UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ” DIN CHIŞINĂU
CATEDRA DE PSIHOLOGIE

Elena LOSÎI

PSIHODIAGNOSTIC ORGANIZAȚIONAL, RECRUTARE, SELECȚIE ȘI EVALUARE PROFESIONALĂ

Culegere de teste

Chișinău, 2023

Aprobat de Senatul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău din 28.09.2023, proces verbal nr. 2

Recenzenți:

ADĂSCĂLIȚA Viorica, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Catedra de Psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”

DANILIUC Natalia, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Catedra de Sănătate mintală, psihologie medicală și psihoterapie, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemitanu”

Descrierea CIP a Camerei Naţionale a Cărţii

Losîi, Elena.
Psihodiagnostic organizațional, recrutare, selecție și evaluare profesională : Culegere de teste / Elena Losîi ; Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chişinău, Catedra de Psihologie. – Chişinău : [S. n.], 2023 (CEP UPSC). – 193 p. : tab.
Cerinţe de sistem: PDF Reader.
Bibliogr.: p. 192-193 (39 tit.).
ISBN 978-9975-46-810-7 (PDF).
159.98(079)
L 79

© Losîi Elena

CUPRINS

PRELIMINARII 6
CAPITOLUL I. EVALUAREA PSIHOLOGICĂ ÎN EXAMENUL DE SELECȚIE PROFESIONALĂ **8**
Inventarul multifazic de personalitate Minnesota (MMPI – forma scurtă) 8
Inventarul de personalitate Freiburg (forma HB) 10
Chestionar de personalitate (J. Guilford și W. Zimmerman) 15
Chestionar de personalitate (H. Eysenck) 24
Chestionar de tendințe accentuate Schmiescheck (H. Schmiescheck) 28
Inventarul ostilității (A. Buss și A. Darkee) 32
Test de autoevaluare a temperamentului 35
Test la locus control (J. Rotter) 37
Chestionar tendințe tipologice (T. Constantin) 39
Capacitatea de decizie 42
Sunteți perseverent(ă)? 43
Test de inteligență emoțională pentru adulți după R. Bar-on și D. Goleman (adaptat de M. Roco) 46
Chestionar de maturizare emoțională empatică (A. Mehrabian) 48
Test pentru examinarea nivelului de autoapreciere 49
Test de examinare a încrederii în sine 50
Test de măsurare a stimei de sine 52
Chestionar de atitudini creative (M. Roco) 53
Sunteţi o persoană creativă? (J. Sellier) 55
CAPITOLUL II. ADAPTAREA ȘI INTEGRAREA PROFESIONALĂ 62
Formular de feed-back Introducerea noului angajat 62
Testul de adaptabilitate MLO-AM (A. Maklakov și S. Cermeanina**)** 63
Chestionar de adaptabilitate 68
Chestionarul CORNELI INDEX 69
Chestionarul de evaluare a stării de bine Oxford (Oxford Happiness Inventory, OHI) 71
Scala satisfacției de viață (Satisfaction With Life Scale, SWLS) 72
Scala satifacției temporale de viață (Temporal Satisfaction With Life Scale) 73
CAPITOLUL III. ATITUDINE, MOTIVAȚIE ȘI SATISFACȚIE ÎN MUNCĂ 75
Chestionar mentalitate față de muncă (T. Constantin) 75
Chestionar onestitate profesională (T. Constantin) 77
Scala Utrecht pentru implicarea în muncă (Utrecht Work Engagement Scale, Schaufeli & Bakker) 79
Scala de măsurare a autoeficienței 80
Chestionar dominante motivaționale (T. Constantin) 81
Chestionar de motivație profesională (R. Bazin) 84
Chestionar „Cât de motivați sunt angajații dvs.?” 85
Test de examinare a nivelului de automotivare 87
Test pentru descoperirea nevoilor 89
Test pentru descoperirea nevoilor la locul de muncă 90
Test de examinare a nivelului de aspirații / a motivației spre succes (T. Ellers) 91
Chestionar de autoapreciere a voinței (E. Rudenski) 92
Test de evaluare a satisfacției muncii (A. Chelcea) 94
Chestionar Satisfacție în muncă (T. Constantin) 95
Chestionar de evaluare a satisfacției de muncă (Job Satisfaction Survey, P. Spector) 97
CAPITOLUL IV. MĂSURAREA CARACTERISTICILOR MUNCII 100
Scala Job Demands-Resources (JDRS, Job Demands-Resources Scale, Jackson & Rothmann) 100

