (vezi tab. 1), se calculează densitatea manifestării fiecărui tip de comportament (vezi tab. scalelor (modelul de completare, anexa 20)).

Cantitatea punctelor adunate de individ la fiecare scală oferă imaginea despre accentuarea tendințelor spre manifestarea formelor corespunzătoare de comportament la el în situațiile de conflict.

## Cheia testului

*Tabelul 1*

Nr.	Concurență	Colaborare	Compromis	Evitare	Adaptare
1.				a	b
2.		b	a		
3.	a				b
4.			a		b
5.		a		b	
6.	b			a	
7.			b	a	
8.	a	b			
9.	b			a	
10.	a		b		
11.		a			b
12.			b	a	
13.	b		a		
14.	b	a			
15.				b	a
16.	b				a
17.	a			b	
18.			b		a
19.		a		b	
20.		a	b		
21.		b			a
22.	b		a		
23.		a		b	
24.			b		a
25.	a				b
26.		b	a		
27.				a	b
28.	a	b			
29.			a	b	
30.		b			a

## TESTUL "SUNTEȚI UN LIDER?"

Lider (*leader*) este un cuvânt englezesc foarte utilizat în vorbirea curentă, ca și în limbajul de specialitate al psihologiei. Literar, cuvântul desemnează pe cel care conduce. În linii generale, liderul este un individ cu autoritate asupra altor persoane, un șef influențându-i pe ceilalți în ceea ce privește un scop definit de el însuși. Fără îndoială, există atâtea portrete de lideri câți lideri există și psihologia lor diferă, fie că e vorba de un director de întreprindere, de un șef politic, de un general de armată sau de căpitanul unei modeste echipe de fotbal. Cu toate acestea, există un "nucleu" caracterial ce pare să se regăsească la toți cei care au stofă de lideri.

Chestionarul care urmează are ca scop să vă facă să luați cunoștință de propria natură:

- Posedați acest ansamblu de calități care fac un șef?
- Trebuie să vă resemnați a nu fi decât un "follower", deci o persoană care ascultă de un lider?
- Temperamentul face din Dv., după împrejurări, un conducător sau o ființă care se lasă condusă?

Fiecare întrebare comportă două răspunsuri. Bifați litera "a" sau "b" pentru răspunsul care se potrivește cel mai bine cu modul Dv. de a fi sau de a gândi. Răspundeți cu spontaneitate și sinceritate.

1. Într-un grup de muncă sunteți adesea centrul de interes?
  - a) da;
  - b) nu.
2. În domeniul autorității, credeți că majoritatea prietenilor Dv. vă sunt superiori?
  - a) da;
  - b) nu.
3. Sunteți într-o reuniune de participanți la același nivel cu Dv.: aveți reticență să spuneți pe șleau (direct) ce gândiți, chiar când lucrul e necesar?
  - a) da;

- b) nu.
4. Copil fiind, aveți tendința să conduceți jocul micilor Dv. camarazi?
- a) da;  
b) nu.
5. Încercați o mare satisfacție când convingeți o persoană aflată inițial pe o poziție contrară să acționeze după așteptările Dv.?
- a) da;  
b) nu.
6. Aveți reputația unei persoane indecise?
- a) da;  
b) nu.
7. "Orice s-ar spune, tot ce se întreprinde eficace în lume este opera unei minorități restrânse de oameni superiori"?
- a) da;  
b) nu.
8. Simțiți nevoia unui consilier să vă ghideze în activitățile profesionale?
- a) da;  
b) nu.
9. Se întâmplă oricui să-și piardă sângele rece în muncă sa, dar:
- a) izbucnirile de mânie vă înrăutățesc relațiile cu alții?  
b) vă țineți sub control antipatiile?
10. Dacă ați afla că sunteți un personaj temut de anturajul Dv., aceasta v-ar produce:
- a) o mare satisfacție;  
b) o anume jenă.
11. În orice împrejurare (ședință de lucru, reuniune de prieteni) căutați să ocupați, în jurul unei mese, locul cel mai bun din punct de vedere strategic pentru a ajunge mai ușor să vă impuneți?
- a) da,  
b) nu.
12. Ceilalți au, în general, părerea că, dintr-un motiv sau altul, aspectul Dv. fizic "impune"?



- a) da;
  - b) nu.
13. Credeți că sunteți un visător?
- a) da;
  - b) nu.
14. Dacă persoanele din anturajul Dv. nu vă împărtășesc o părere, faptul vă descurajează cu ușurință?
- a) da;
  - b) nu.
15. Vi s-a întâmplat să organizați din propria inițiativă grupări, să vă ocupați de organizații?
- a) da;
  - b) nu.
16. O afacere de care vă ocupați n-a dat randamentul prevăzut:
- a) transferați responsabilitatea asupra altora;
  - b) știți să vă asumați întreaga responsabilitate a deciziei luate.
17. Care dintre aceste două opinii e mai apropiată de a Dv.?
- a) un șef adevărat trebuie să pună și el mâna la treabă, chiar pentru lucrurile mărunte;
  - b) un șef adevărat este cel care știe să lase colaboratorilor unele din responsabilitățile sale.
18. Cu cine preferați să aveți de-a face în muncă?
- a) cu persoane amabile, dar indolente;
  - b) cu persoane autoritare.
19. Orice discuție mai aprinsă vă displace profund și o evitați?
- a) da;
  - b) nu.
20. Când erăți adolescent v-ați lovit sistematic de autoritatea tatălui (sau mai târziu de cea a profesorilor Dv.)?
- a) da;
  - b) nu.
21. Într-o discuție profesională, posedați arta de a convinge o persoană care vă era ostilă?

- a) da;  
b) nu.
22. În timpul unei excursii cu prietenii prin pădure, ați rătăcit drumul. Se întunecă. Trebuie să luați o decizie:  
a) cereți persoanei celei mai competente să ia această decizie (eventual aceasta veți fi Dv.)  
b) vă bazați pe ceilalți
23. E mai bine să fii în satul tău fruntaș decât codaș la oraș. Dacă v-ar sta în putință, ce ați prefera să fiți?  
a) în satul tău fruntaș?  
b) codaș la oraș?
24. Sunteți privit în general ca o persoană având multă influență asupra celorlalți.  
a) da;  
b) nu.
25. Niște experiențe anterioare nefericite v-au determinat să nu mai aveți niciodată inițiative personale importante.  
a) da;  
b) nu.
26. După părerea Dv., adevăratul lider al unui grup este:  
a) cel care este cel mai competent;  
b) cel care are mai multă forță de caracter.
27. În activitatea Dv. profesională știți să apreciați corect oamenii?  
a) da;  
b) nu.
28. Știți să faceți ca disciplina să fie respectată în jurul Dv.?  
a) da;  
b) nu.
29. Din aceste două climate de activitate, care este, după părerea Dv., cel mai potrivit pentru bunul mers al unei întreprinderi?  
a) climatul "laissez faire" (de neintervenție, de neamestec);  
b) climatul "autoritar".

30. Care dintre acești doi domnitori a fost, după părerea Dv., mai benefic pentru Moldova?
- Ștefan cel Mare;
  - Dimitrie Cantemir.
31. Aveți adesea impresia că ceilalți abuzează de Dv.?
- da;
  - nu.
32. Care din următoarele două portrete se apropie cel mai mult de felul Dv. de a fi?
- voce bine timbrată, replică vie, gesturi expresive, privire pătrunzătoare;
  - voce voalată, replică lentă, gesturi rezervate, privire visătoare.
33. Într-o ședință de lucru, sunteți singurul cu opinie contrară majorității, dar aveți convingerea profundă că e corectă:
- vă retrageți în "turnul de fildes"?
  - luptați până la epuizarea posibilităților Dv. ca să vă impuneți punctul de vedere?
34. Sunteți ceea ce se cheamă un "călău al muncii" (pentru Dv. înșivă și pentru ceilalți)
- da, cred că uneori sunt numit așa;
  - nu.
35. Vă înspăimântă responsabilitățile?
- da;
  - nu.
36. În domeniul profesional ce-ați prefera
- să munciți ca subordonat al unui individ superior ca valoare?
  - să munciți pe cont propriu?
37. "Pentru ca o căsătorie să meargă bine, trebuie cu adevărat ca deciziile importante să fie luate de unul din cei doi soți".
- adevărat;
  - fals.

38. Vi s-a întâmplat vreodată să cumpărați un lucru pe care nu-l doreați cu adevărat, de la un vânzător abil?
- a) da;
  - b) nu.
39. Fără falsă modestie, posedați un simț de organizare superior mediei?
- a) da, așa cred;
  - b) nu.
40. Care este atitudinea Dv. în fața dificultăților?
- a) vă descurajați ușor;
  - b) sunteți stimulat de dificultăți.
41. Aveți curajul să faceți reproșuri violente unui colaborator care le merită?
- a) da;
  - b) nu.
42. Se spune despre Dv. că aveți un sistem nervos care rezistă bine la tensiunea unei vieți mereu pe baricade?
- a) da;
  - b) nu.
43. În politică, din cele două moduri de opoziție la un regim, care vă este mai aproape de propriul temperament?
- a) rezistență prin nonviolență (după exemplul lui Gandhi);
  - b) agitația revoluționară.
44. Dacă lucrul e necesar, știți să tăiați vorba unui interlocutor prea vorbăreț (sau prea eficient)?
- a) da;
  - b) nu.
45. Împărtășiți opinia conținută în acest proverb: "Pentru a trăi fericiți, să trăim ascunși"?
- a) da;
  - b) nu.
46. Fără a exagera, aveți sentimentul că orice om, prin valențele sale, ar trebui să împlinească un fel de misiune pe pământ?
- a) da;

- b) nu.
47. Lăsând deoparte orice considerații asupra talentelor și aptitudinilor, ce ați prefera să fiți?
- a) un pictor cunoscut;  
b) director al unei importante societăți.
48. Cu care dintre cele două stiluri muzicale aveți mai multe afinități?
- a) cel wagnerian;  
b) cel mozartian.
49. Trăiți o mare emoție în față unor personaje importante?
- a) da;  
b) nu.
50. Aveți adesea, în muncă Dv., sentimentul că ați întâlnit o voință mai puternică decât a Dv.?
- a) da;  
b) nu.

### Prelucrarea rezultatelor:

Căutați în coloanele tabelului care urmează, pentru fiecare întrebare în parte, dacă ați răspuns cu "a" sau "b" și înconjurați răspunsul Dv. cu un cerc.