Chestionar privind Experiențele și Evaluarea Muncii (QEAW, Questionnaire on the Experience and Assessment of Work, Veldhoven & Meijman) 102
CAPITOLUL V. MĂSURAREA VALORILOR ANGAJAȚILOR 111
Value Attainment (Rokeach) 111
Work Value Survey (Schwartz) 112
Valorile și scopurile mele 114
Ce atitudini adoptaţi cel mai frecvent? (F. Lacombe) 116
CAPITOLUL VI. EVALUAREA COMUNICĂRII ÎN ORGANIZAȚIE 120
Relațiile interpersonale (S. Lecker) 120
Chestionar Conduitele interpersonale (W. Arrindell) 122
Test Arta conversației 124
Test Abilitățile de comunicare după (L. Michelson) 125
Chestionar Analiza stilului de comunicare 130
Test „Sunteți o persoană autoritară?" 132
CAPITOLUL VII. EVALUAREA CLIMATULUI ORGANIZAȚIONAL ȘI A COMPORTAMENTULUI ANGAJAȚILOR 135
Chestionar climat organizațional 135
Chestionar de autodeterminare a stilurilor comportamentale în situaţii de grup (adaptat de A. Beauchamp, R. Graveline și C. Quiviger) 139
Organizational Citizenship Behavior (Podsakoff ș.a.) 141
Organizational Citizenship Behavior Checklist (OCB-C 20 Fox & Spector) 142
Test „Cât de responsabil sunteți?" (L. Stog) 143
Test privind strategiile comportamentale în situații de conflict Thomas-Kilmann (K. Thomas și R. Kilmann) 144
Workplace Deviance Scale (WDS, Robinson & Bennett) 147
Counterproductive Work Behavior Checklist (CWB-C, Fox & Spector) 148
Chestionar sociometric 150
CAPITOLUL VIII. EVALUAREA DISFUNCȚIONALITĂȚILOR PROFESIOANALE
Scala de timiditate Cheek-Buss (J. Cheek și A. Buss) 152
Chestionar pentru evaluarea timidității 152
Scala de manifestare a anxietății (J. Taylor) 153
Inventar de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură (Gh. Spielberger) 154
Scala fricii de a nu părerea incompetent (C. Lawrence) 156
Inventar de depresie Beck (A. Beck) 158
Scala de deznădejde Beck (A. Beck) 161
Scala de stres perceput (S. Cohen și G. Williamson) 162
Scala de percepție a stresului (S. Levenstein) 163
Chestionar pentru evaluarea nivelului de stres la adulți 164
Gradul de expunere la stres 165
Chestionar de evaluare a stresului individual (J. Melgosa) 166
Chestionar de evaluare a nivelului de stres (J. Abraham) 171
Chestionar Stiluri de coping (WOC, Ways of Coping, Folkman & Lazarus) 176
Cum răspundeți la stres (T. Langner) 179
Chestionar COPE (C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub) 180
Scala evenimentelor stresoare pentru adulți Holmes-Rahe (T. Holmes și R. Rahe) 183
Scala impactului evenimentelor (M. Horowitz) 184
Expres-diagnosticul factorilor stresori în organizați 185
Test de autoevaluare a gradului de oboseală (AGOS) 186
Chestionar de depistare a potențialului sindromului arderii profesionale 187
Chestionar de ardere emoțională (C. Maslach și S. Jackson MBI) 188

BIBLIOGRAFIE

PRELIMINARII

Culegerea de teste ***Psihodiagnostic organizațional, recrutare, selecție și evaluare profesională*** este destinat masteranzilor de la programul de studiu **Psihodiagnostic și intervenții psihologice în diferite tipuri de organizații** din cadrul Facultății de Psihologie și Psihopedagogie Specială a UPS „Ion Creangă" și reprezintă un material metodic ce completează suportul de curs la disciplina respectivă.

Organizația / unitatea de muncă este un sistem care are nevoie de cercetări și intervenții psihologice în vederea sporirii calității și performanței resurselor umane și, respectiv, optimizarea procesului de muncă. În ultimi ani atestăm o creștere a interesului și a importanței acordate capitalului uman de către companii și instituții, fiind axată pe cunoașterea și investigarea tuturor tipurilor de comportamente organizaționale (de organizare, de conducere, decizionale, participative etc.), inclusiv a fenomenelor psiho-sociale și psiho-organizaționale generate de ele (atitudine, motivație, satisfacție, conflicte și negocieri, cultura organizațională, climat organizațional etc.) care afectează atât eficiența organizațională, cât și pe cea personală.

Evaluarea dimensiunilor psihologice ale unei organizații / unități de muncă nu este foarte ușor de realizat. Studierea acestor dimensiuni se poate face cu ajutorul metodelor și tehnicilor specifice cercetării psihologice: observația, interviul individual și de grup (focus-group), chestionarul, testul psihologic etc. În evaluarea psihologică a personalului se desfășoară următoarele tipuri de evaluări psihologice: *evaluarea psihologică la angajare; evaluarea psihologică periodică; evaluarea psihologică la schimbarea funcției, la promovarea profesională; evaluarea psihologică la reluarea activității.*

În cadrul procesului de recrutare și selecție de personal o importanță majoră se acordă evaluării psihologice a potențialilor angajați. În cadrul acestei activități bine gândite și realizate se testează aptitudinile individului, acele variabile psihologice care sunt necesare pentru îndeplinirea cu succes a cerințelor postului de muncă specificate în fișa postului. În acest scop pot fi utilizate chestionare de diagnosticare a trăsăturilor de personalitate, a dimensiunilor caracterologice, a accentuărilor de caracter, a potențialului creativ etc. Important este ca instrumentele psihologice identificate să permită identificarea acelor variabile care sunt relevante pentru postul de muncă solicitat.

Evaluarea corectă a potențialului uman în cadrul organizației / unității de muncă presupune o înțelegere reală a modului în care personalul își îndeplinește sarcinile de muncă, a randamentului pe care îl are și a modului de a răspunde la solicitările specifice mediului organizațional în care activează. O evaluare psihologică corectă va permite realizarea unui pronostic favorabil referitor la performanța și reușita profesională a angajaților. Este cunoscut faptul că pe parcursul carierei profesionale a unui individ pot apărea o serie de evenimente neprevăzute sau specifice vârstei, decompensări fizice sau psihice, precum și anumiți factori de mediu care pot influența eficiența în activitatea de muncă. De aceea un rol important îl au examinărilor psihologice periodice, care pot fi considerate drept o acțiune de prevenire a pierderii competențelor și de depistare la timp a debutului acestor manifestări negative (scăderea acuității vizuale, diminuarea capacității memoriei, reducerea capacității de judecată, pierderea stării de bine, a resurselor interne adaptative etc.) și a dificultăților apărute etc. Cunoașterea resurselor psihologice și a potențialului fiecărui angajat înseamnă o predicție a îndeplinirii atribuțiilor de serviciu și a performanței profesionale. Evaluarea psihologică trebuie să ofere un pretext de discuție între psiholog și cel evaluat, dar și între angajatul evaluat și șeful său, în vederea sporirii performanței angajatului.

Este foarte important ca în formarea profesională a masteranzilor, să se acorde o atenție deosebită pregătirii practice. Această culegere de teste a fost concepută astfel încât să corespundă coordonatelor majore ale pregătirii profesionale ale masteranzilor la programul de studiu *Psihodiagnostic și intervenții psihologice în diferite tipuri de organizații),* oferindu-le un set de tehnici practice care pot fi utilizate în domeniul organizațional, și nu doar, cu scopul selecției psihologice de personal sau de evaluarea câtorva dimensiuni psihologice individuale,

relaționale în cadrul organizațiilor, la nivel individual sau de grup. Cunoașterea acestor instrumente psihodiagnostice vor permite formarea și dezvoltarea competențelor care sunt necesare oricărui specialist / practician care trebuie să investigheze și apoi să optimizeze fenomene și procese psihosociale și organizaționale, să dezvolte și exerseze abilitățile diagnostice, investigativ-empirice în conformitate cu modelele metodologice valide oferite la disciplinele teoretice. De asemenea, sunt exersate abilitățile de proiectare și coordonare a unor programe complexe de intervenție în soluționarea unor probleme organizaționale diverse.