Întrebare	Răspuns	
	I	II
1	a	b
2	b	a
3	b	a
4	a	b
5	a	b
6	b	a
7	a	b
8	b	a
9	b	a
10	a	b
11	a	b
12	a	b

Întrebare	Răspuns	
	I	II
26	b	a
27	a	b
28	a	b
29	b	a
30	a	b
31	b	a
32	a	b
33	b	a
34	a	b
35	b	a
36	b	a
37	a	b

13	b	a
14	b	a
15	a	b
16	b	a
17	b	a
18	b	a
19	b	a
20	a	b
21	a	b
22	a	b
23	a	b
24	a	b
25	b	a

38	b	a
39	a	b
40	b	a
41	a	b
42	a	b
43	b	a
44	a	b
45	b	a
46	a	b
47	b	a
48	a	b
49	b	a
50	b	a

**Total:**

**Pe scara "autoritate – subordonare", unde vă situați?**

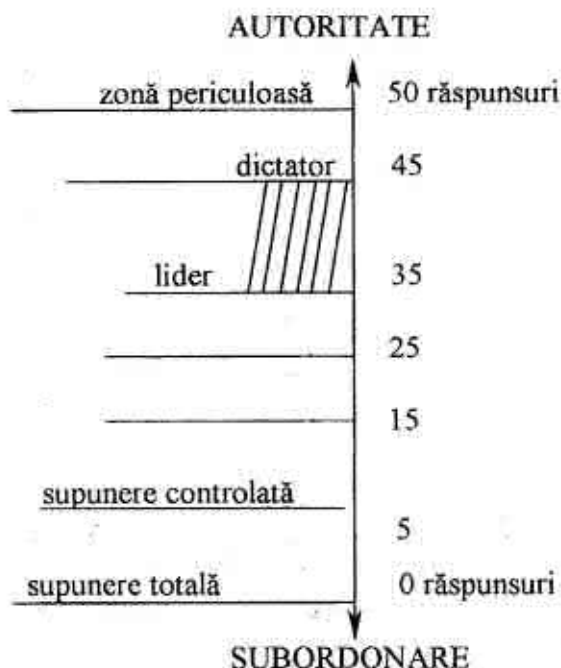
Recapitulați răspunsurile Dv., notând câte cercuri se găsesc în fiecare din cele două coloane, care pot fi desemnate cu termeni introduși de psihologul R. Cattell:

I. Autoritate;

II. Subordonare.

Ca urmare a unor lucrări de statistică asupra factorilor personalității, Cattell sub termenii *autoritate – subordonare* a descris o bipolaritate psihică importantă.

Acum sunteți în măsură să estimați în ce zonă a scării *autoritate – subordonare* vă situați (a se vedea schema prezentată mai jos).



Însemnați poziția Dv. pe această scară după numărul de răspunsuri din coloana din stânga (1).

Dacă aveți **mai mult de 25 de răspunsuri** în coloana din stânga: temperamentul Dv. tinde către polul "Autoritate" și începând de la 35 de răspunsuri în această coloană, dați dovadă de o puternică dorință și de reale capacități pentru a deveni lider. Posedați calități cum ar fi: simțul responsabilității, ambiție, sânge rece, îndrăzneală, încredere în sine, dorința de a vă impune voința în fața celorlalți etc. – tot atâtea trăsături care îi caracterizează pe adevărații lideri. Totuși de la 45 de răspunsuri în sus, simțul autorității tinde către dictatură. Ponderați-vă comportamentul.

Dacă aveți **mai puțin de 25 de răspunsuri** în coloana din stânga: temperamentul Dv. nu vă împinge deloc către conducerea oamenilor. Dacă aveți doar 15 răspunsuri (sau mai puține) în această coloană, comportamentul Dv. tinde net către "subordonare": sunteți amabil, anxios, puțin zăpăcit, dependent, respon-

sabilitățile vă paralizează. Într-un cuvânt, nu aveți stofă de lider. Consolați-vă la gândul că liderii au și ei problemele lor psihologice și că există și alte căi de a vă pune în evidență personalitatea și de a reuși în viață. Dar, la urma urmei, posibil că nu încercați nici un regret, preferând liniștea și cultivând cu înțelepciune formula: "Pentru a trăi fericiți, să trăim ascunși."

### METODICA "APRECIERII CLIMATULUI PSIHOLGIC ÎN COLECTIV DUPĂ A.F. FIDPER"

**Scopul:** Aprecierea climatului psihologic în colectiv.

**Descrierea metodicii:** Metodica se folosește pentru aprecierea atmosferei psihologice în colectiv. În continuare e prezentată foaia de răspuns. Răspunsul după fiecare din 10 puncte a scalei se apreciază din stânga la dreapta de la 1 până la 8 puncte. Cu cât semnul e plasat mai spre stânga cu atât e mai mic punctajul și cu atât este mai favorabilă atmosfera în colectiv, după părerea subiectului experimental.

Indicele variază de la 10 (ca cea mai favorabilă) până la 80 (ca cea mai nefavorabilă). În baza profilului individual se formează un profil mediu care și caracterizează atmosfera psihologică a colectivului

Metodica e valoroasă prin faptul că permite o cercetare anonimă, iar aceasta îi sporește validitatea.

#### Foaia de răspuns:

Nr.		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Bunăvoință									Reavoință
2	Consimțământ									Divergență
3	Satisfacere									Nesatisfacere
4	Productivitate									Neproductivitate
5	Căldură									Răceală
6	Susținere									Dușmănie
7	Colaborare									Lipsă de acord
8	Entuziasm									Indiferență
9	Interes									Plictisală
10	Succes									Insucces



**Prelucrarea rezultatelor:** Are loc pe baza profilului psihologic.

Cu cât semnul e orientat mai spre stânga cu atât climatul psihologic în colectiv este mai favorabil.

### METODICA "CLIMATUL PSIHOLOGIC ÎN COLECTIV"

**Scopul:** Studiarea climatului psihologic în colectiv.

**Instrucțiunea :** Dv. va trebui să apreciați cu nota respectivă cum se manifestă particularitățile climatului psihologic în grupa Dv.

**Punctajul:** 3 – particularitatea se manifestă întotdeauna;

2 – particularitatea se manifestă întotdeauna;

1 – particularitatea se manifestă des;

0 – se manifestă în aceeași măsură ambele particularități.

Nr.	Particularitățile climei psihologice "A"	Nota	Particularitățile climei psihologice "B"
1	Predomină un ton vesel și dispoziție bună	3210123	Predomină dispoziția proastă, deprimare
2	Bunăvoință și simpatii reciproce în colectiv.	3210123	Conflicte în relații, antipatie.
3	Relațiile între grupele din colectiv sunt plăcute, productive.	3210123	Grupele au conflicte între ele.
4	Membrilor grupei le este plăcut să petreacă timpul împreună, să participe la activități comune.	3210123	Manifestă indiferență, rezervare, exprimă atitudine negativă către activități comune.
5	Succesele sau insuccesele colegilor provoacă implicare emoțională din partea membrilor colectivului.	3210123	Succesele sau insuccesele colegilor îi lasă indiferenți pe alți membri sau provoacă invidie.
6	Cu respect se tratează părerea altora.	3210123	Fiecare își are părerea sa proprie și e nerăbdător de a o asculta pe a altora.
7	Succesele și insuccesele grupei sunt trăite ca proprii.	3210123	Succesele și insuccesele grupei nu prezintă interes și obiect de discuții între membri.

8	În zilele grele ale grupei are loc o unire emoțională "unul pentru toți și toți pentru unul".	3210123	În "zilele" grele grupa e dezorientată, se iscă diferite certuri, învinuiri.
9	Sentimentul mândriei pentru grupă când e evidențiată de direcție.	3210123	La laude grupa manifestă indiferență.
10	Grupa e activă, plină de energie.	3210123	Grupa e inertă, pasivă.
11	Atitudine de îngăduire și bunăvoință față de nou-veniți, îi ajută să se acomodeze	3210123	Nou-veniții se simt străini, deseori simțind disprețul altora.
12	În grupă există o atitudine corectă față de toți membrii grupei.	3210123	Grupa se împarte în "privilegiați și respinși"
13	Activitățile comune le atrag pe toți, munca colectivă le aduce satisfacție.	3210123	Grupa e dispersă, fiecare se gândește la interesul propriu.

### Prelucrarea datelor

Adunați notele părții A a celor 13 enunțuri și a părții B. Calculați diferența între ele:  $C=A-B$ . Dacă  $C$  este egal cu zero sau e negativ, atunci noi avem o climă psihologică foarte nefavorabilă din punctul de vedere al individului.  $C=25$  și mai mult – clima psihologică a grupei e favorabilă. Dacă  $C$  este mai mic de 25, clima psihologică a grupei este instabilă.

Se socrate nota medie a climei psihologice după formula:  $C= c/N$ , unde  $N$  – numărul membrilor grupei.

### TESTUL "COMPLEMENTARITATEA ÎN RELAȚIILE INTERPERSONALE"

Polii de același semn se resping, cei de semn contrar se atrag. Principiul este valabil nu numai în ceea ce privește magnetismul, ci și caracterul oamenilor.

*Este valabil și pentru Dv.?*

Veți afla răspunzând cu maximă sinceritate la următorul test. Încercuiți răspunsul care considerați că vi se potrivește cel mai mult.

1. Cum luați hotărârile?
  - a) rapid, indiferent, dacă sunt sau nu juste;
  - b) le gândiți temeinic;
  - c) amânați luarea hotărârii;
  - d) cu reținere și neîncredere.
2. În general vă faceți multe probleme?
  - a) numai în legătură cu lucruri importante;
  - b) nu prea;
  - c) deloc;
  - d) în permanență.
3. Când vă contraziceți cu cineva:
  - a) sunteți convins că dreptatea e de partea Dv.;
  - b) credeți că aveți dreptate;
  - c) nu vă preocupă de partea cui este dreptatea;
  - d) renunțați la părerea proprie numai pentru a restabili buna înțelegere.
4. Cum vă comportați în relațiile cu ceilalți?
  - a) doriți să impresionați;
  - b) nu vreți să aduceți jigniri sentimentale altora;
  - c) doriți să prezentați într-o lumină și mai bună o întâmplare favorabilă;
  - d) faceți acest lucru fără nervi sau teamă.
5. Ce considerați cel mai important în viață?
  - a) puterea;
  - b) fericirea;
  - c) banii;
  - d) nesiguranța;
  - e) dragostea;
  - f) liniștea sufletească.
6. Cu cine ați conviețui cu plăcere pe o insulă pustie?
  - a) cu cineva care face ceea ce doriți Dv.;
  - b) cu cineva care a frecventat un curs de prim ajutor;
  - c) cu cineva care nu se simte atras de reprezentanții sexului opus;
  - d) cu un bun organizator.

7. Când aveți întâlnire:
- a) de regulă întârziati;
  - b) vă străduiți să ajungeți la timp;
  - c) se întâmplă să uitați de ea;
  - d) uneori vă duceți la locul de întâlnire cu mult mai devreme de ora fixată.
8. În ce fel ați prefera să petreceți seara zilei de azi?
- a) câștigând un ban în plus;
  - b) cu prietenii;
  - c) cu persoana iubită;
  - d) urmărind programul TV.
9. Credeți în dragoste la prima vedere?
- a) nu este imposibil;
  - b) da, dar în astfel de cazuri este vorba doar de o atracție fizică;
  - c) da, din toată inima;
  - d) vă îndoiiți că există în general dragoste.
10. Ce părere aveți despre cei ce scriu scrisori de dragoste?
- a) sunt nebuni;
  - b) au prea mult timp liber;
  - c) sunt exagerat de romantici;
  - d) n-au nici un fel de griji.
11. Presupunem că ați câștigat un premiu. Dacă ar fi să alegeți pentru ce ați opta?
- a) haină de blană;
  - b) ceas de aur;
  - c) o cantitate de condimente suficientă printru un an;
  - d) o călătorie de două săptămâni la Monte Carlo;
  - e) o excursie de lux în insulele grecești;
  - f) orice, numai scump să fie.
12. Cum vă comportați când treburile vă merg prost?
- a) învinuiți pe alții;
  - b) considerați că sunteți singurul vinovat;
  - c) "rezolvați" totul cu o ridicare din umeri;
  - d) treceți totul pe seama ghinionului.

13. Pe o stradă pustie vedeți un bărbat și o femeie gata să se ia la bătaie. Cum procedați ?

- a) chemați poliția;
- b) nu vă amestecați;
- c) interveniți;
- d) vă îndepărtați în grabă.

### Prelucrarea rezultatelor

1.	a) 12	b) c	c) 9	d)		
2.	a) 5	b) 12	c) 9	d) 2		
3.	a) 12	b) 5	c) 9	d) 2		
4.	a) 12	b) 5	c) 9	d) 10		
5.	a) 9	b) 4	c) 6	d) 2	e) 8	f) 2
6.	a) 12	b) 6	c) 10	d) 2		
7.	a) 12	b) 6	c) 9	d) 2		
8.	a) 12	b) 5	c) 9	d) 2		
9.	a) 6	b) 12	c) 8	d) 2		
10.	a) 12	b) 6	c) 8	d) 2		
11.	a) 12	b) 12	c) 5	d) 10	e) 8	f) 2
12.	a) 12	b) 6	c) 10	d) 2		
13.	a) 12	b) 6	c) 10	d) 2		

Dacă ați obținut **32 puncte sau chiar mai puține**: opusul Dv. ar trebui să fie o persoană dinamică, hotărâtă care are o încredere în sine nemărginită, își trăiește din plin viața. Alături de aceasta singur nu vă recunoașteți.

**Între 33 și 53 puncte**: opusul Dv. privește viața ca pe o glumă, trăiește în general pentru sine. Un astfel de partener ar aduce în viața Dv. un suflu nou.

**Între 54 și 74 puncte**: perechea vă este printre persoanele romantice, visătoare și care doresc să "ajungă la stele".

**Între 75 și 95 puncte**: sunteți o excepție de la regulă. Personalitatea Dv. se află plasată la distanța egală de la optimism, pesimism, realism și romantism.

**Între 96 și 116:** contrariul Dv. este o persoană puternică, om de încredere, care stă cu ambele picioare pe pământ, partener ideal.

**Între 117 și 137 puncte:** opusul Dv. nu se lasă influențat de evenimentele de moment, persoană serioasă, de încredere. Vă frige caracterul Dv. încăpățânat.

**138 de puncte și peste:** opusul Dv. este modest, rușinos și poate fi rănit cu ușurință.

### TESTUL "RELAȚIILE INTERPERSONALE: LE-AȚI UMANIZAT?"

Relațiile umane între colegii de serviciu mai bine să se practice decât să se teoretizeze. Depinde de fiecare dintre noi să facem din prezența împreună a oamenilor un prilej de bucurie, nu un coșmar al existenței, pentru că omul pentru om este sursa celor mai autentice satisfacții, dar și izvorul inepuizabil al atâtor frustrări.

Vă propunem un test psihologic adaptat după Sidney Lecker, cu ajutorul căruia vă veți putea evalua capacitatea de a întreține relații umane cu colegii și kolegele Dv.

Încercuiți una din cele 3 variante de răspuns. Parcurgeți testul în întregime: numai astfel veți afla cât de mult ați reușit să vă umanizați relațiile interpersonale.

1	Îmi simpatizez colegul (colega)	1. deloc	2 puțin	3. foarte mult
2	Eu și colegul (colega) ne contrazicem.	1. niciodată	2. uneori	3. adesea
3	Ne înțelegem reciproc.	1. niciodată	2. uneori	3. totdeauna
4	Ne petrecem timpul liber împreună.	1. niciodată	2. uneori	3. adesea
5	Avem aceleași gusturi.	1. niciodată	2. uneori	3. totdeauna
6	Colaborăm bine împreună	1. niciodată	2. uneori	3. rar
7	Vorbim mult între noi.	1. nu	2. oarecum	3. da
8	Colega, (colegul) mă respectă	1. da	2. oarecum	3. nu
9	Îmi respect colegul (colega).	1. da	2. oarecum	3. nu
10	Eu și colegul (colega) evaluăm diferite lucruri.	1. niciodată	2. uneori	3. totdeauna

11	Când ne despărțim, îi simt lipsa	1. niciodată	2. uneori	3. totdeauna
12	Ne gândim să ne separăm birourile.	1. rar	2. uneori	3. adesea
13	Avem interese comune.	1. multe	2. puține	3. nici unul
14	Când unul dintre noi vorbește, celălalt îl întrerupe.	1. niciodată	2. uneori	3. totdeauna
15	Când apare vreo problemă, o discutăm împreună.	1. totdeauna	2. uneori	3. niciodată

### Calcularea scorului:

Pentru enunțurile: 2,3,4,5,7,11,12 primiți numărul de puncte egal cu cifra pe care ați încercuit-o.

Pentru enunțurile: 1,6,8,9,10,13,14,15 primiți câte 3 puncte, dacă ați încercuit cifra 1 și câte un punct, dacă ați încercuit cifra 3. Dacă ați încercuit cifra 2 – rămâneți cu 2 puncte.

Calculați suma punctelor obținute. Ea poate să varieze între 15 și 45 de puncte.

### Interpretarea rezultatelor:

**15–25 puncte:** Relațiile interpersonale cu colegul Dv. sunt reci, dacă nu chiar ostile. De ce nu sunteți mai tolerant? De ce nu încercați să vedeți calitățile colegului? Cu siguranță că ele există. Căutați să vă apropiați cu mai multă înțelegere de cei cu care trebuie să cooperați. Începeți cu "Ce mai faci?" Veți observa curând că relațiile de serviciu se vor umaniza. Dacă la momentul potrivit veți ști să faceți un compliment direct sau veți lăuda cu dreptă măsură calitățile colegului, fiți sigur că primiți reciprocitate. Astfel relațiile interpersonale se vor umaniza.

**26–35 puncte:** Ați reușit să păstrați relații interpersonale bune. Dar "binele" este dușmanul "mai binelui." Nu vă mulțumiți cu atât. Fiți și mai sensibil la așteptările colegului (colegei). Prelungirea bunelor relații de la serviciu în spațiul timpului liber conferă caracter uman relațiilor formale. Nu economisiți bunele sentimente față de colegul (colega) Dv. Exprimați-le deschis. Nu aveți ce pierde!

**36-45 puncte:** Relațiile interpersonale sunt cu adevărat umane. Nu uitați însă că ceea ce ați reușit, umanizarea relațiilor interpersonale cu colegii (colegele) Dv., se poate pierde ușor. Flacăra vie a relațiilor interpersonale păleşte și se stinge în cele din urmă, dacă oxigenul umanismului manifestat cotidian se rarefiază.

### **METODICA "DIAGNOSTICUL RELAȚILOR INTERPERSONALE"** **(după T. Liri)**

Metodica a fost elaborată de T. Liri, G. Leforgem,  
R. Sazek în anul 1954

**Scopul:** Cercetarea imaginilor subiectului despre sine și "eul" ideal, de asemenea și studierea interrelațiilor în grupele mici. Cu ajutorul metodicii date se determină tipul predominant de atitudine față de oameni în autoapreciere și apreciere reciprocă.

**Material:** Chestionarul conține 128 de afirmații apreciative, din care în fiecare din cele 8 tipuri de relații se formează 16 puncte aranjate în intensivitate crescândă.

Metodica este construită astfel că judecățile orientate spre evidențierea unor tipuri de relații sunt aranjate nu la rând, dar într-un mod deosebit: ele se grupează câte 4 și se repetă peste un număr egal de determinări. La prelucrare se calculează calitatea relațiilor de fiecare tip.

**Instrucțiunea:** Puneți semnul "+" în dreptul enunțurilor care corespund imaginii Dv. despre sine. Dacă nu sunteți absolut sigur, nu puneți nimic.

#### **Chestionarul metodicii:**

##### **I**

1. Alții gândesc despre el cu bunăvoință.
2. Provoacă impresii asupra celor din jur.
3. Poate dirija și comanda.
4. Poate să-și mențină poziția.

##### **II**

5. Posedă sentimental demnități personale.



6. Independent.
7. Capabil singur să aibă grijă de sine.
8. Poate manifesta indiferență.

### III

9. Poate fi aspru.
10. Sever, dar corect.
11. Poate fi sincer.
12. Critic față de alții.

### IV

13. Îi place să se plângă altora.
14. Deseori e trist.
15. E capabil de a manifesta neîncredere.
16. Deseori se dezamăgește.

### V

17. Poate fi critic față de sine.
18. Poate să-și recunoască greșeala.
19. Ușor, cu plăcere se supune.
20. Îngăduitor.

### VI

21. Nobil.
22. Impresionabil și orientat spre imitare.
23. Stimabil, respectabil.
24. Caută aprobare de la cei din jur.

### VII

25. Capabil de colaborare.
26. Se străduiește să găsească limbă comună cu alții.
27. Binevoitor, prietenos.
28. Atent și gingaș.

### VIII

29. Delicat.
30. Aprobator.
31. Săritor la nevoie.
32. Dezinteresat.

## I

- 33. Capabil să provoace admirație.
- 34. Are succes la alții.
- 35. Are talent de conducător.
- 36. Îi place responsabilitatea.

## II

- 37. Încrezut în sine.
- 38. Autoîncrezut și perseverent.
- 39. Practic și rațional.
- 40. Îi plac competițiile.

## III

- 41. Sever și aspru unde trebuie.
- 42. Neîngăduitor, dar imparțial (nepărtinitor)
- 43. Iritabil.
- 44. Deschis.

## IV

- 45. Nu rabdă să fie dirijat.
- 46. Sceptic.
- 47. E greu de impresionat.
- 48. Supărăcios, scrupulos.

## V

- 49. Ușor se emoționează.
- 50. Neîncrezut în sine.
- 51. Îngăduitor (conciliant)
- 52. Timid.

## VI

- 53. Deseori recurge la ajutorul altora.
- 54. Stimează autoritățile.
- 55. Cu plăcere primește sfaturi.
- 56. Încrăzător, cu tendință de a bucura pe alții.

## VII

- 57. Întotdeauna atent în comportare.
- 58. Stimează părerea altora.
- 59. Sociabil și acomodabil.

60. Bun la suflet.

### VIII

61. Bun, însuflă încredere.

62. Gingaș și bun la inimă.

63. Iubește să aibă grijă de alții.

64. Darnic și dezinteresat.

---

### I

65. Îi place să dea sfaturi.

66. Provoacă impresie de personalitate.

67. Autoritar.

68. Cu tendință de dominare.

### II

69. Lăudăros.

70. Orgolios și mulțumit de sine

71. Egocentric.

72. Hâtru și prevăzător (econom).

### III

73. Nerăbdător la greșelile altora.

74. Egoist.

75. Sincer.

76. Deseori nebinevoitor.

### IV

77. Răutăcios.

78. Plângăreț.

79. Gelos.

80. Mult timp ține minte supărarea.

### V

81. Predispus spre autopedepsire.

82. Timid.

83. Fără inițiativă.

84. Blând.

### VI

85. Dependent.

86. Îi place să se supună.  
87. Oferă altora dreptul să ia hotărâri.  
88. Ușor nimerește în situații de blocare.

## VII

89. Ușor nimerește sub influența prietenilor.  
90. Gata să se încredințeze oricui.  
91. E bine dispus către toți  
92. Îi simpatizează pe toți.

## VII

93. Iartă totul.  
94. Are compasiune exagerată.  
95. Foarte bun la suflet și răbdător la neajunsurile altora.  
96. Tinde spre a proteja.
- 

## I

97. Tinde spre succes.  
98. Așteaptă de la toți admirație.  
99. Conduce pe alții.  
100. Despot.

## II.

101. Snob, judecă oamenii după avuție și rang, dar nu după calitățile personale.  
102. Vanitos.  
103. Egoist.  
104. Rece (rigid).

## III

105. Sarcastic, ironic.  
106. Răutăcios.  
107. Adesca mânios.  
108. Fără emoții, indiferent.

## IV

109. Răzbunător.  
110. Cu tendință de antagonist.  
111. Încăpățânat.

112. Neîncrezător și suspicios.

#### V.

113. Timid.

114. Rușinos.

115. Se deosebește prin tendința exagerată de a se supune.

116. Slab de caracter (lipsit de voință).

#### VI.

117. Aproape niciodată și nimănui nu reproșează.

118. Neinsistent.

119. Îi place să fie protejat.

120. E foarte încrezător.

#### VII

121. Tinde să câștige simpatia fiecăruia.

122. Cu toți e de acord.

123. Întotdeauna binevoitor.

124. Îi iubește pe toți.

#### VIII

125. Prea îngăduitor cu cei din jur.

126. Se străduiește să liniștească pe fiecare.

127. Are grijă de alții, în detrimentul său.

128. Îi "strică" pe oameni cu bunătatea exagerată.

### **Prelucrarea rezultatelor:**

La cercetarea relațiilor interpersonale după formule speciale se determină indicii, evidențiind 2 factori fundamentali: *dominare-supunere* și *bunăvoință-agresivitate*. Acești factori determină impresia generală despre persoane în procesul percepției interpersonale.

Diverse direcții ale diagnosticii permit a determina tipul personalității, cât și a suprapune datele pe aspecte diferite. De ex. "Eu-I" social, "Eu-I" real, "partenerii mei" etc. În rezultat are loc calcularea punctelor pentru fiecare octant cu ajutorul "cheii" speciale pentru chestionar.

Rezultatele obținute se transferă pe *discogramă*, în acest caz distanța de la centrul cercului corespunde numărului de puncte pe octantul dat (de la 0-16). Capetele vectorilor se unesc și formează profilul personalității.

Pentru prezentarea orientărilor sociale principale T. Liri a elaborat o schemă condițională în forma de cerc împărțit în sectoare. În acest cerc pe coordonata orizontală și verticală sunt însemnate 4 orientări:

*dominare-supunere; bunăvoință-agresivitate*. La rândul său aceste sectoare care se mai împart în 8 părți corespunzătoare atitudinilor mai mult particulare, pentru o descriere mai detaliată, cercul este împărțit în 16 sectoare, însă mai des sunt folosite octantele determinate orientativ relativ față de două axe.

Suma punctelor fiecărei orientări se transpune în indexul unde domină coordonata verticală și orizontală. Distanța între centru și indicii obținuți indică adoptabilitate și exiteritate a comportamentului interpersonal.

Nota maximă a nivelului e de 16 puncte, care se împarte în 4 grade de accentuare a relațiilor.

**0-4 puncte** - mică; **5-8 puncte** - medie, compartiment adaptiv.

**9-12 puncte** - înaltă; **13-16 puncte** - extremală, comportament extremal până la patologie.

**Formele:** *dominare* = (I-V) + 0,7x (VIII+II-IV -VI);

*bunăvoință* = (VII-III)+0,7x(VIII+II+IV+VI).

**Analiza calitativă a rezultatelor** obținute are loc pe calea comparării discogramelor, care demonstrează deosebirea dintre imaginile diferitor oameni.

Metodica de față permite de a studia problema compatibilității psihologice și des este utilizată în practica consultării familiare, psihoterapiei în grup și treningului social-psihologic.

## TIPURILE DE ATITUDINI FAȚĂ DE CEI DIN JUR

### I. Autoritar

**13-16 puncte** – dictator, caracter dispotic, tipul de personalitate puternic, lider în toate formele de activitate. Pe toți îi învață, nu primește sfaturi, se bazează și recunoaște doar părerea proprie.

**9-12 puncte** dominant, energic, competent, lider autoritar, îi place să dea sfaturi, cere stima față de persoana proprie.

**0-8 puncte** – persoană încrezută în sine, nu întotdeauna lider, perseverent, străduitor.

### II. Egoist

**13-16 puncte** – tinde să domine, dar întotdeauna e într-o parte de alții, îndrăgostit de sine, independent, egoist. Greutățile le transferă pe umerii altora, nu stimează pe cei din jur, prea încrezut în sine, lăudăros.

**0-12 puncte** – elemente de egoism orientare spre sine, tendință spre concurență.

### III. Agresiv

**13-16 puncte** – răutăcios față de ce-l înconjoară, brutal, agresiv, aspru, poate ajunge la comportament asocial, răzbunător.

**9-12 puncte** – insistent, deschis, perseverent, aspru în aprecierea celorlalți, cu tendință de a învinui pe alții, ironic, irosibil.

**0-8 puncte** – încăpățânat, insistent, perseverent și energic.

### IV. Bănuitor, cu caracter suspect

**13-16 puncte** – detașat de lume și montat negativ față de ea, bănuitor, cu tendință de neîncredere, pizmaș, permanent are pică pe cineva.

**9-12 puncte** – critic, întâmpină greutăți în relații interpersonale, închis în sine, sceptic, își exprimă negativismul în agresia verbală, dezamagit în oameni.

**0-8 puncte** – atitudine critică față de toate fenomenele sociale și lumea înconjurătoare.

## **V. Subordonat (supus)**

**13-16 puncte** – docil, cu tendință spre autodistrugere, slab de caracter, predispus să cedeze în tot, întotdeauna se plasează pe ultimul plan, pasiv, tinde să găsească sprijin în cineva mai puternic.

**9-12 puncte** – timid, blajin, ușor se intimidează, predispus de a se supune celui mai puternic fără a lua în considerare situația.

## **VI. Dependent**

**13-16 puncte** – foarte neîncrezut în sine, are fobii obsedante, trăiri dependent de părerea altora.

**9-12 puncte** – ascultător, neajutorat, anxios, nu poate manifesta opunere, crede că ceilalți sunt întotdeauna corecți.

**0-8 puncte** – moale de caracter, așteaptă ajutor și sfaturi, prudent, predispus să admire pe alții, delicat.

## **VII. Prietenos**

**9-16 puncte** – prietenos și binevoitor cu alții, orientat spre a accepta pe alții și pe sine, tinde a fi bun pentru toți, independent de situație, orientat spre scopurile microgrupului. Labil, emoțional (tipul isteroid de caracter).

**0-8 puncte** – predispus spre colaborare, mobil și compromis în hotărârea problemelor, tinde să fie în acord cu poziția altora, respectă condițiile, regulile unui comportament agreabil. Entuziast în atingerea scopului. Tinde să ajute, îi place să fie în centrul atenției, comunicabil, binevoitor.

## **VIII. Altruist**

**9-16 puncte** – hiperresponsabil, întotdeauna jertvește interesele personale pentru binele altora, insistent în acordarea ajutorului, neadecvat preia responsabilitatea pentru altcineva, uneori poate fi fățarnic.

**0-8 puncte** – responsabil față de oameni, delicat, moale, bun, simpatizant, compătimitor, are grijă de cei ce-l înconjoară, fără interese, egoiste și de bunăstare; manifestă cordialitate, înțelegere, compătimire; săritor la nevoie, milos, inimos.



## ÎNCHEIERE

Dv. ați ajuns la finalul acestei cărți, trecând un drum dificil și îndelungat.

Dacă tot materialul adunat în această lucrare v-a ajutat să vă cunoașteți pe sine și pe alții, noi vom considera că scopul a fost realizat.

Fiecare dintre noi avem atitudine diferită către metodele de psihodiagnostic, teste și testare. Dar un lucru este incontestabil: este necesar ca permanent să optimizăm posibilitățile de cercetare în psihodiagnostic, controlul permanent al validității fiecărei metode de psihodiagnostic (teste, metodici, chestionar etc.) se limitează la cercetarea și cunoașterea unei anumite direcții și nu permite a studia omul în complex.

De aceea, în această lucrare noi am propus diverse tehnici de cercetare, care se referă la multitudinea problemelor ce țin de psihologia personalității, de studiul complex al personalității umane.

De aici reiese concluzia: toate testele, chestionarele utilizate trebuie selectate după fundamente generale (utile pentru toți), ca să se poată realiza compararea, confruntarea și recontroiarea rezultatelor obținute.

În lucrarea noastră metodele de psihodiagnostic sunt alese atât de diversificat (pe diverse planuri), încât este foarte dificil a vorbi despre confruntarea rezultatelor. Dar autorii-alcătuitori nu și-au propus acest scop, ei au dorit doar ca să le ofere posibilitate celor interesați de psihologie de a se cunoaște pe sine și pe alții cât mai complex. Numai în asemenea caz ei vor acționa pozitiv și vor realiza lucruri cât mai importante și mai utile pentru existența umană.

Vă sfătuim să nu percepeți rezultatele testelor ca o informație absolută și incontestabilă (certă), chiar dacă este vorba de cel mai serios sau complicat test.

Dacă rezultatele testelor ar fi putut caracteriza personalitatea umană odată și pentru totdeauna, atunci noi am fi trăit acum în pace și înțelegere, ocolind oamenii dificili și problemele, dificultățile în general, primind pentru fiecare în parte o programă irepetabilă de studiere și învățare.

Însă în practică totul este absolut altfel și nu întâmplător. Conștiința umană și psihicul sunt capabile atât la transformări neașteptate, cât

și la antrenamente planificate, bine gândite pentru atingerea unor rezultate eficiente.

Fiecare zi, fiecare întâlnire cu oamenii, fiecare carte ne schimbă și ne influențează, deseori fără a conștientiza aceasta.

# **ANEXE**

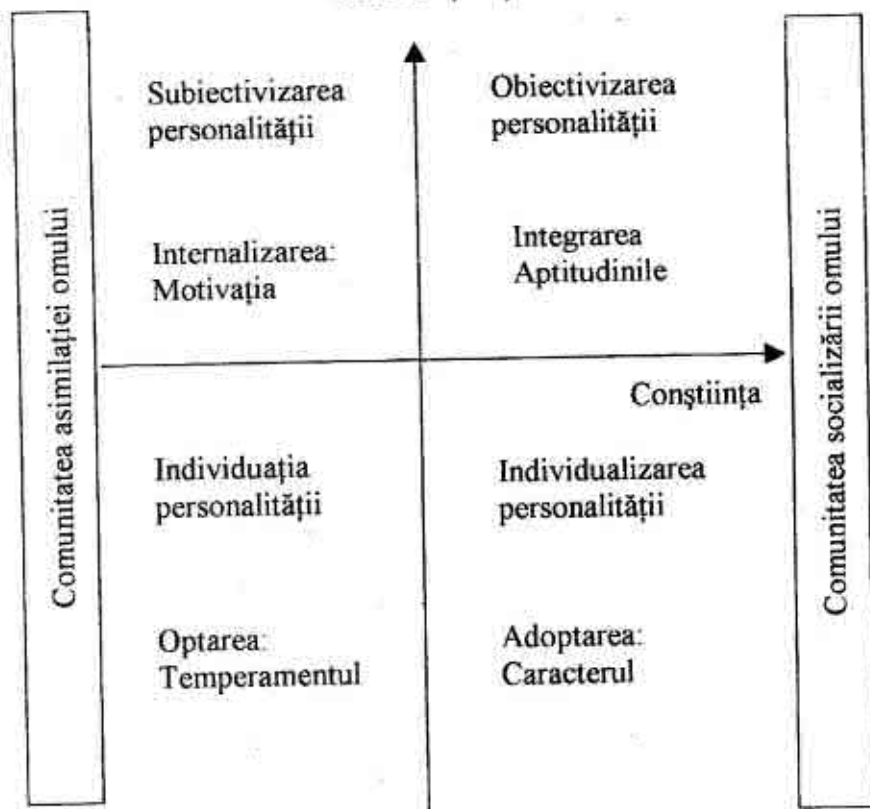
**TABELE. SCHEME. STRUCTURI LOGICE.  
FIȘE DE RĂSPUNS ALE TESTELOR**

**Schema de determinare a tipului de temperament  
(după S.B.Ielkanov)**

Caracteristica	Coleric	Sangvinic	Flegmatic	Melancolic
I	II	III	IV	V
<b>I. Caracteristica fundamentală a proceselor nervoase</b>				
1. Iritabilitatea 2. Inhibiția 3. Corelația dintre iritabilitate și inhibiție 4. Comutarea iritabilității și inhibiției 5. Reactivitatea	Puternică Puternică Predominarea iritabilității Repede, nelesne  Reacție puternică la iritanți puternici	Puternică Puternică Echilibrată  Repede, nelesne Adecvată iritanților	Puternică Puternică Predomină iritabilitatea Lentă  Reacție slabă, lentă la iritanți	Puternică Slabă Predomină iritabilitatea Lentă cu greutate  Reacție puternică la iritanți slabi
<b>II. Sfera motoră</b>				
1. Mersul, mimica, gesturile, ritmul de muncă 2. Dinamica vorbirii (viteza, înălțimea)	Puternice, rapide, brusce, categorice Tare, bruscă, neuniformă, rapidă	Puternice, rapide, unilaterale Tare, lentă, vioaic	Uniforme, lente  Lentă, monotonă	Slabe, neuniforme, diverse Încetă cu stopări, cu tristețe
<b>III. Activitatea cognitivă</b>				
1. Agerimea, istețimea 2. Atitudinea față de critică 3. Autoapricierea 4. Atitudinea față de nou	Bine dezvoltate  Agresivă  Înaltă  Exaltată, pozitivă	Foarte bine dezvoltate Liniștită  Puțin ridicată Liniștită	Încetinite  Indiferentă  Obiectivă  Negativă	Nedescurcăreț  Susceptibilă  Scăzută  Exaltată sau pesimistă
<b>IV. Calități emoționale</b>				
1. Dispoziția	Instabilă, dar impetuoasă	Optimistă, mobilă, superficială	Slabă și neevidențiată	Puternică, de lungă durată

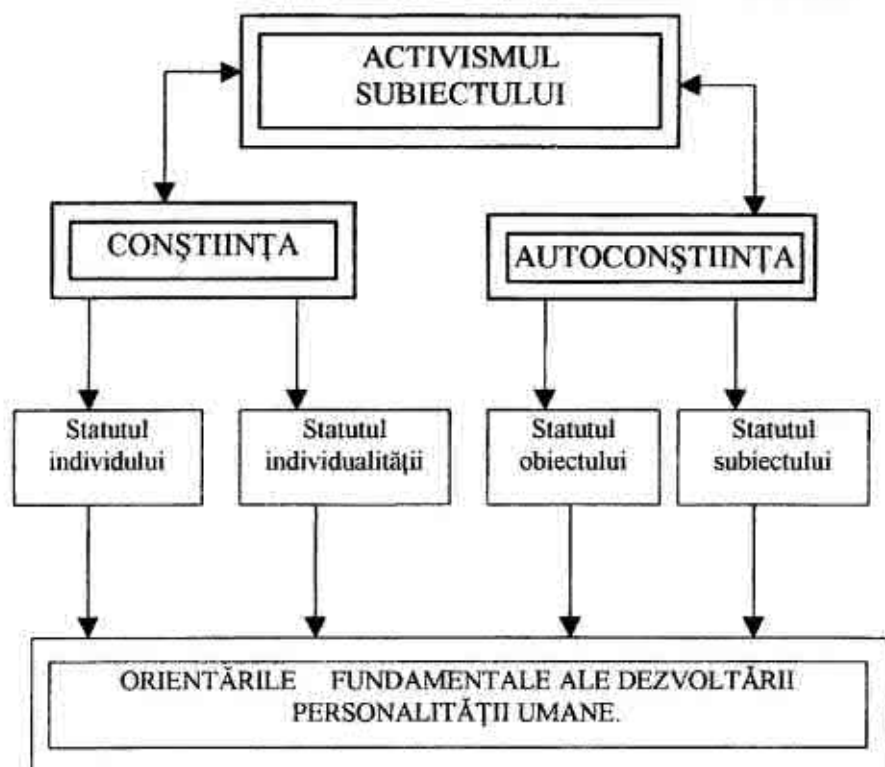
<b>V. Calități volitive</b>				
1. Atitudinea față de pericol	Cu nechibzuință, risc și imprudență	Calculată, fără risc	Cu stăpânire de sine	Cu confuzie, pierdere de sine
2. Sugestibilitatea	Medic	Slabă	Foarte slabă	Foarte înaltă
3. Activitatea	Nivel înalt Pasiune	Nivel înalt, serioasă, indiscreție,	Nivel înalt Stabilă	Nivel scăzut Instabilă
4. Răbdarea	Lipsește	Moderată, rapidă, lină	Nivel înalt	Slabă (nu-i rezistent)
5. Mobilizarea spre scop	Directă, puternică, cu impulsuri	Cu ocolirea obstacolelor	Încetă, dar perseverentă	Lipsește
<b>VI. Calități personale:</b>				
1. Sociabilitatea	Sociabil	Sociabil	Nesociabil	Închis în sine
2. Agresivitatea	Agresiv	Pașnic	Neagresiv	Neagresiv, supus sau isteric

Comunitatea socială a omului  
 Aculturația omului  
 Autoconștiința

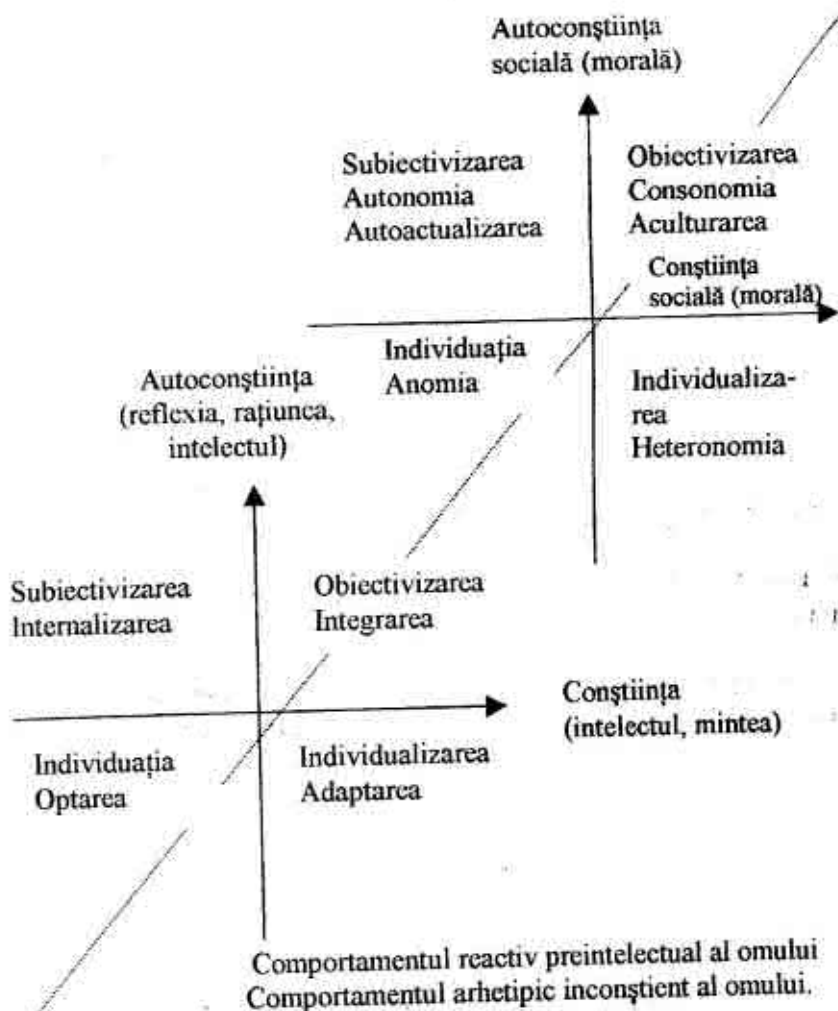


Asimilarea omului  
 Comunitatea naturală a omului

Schemă. Formarea și dezvoltarea personalității în procesele de socializare și aculturație a ei.



**Schemă. Fundamentele logice ale asimetriei sistemice în dezvoltarea personalității.**



Schemă. Logica proceselor de dezvoltare și formare a personalității umane.



**ACTIVISMUL RELAȚIILOR**  
*Autoconștiință, interialitate*

**Al III-lea cvadrant**  
 Omul ca subiect

*Motivația*  
 strategiile motivaționale

**Al IV-lea cvadrant**  
 Omul ca obiect

*Aptitudinile*  
 organizatorice și  
 comunicative

Activismul realizării (AR)  
 conștiința

Intraversiune

Extraversiune

**Primul cvadrant**  
 Omul ca individ

*Temperamentul*  
 însușiri active și reactive

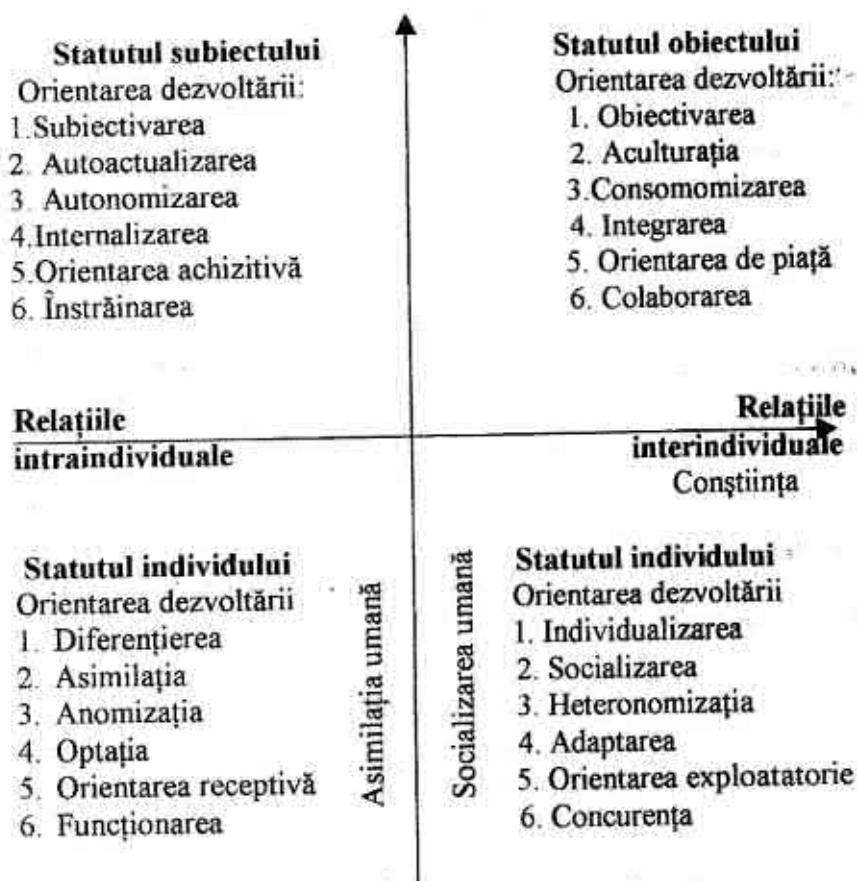
**Al II-lea cvadrant**  
 Omul ca individualitate

*Caracterul*  
 însușiri cognitive și afective

**Exterialitate**

Schemă. **Structura personalității umane în dezvoltare**

## AUTOCONȘTIINȚA



Schemă. Macrocaracteristicile fundamentale ale omului ca stataturi și direcții ale dezvoltării lui; componentele obiective ale științelor umanitare despre personalitate.

**INTERIALITATEA**  
*Motivația relațiilor (MS)*

**Strategia**  
 interială de obiect  
*Baza autoactualizării.*

**Strategia**  
 interială de subiect  
*Baza aculturației.*

**Intraversiune**

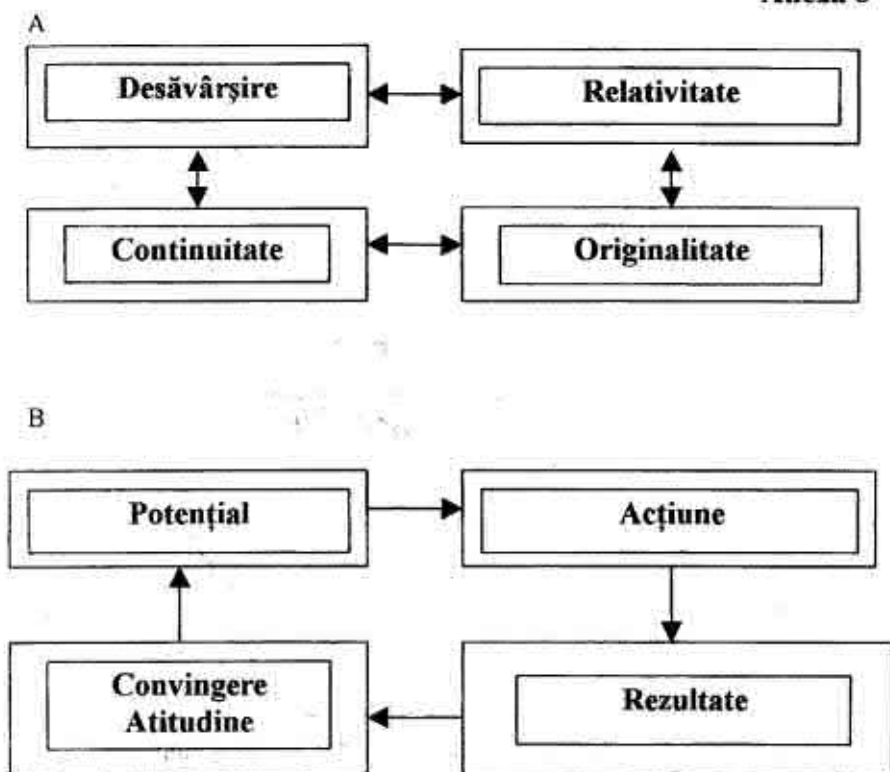
**Extraversiune**  
 Motivația succesului (MR)

**Strategia**  
 externală de obiect  
*Baza asimilației*

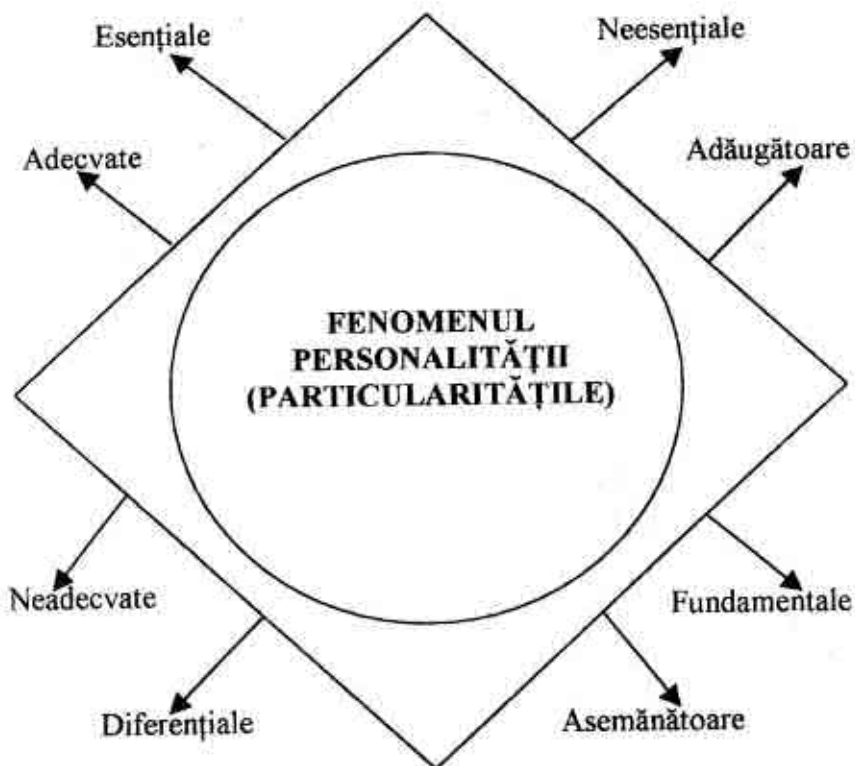
**Strategia**  
 externală de subiect  
*Baza socializării*

**EXTERIALITATEA**

Schemă. Interdependența strategiilor motivaționale.



Schemă. **Interdependența principiilor cunoașterii personalității.**



Schemă. **Diferențierea direcțiilor cunoașterii sociale a personalității.**

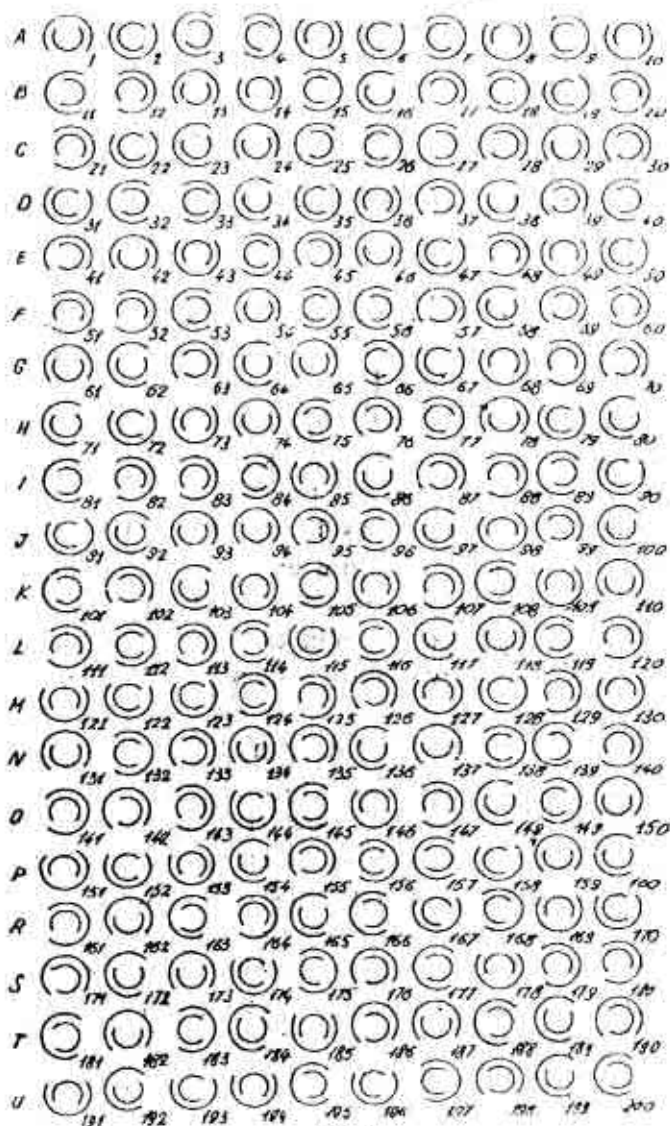
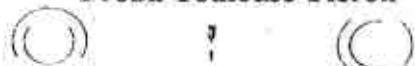
Tipologia sensorie

	Vizualist	Chinestetic	Auditiv	"Computerizat"
1	2	3	4	5
<i>Cuvintele utilizate</i>	a privi, a observa, luminos (aprins), a admira	a simți, a sesiza, cald, a adora	a suna, a auzi, ton tare (puternic)	a înțelege, a cunoaște, a prezenta, interesant, logic
<i>Ținuta</i>	capul în sus, spatele drept	spatele curbat, capul lăsat în jos	capul este lăsat într-o parte	ținuta dreaptă, mâinile încrucișate
<i>Mișcările</i>	încordate	emancipate (libere)	medii	rigide
<i>Buzele</i>	subțiri încordate	pline, relaxate.	variate	subțiri încordate
<i>Respirația</i>	neprofundă, cu partea superioară a plămânilor	respirație profundă, cu partea de jos a abdomenului	respirație regulată, cu tot pieptul	neprofundă
<i>Vorbirea</i>	repezită, cu ton tare ridicat	încetinită, tonul coborât, tembru jos al vocii (din piept)	glas melodios, vorbirea expresivă	glas monoton
<i>Privirea</i>	deasupra altora	coborâtă la nivel mai inferior ca alții	mai des într-o parte și în jos	peste capurile altora
<i>Regulile ascultării</i>	"Eu trebuie să văd pentru a asculta" (la distanță)	să mă apropriei mai tare	"a nu privi, pentru a auzi"	nici un contact vizual
<i>Mișcările ochilor</i>	în sus, în stânga, în sus, în dreapta	în jos, în dreapta, câteodată în jos	în stânga, în dreapta, capul îndreptat în jos	într-o parte, în stânga, capul ridicat în sus

### Caracteristica comparativă a indivizilor cu reactivitate micșorată și mărită

Indivizi cu reactivitate scăzută	Indivizi cu reactivitate înaltă
Extraversiune	Intraversiune
Mobilitate înaltă	Mobilitate scăzută
Viteză scăzută de formare a reacțiilor condiționate	Viteză mărită de formare a reacțiilor condiționate
Lichidarea activă a inconcordanței între subiect și mediu.	Adaptarea la mediu
Concordanța aproximativă a nivelului de exigență cu nivelul de rezolvare a problemelor (reabilitatea exigențelor)	Nivelurile exigențelor nu sunt fundamentate mai jos (sau, rareori, mai sus) nivelului de rezolvare a problemelor (exigențe neadecvate)
Autoaprecierea stabilă	Autoaprecierea instabilă
Predominarea acțiunilor primare asupra celor secundare	Predominarea acțiunilor secundare asupra celor primare
Rezistență mărită la stres	Rezistență redusă la stres
Neliniște scăzută	Neliniște ridicată
Sensibilitate sensoră joasă	Sensibilitate sensoră mărită
Predispoziție scăzută la oboseală (surnenaj)	Supraoboseală
Incontinuitatea acțiunilor eterogene și neîntreruperea lor	Ordinea acțiunilor și direcția accentuată a lor
Nivelul de instruire coborât, tendința spre autoinstruire, autosuficiență.	Nivelul mărit de instruire, tendință redusă spre autoinstruire, tendință de a se învăța de la alți oameni
Predispoziție spre cunoașterea logică	Predispunere spre cunoașterea senzorială
Prioritatea limbajului oral	Prioritate limbajului scris
Preferință profesiilor cu risc fizic și social înalt	Preferință profesiilor în afara riscului fizic, fără înclinație spre activitățile sportive.
Tendință spre formarea activismului superior al personalității	Tendință spre formarea caracteristicilor micșorate ale activismului personalității

## Proba Toulouse-Piéron





## Proba de baraj Bourdon I

Numele \_\_\_\_\_ Prenumele \_\_\_\_\_  
 Instituția \_\_\_\_\_ Facultatea \_\_\_\_\_  
 Grupa \_\_\_\_\_ Data examinării \_\_\_\_\_

qwertzuiopas d f g h j k l y x c v b n m q w e r t z c r f  
 v t g b z h n u j m i o l p s ä t î ț u i o p s d f g h j k l ș ț y x c v b  
 n m q w e r t z u i o p ä i a s d f g h j k l ș ț y x c v b n m q w e r t  
 d z u i a o q a y w s x e d q w e r t z u i o p a s d f g h j k l y x c  
 v b n m q w e r t z c r f v t g b z h n u j m i o l p s ä t î ț u i o p s d  
 f g h j k l ș ț y x c v b n m q w e r t z u i o p ä i a s d f g h j k l ș ț  
 y x c v b n m q w e r t d z u i a o q a y w s x e d q w e r t z u i o p  
 a s d k f l i g h j k l y x c v b n m q w e r t z c r f v t g b z h n u j  
 m i o l p s ä t î ț u i o p s d f g h j k l ș ț y x c v b n m q w e r t z  
 u i o p ä i a s d f g h j k l ș ț y x c v b n m q w e r t d z u i a o q a y  
 w s x e d i u q w e r t z u i o p a s d f g h j k l y x c v b n m q w  
 e r t z c r f v t g b z h n u j m i o l p s ä t î ț u i o p s d f g h j k l ș  
 ț y x c v b n m a q w e r t z u i o p ä i a s d f g h j k l ș ț y x c v b n  
 m q w e r t d z u i a o q a y w s x e d i q w e r t z u i o p a s d i f n  
 g h j k l y x c v b i n m q w e r t i z c r f v t g b z h n u j m i o l p s  
 ä t î ț u i o p s d f g h j k l ș ț y x c v b n m q w e r t z u i o p ä i a  
 s d f g h j k l ș ț y x c v b a m q w e r t d z u i a o q n y w s x e d q  
 w e r t z u i o p a s n d f g i h j a k l y x c v b n m q w e r t z c r f v  
 t g b z h n u j m i o l p s ä t î ț u i o p s d f g h j k l ș ț y x o v b n  
 m e q w e r t z u i o p ä i a s d f g h j k l o ț y x c v b n m q w e r t  
 d z u i a o q a y w s x e d q w e r t z u i o p a s l d i f g a h j e k l y  
 x c v b n m q w e r t z c r f v t g b z h n u j m i o l p s ä t î ț u i o p  
 s d f g h j k l ș ț y x c v b n m q w e r t z u i o p ä i a s d f g h j k l  
 ș ț y x c v b n m q w e r t d z u i a o q a y w s x e d q w e r t z u i o  
 p a s d k f l i g h j e l y x c v b n m q w e r t z k r f v t g b z h n u  
 j m i o l p s ä t î l u i o p a s d f g h j k l ș ț y x c v b a m i q w e r t  
 z u i o p ä i a s d f g h j k l ș ț y x c v b n m q w e r t d z u i a o q a

## Proba de baraj Bourdon II

Numele \_\_\_\_\_ Prenumele \_\_\_\_\_  
 Instituția \_\_\_\_\_ Facultatea \_\_\_\_\_  
 Grupa \_\_\_\_\_ Data examinării \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 2 3 2 4 3 5 1 5 7 8 2 9 2 0 3  
 6 2 8 3 4 5 6 8 9 3 1 5 2 7 8 4 0 3 4 2 6 5 7 5 8 9 2 3 4 5 6 7 8 9 4  
 5 2 3 6 2 4 5 6 7 8 9 1 2 7 3 1 7 8 4 9 3 4 6 7 8 9 1 0 3 4 5 6 7 8 9  
 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 8 0 2 4 3 5 1 5 7 8 2 9 2 0 3 6 2 8 3 4 5 6 8 9  
 3 1 5 2 7 8 4 0 3 4 2 6 5 7 0 8 9 2 3 4 5 6 7 8 9 4 5 0 3 6 2 4 5 6 7  
 8 9 1 0 4 3 1 7 8 4 9 3 4 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 9 8 7 6 5 4 3  
 2 1 0 3 2 4 3 5 1 5 7 8 2 9 2 0 3 6 2 8 3 4 5 6 8 9 3 1 5 2 7 8 4 0 3  
 4 2 6 5 7 0 8 9 2 3 4 5 6 7 8 9 4 5 0 3 6 2 4 5 6 7 8 9 1 2 4 3 1 7 8  
 4 9 3 4 6 7 8 9 4 0 3 1 2 6 5 7 5 8 9 2 3 4 5 6 7 8 9 4 5 1 3 6 2 4 5  
 6 7 8 9 1 2 4 3 2 7 8 4 9 3 4 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 9 8 7 6 5  
 4 3 2 1 8 0 2 4 3 5 1 5 7 8 2 9 2 0 3 6 2 8 3 4 5 6 8 9 3 1 5 2 7 8 4  
 0 3 4 2 6 5 7 5 8 9 2 3 4 5 6 7 8 9 4 5 2 3 6 2 4 5 6 7 8 9 1 2 4 3 2  
 7 8 4 9 3 4 6 7 8 9 1 0 3 4 5 6 7 8 9 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 8 3 2 4 3  
 5 1 0 7 8 2 9 2 0 3 6 2 8 3 4 5 6 8 9 3 1 5 2 7 8 4 0 3 4 2 6 5 7 5 8  
 9 2 3 4 5 6 7 8 9 4 5 2 3 6 2 4 5 6 7 8 9 1 2 4 3 0 7 8 4 9 3 4 6 7 8  
 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 8 3 0 4 9 5 1 3 7 8 2 9 1 0  
 3 6 2 8 3 4 5 6 8 9 3 1 5 2 7 8 4 0 3 4 2 6 5 7 5 8 9 2 3 4 5 6 7 8 9  
 4 5 2 3 6 2 4 5 6 7 8 9 0 2 5 3 1 7 8 4 9 3 4 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8  
 9 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 8 2 4 3 5 1 5 7 8 2 9 2 0 3 6 2 8 3 4 5 6 8  
 9 3 1 5 2 7 8 4 0 3 4 2 6 5 7 5 8 9 2 3 4 5 6 7 8 9 4 5 2 3 6 2 4 5 6  
 7 8 9 1 2 4 3 1 7 8 4 9 3 4 6 7 8 9 4 0 3 4 2 6 5 7 5 8 9 2 3 4 5 6 7  
 8 9 4 5 0 3 6 2 4 5 6 1 8 9 1 2 7 3 5 7 8 4 9 3 0 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6  
 7 8 9 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 8 3 2 4 3 5 1 5 7 8 2 9 2 0 3 6 2 8 3 4 5  
 6 8 9 3 1 5 2 7 8 4 0 3 4 2 6 5 7 5 8 9 2 3 4 5 6 7 8 9 4 5 2 3 6 0 4  
 5 6 7 8 9 1 2 5 3 4 7 8 4 9 3 4 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 9 8 7 6  
 5 4 3 2 1 8 3 2 4 3 0 1 5 7 8 2 9 2 0 3 6 1 8 3 4 5 6 8 9 3 1 5 2 7 8  
 4 0 3 4 2 6 5 7 0 8 9 2 3 4 5 6 7 8 9 4 5 0 3 6 2 4 5 6 7 8 9 4 2 1 3

**Proba Herwig**  
**Foaia de răspuns:**

18 36 42<sup>50</sup> 25 50 38 20  
 31 14 30  
 35<sup>46</sup> 21 30 12 48 38 27 18<sup>36</sup> 33 15<sup>27</sup> 41 13  
 23 33 29 12 21  
 32<sup>41</sup> 26<sup>16</sup> 13<sup>28</sup> 24 43<sup>17</sup> 26<sup>39</sup> 48 42<sup>24</sup> 31 37<sup>1</sup>  
 44<sup>19</sup> 37<sup>40</sup> 25<sup>39</sup> 11<sup>20</sup> 47<sup>14</sup> 29<sup>22</sup> 35<sup>19</sup> 11 45<sup>28</sup>  
 45<sup>22</sup> 49<sup>15</sup> 34 32<sup>17</sup> 48<sup>40</sup> 23

**Varianta cu cifre între 11-99**

39 98<sup>68</sup> 28<sup>85</sup>  
 49 23 65<sup>16</sup> 43<sup>77</sup> 14<sup>93</sup> 59  
 36 12 79<sup>37</sup> 52 67 19 29<sup>84</sup>  
 42 70 26 11 89 45  
 13 48<sup>30</sup> 91 63  
 55 95 32  
 20 74

Testul "Labilitatea intelectuală"  
Foaia de răspuns:

1	4	5	6	7	8	10
12	13	15	16	17	18	25
19	20	21	22	23	24	32
26	27	28	29	30	31	40
33	34	35	36	37	39	47
41	42	43	44	45	46	49

Tabelul "Roșu-Negru"

9-m	15-n	9-M	12-M	16-e	3-u	10-B
24-B	23-f	1-K	19-a	15-l	8-g	17-a
18-m	14-f	13-ș	6-c	2-l	10-e	25-p
11-κ	2-f	24-c	23-c	5-ș	12-b	21-H
20-b	17-p	11-p	22-d	19-m	3-c	13-j
7-x	16-x	6-j	22-n	14-ț	8-ț	4-z
7-z	1-0	20-H	4-d	5-u	18-0	21-y

Tabelul "Roșu-Negru"

7-y	4-B	15-B	8-c	11-κ	1-g	25-ia
14-ș	18-l	21-f	15-z	3-u	19-f	17-z
7-j	2-x	11-m	10-c	23-m	8-m	10-a
71-b	14-n	6-p	20-n	13-c	23-ș	5-y
9-j	3-l	22-b	1-e	16-ț	6-d	13-H
2-u	4-ț	22-0	20-a	12-x	19-p	24-e
24-g	18-c	12-m	9-κ	16-H	21-d	5-0

**Harta model a metodicii SAN**  
**Foaia de răspuns:**

1	Starea emoțională bună	1.2.3.4.	Starea emoțională rea	x
2	Mă simt puternic	1.2.3.4.	Mă simt slăbit	x
3	Pasiv	1.2.3.4.	Activ	
4	Inert	1.2.3.4.	Mobil	
5	Vesel	1.2.3.4.	Trist	x
6	Dispoziție bună	1.2.3.4.	Dispoziție rea	x
7	Apt de muncă	1.2.3.4.	Distrus	x
8	Plin de puteri	1.2.3.4.	Fără puteri	x
9	Încetinit	1.2.3.4.	Repezit	
10	Inactiv	1.2.3.4.	Activ	
11	Fericit	1.2.3.4.	Nefericit	x
12	Plin de viață	1.2.3.4.	Ursuz	x
13	Încordat	1.2.3.4.	Epuizat	x
14	Sănătos	1.2.3.4.	Bolnav	x
15	Insensibil (apatie)	1.2.3.4.	Pasionat	
16	Indiferent	1.2.3.4.	Cointerestat	
17	Entuziasmat	1.2.3.4.	Posomorât	x
18	Bucuros	1.2.3.4.	Trist	x
19	Odihnit	1.2.3.4.	Obosit	x
20	Vioi (cu puteri noi)	1.2.3.4.	Extenuat	x
21	Somnoros	1.2.3.4.	Excitat	
22	Dorință de a se odihni	1.2.3.4.	Dorință de a munci	
23	Liniștit	1.2.3.4.	Agitat	x
24	Optimist	1.2.3.4.	Pesimist	x
25	Rezistent	1.2.3.4.	Surmenat	x
26	Viguros (plin de forță)	1.2.3.4.	Indiferent (nepăsător)	
27	Raționează greu	1.2.3.4.	Raționează ușor	
28	Distrat	1.2.3.4.	Atent	x
29	Plin de speranțe	1.2.3.4.	Dezamăgit	x
30	Satisfăcut	1.2.3.4.	Nesatisfăcut	x

## Testul "Studierea nivelului controlului subiectiv (Rotter)"

## Foaia de răspuns:

Lg		Lr		Li		Lp		Lf		Lint		Ls	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
2	1	12	1	2	7	19	1	2	7	4	6	13	3
4	3	15	5	4	33	22	9	16	14	27	38	34	23
11	5	27	6	20	38	25	10	20	26				
12	6	32	14	31	40	42	30	32	28				
13	7	36	26	42	41			37	41				
14	8	37	43	44									
15	9												
16	10												
17	14												
19	18												
20	21												
+	-												
22	23												
25	24												
27	26												
29	28												
31	30												
32	33												
34	35												
36	38												
37	40												
39	41												
42	43												
44													



## CHESTIONARUL "TOMASS"

Tabelul scalelor (model de completare)

Nr.	Concurență	Colaborare	Compromis	Evitare	Adaptare
1		1			
2				1	
3	1				
4		1			
5				1	
6				1	
7	1				
8					1
9		1			
10			1		
11		1			
12			1		
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
Suma punctelor					

## TESTUL CATTELL (16PF)

Foaia de răspuns:

	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	Tota- lul	Semnificația medie
1			14			27			40			53				66	
2			15			28			41			54				67	
3			16			29			42			55				68	
4			17			30			43			56				69	
5			18			31			44			57				70	
6			19			32			45			58				71	
7			20			33			46			59				72	
8			21			34			47			60				73	
9			22			35			48			61				74	
10			23			36			49			62				75	
11			24			37			50			63				76	
12			25			38			51			64				77	
13			26			39			52			65				78	
															79		

## REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Chicoș Eugen: Verificați-vă inteligența, Edit. "Niculaescu", București, 1997.
2. Horst H. Siewert. Cum să ne calculăm coeficientul de inteligență. IQ, Seria "Cele mai citite cărți". Edit. "GEMMA PRES", București, 2000.
3. Neculau Adrian. Douăzeci și șase de teste pentru cunoașterea celuilalt, Edit. "Polirom", Iași, 1997.
4. Psihoteste. Cunoașterea de sine și a celorlalți. Partea I și II. Coord. Adina Chelcea. Edit. "Știință și tehnică", București, 2002.
5. Philip Carter, Ken Russell. Teste de inteligență. Vol. 2. Trad. Petrea Alexandra. Edit. "Alolo Press", București, 1996.
6. Stog Larisa. Responsabilitatea ca dimensiune a personalității. Edit. "Museum", Chișinău, 1999.
7. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-Справочник по психологической диагностике. Изд-во «Наукова Думка», Киев, 1989.
8. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. Изд-во «Питер», Санкт-Петербург, Москва, Харьков, Минск, 2000.
9. Касьянов С.А. Энциклопедия психологических тестов. (Всестороннее исследование личности). Изд-во «ЭКСМО-Пресс», Москва, 2001.
10. Кашапов Р.Р. Курс практической психологии или как научиться работать и добиваться успеха: Учебное пособие для высшего управленческого персонала. Изд-во «АСТ-Пресс», Москва, УУ, Ижевск, 1999.
11. «Практикум по психологии». Под ред. проф. Н.Д. Твороговой, Изд-во МИА, Москва, 1997.
12. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика: Методики и тесты. Издательский Дом «Бахрах», Самара, 1998.

13. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика (Учебник для вузов). Изд-во «Питер», Санкт-Петербург, Москва, Харьков, Минск, 2000.

14. Римская Р., Римский С. Практическая психология в тестах или как научиться понимать себя и других. \*Серия «Педагогика, психология, медицина». Изд-во «АСТ-Пресс», Москва, 2001.

15. Столяренко Л.Д. Основы психологии (для студентов вузов). Изд. «Феникс», Ростов на Дону, 1997.