Aceste instrumente psihodiagnostice sunt prezentate cu titlu ilustrativ și instructiv, ele putând fi utilizate în lucrul cu personalul în diferite tipuri de organizații: școli, echipe sportive, policlinici, spitale, bănci, agenții de publicitate, penitenciare, armată, centre comerciale, organizații nonguvernamentale etc. Interacțiunea cu aceste metode psihodiagnostice este parte importantă din formarea unui psiholog organizațional practician. Cu regret, în Republica Moldova, aceste instrumente nu au fost standardizate pentru populația țării noastre. Cu toate acestea testele, chestionarele pot fi utilizate în scop de cercetare, pentru unele dintre ele utilizarea comercială este interzisă de autori fără acordul lor explicit. Din aceste motive atragem atenția asupra utilizării acestor instrumente așa cum sunt prezentate aici în activități de consultanță organizațională, în studii privind eficiența angajaților în domeniul muncii, fapt care ar putea duce la asumarea unor decizii privind unele intervenții de natură psihologică, la creșterea stării de bine a angajaților, la sporirea comunicării organizaționale, la îmbunătățiri ale performanței individuale și organizaționale etc. În concepția de pregătire profesională psihologică este important ca masteranzii să obțină abilitățile necesare viitorului specialist cum ar fi cele de a utiliza metode variate de psihodiagnoză, de a colecta și analiza informația psihologică obținută în urma testărilor și de a formula concluzii, recomandări, de a elabora și aplica diverse strategii de intervenție psihologică în domeniul organizațional.

În culegerea de teste sunt incluse instrumente psihodiagnostice ce pot fi utilizate în organizarea examenelor de selecție profesională, precum și teste ce pot fi utilizate pentru studierea diverselor fenomene psihosociale și organizaționale (atitudini, motivație, satisfacție, implicare în muncă, comunicare organizațională, valori, strategii comportamentale în situație de conflict, inadaptare și disfuncționalitate organizațională etc.) care afectează performanța angajatului și eficiența organizațională. Totodată, în lucrare sunt prezentate si teste orientate spre studierea dimensiunilor psihologice ale performanței în muncă (trăsături de personalitate, stima de sine, accentuări caracteriale, inteligența emoțională etc.). Credem că multitudinea de teste prezentate vor permite masteranzilor să realizeze un psihodiagnostic organizațional complet și profund.

CAPITOLUL I. EVALUAREA PSIHOLOGICĂ ÎN EXAMENUL DE SELECȚIE PROFESIONALĂ

Selecția presupune alegerea dintr-un număr mai mare de candidați pe aceia care corespund cel mai bine cerințelor posturilor pentru care se face angajarea. Selecția psihologică este un proces decizional, bazat pe recoltarea unor informații relevante, cu ajutorul cărora sunt comparate persoanele care doresc să exercite o anumită profesie. Necesitatea realizării examenului de evaluare psihologic la angajare este reprezentat de identificarea concordanței între caracteristicile psihologice solicitate de postul vizat și caracteristicile candidatului. Evaluarea psihologică trebuie să asigure identificarea acelor caracteristici psihologice care sunt solicitate de postul vizat cât și a celor care sunt contraindicate. Procesul de selecție necesită planificare, trebuie să se bazeze pe un studiu detaliat al locului de muncă pe care dorim să-l ocupăm și să fie alineat cu obiectivele strategice ale companiei. Pe această bază, și având în vedere că persoana responsabilă de acest proces va urma criterii etice și responsabile, în timpul procesului de selecție pot fi utilizate diferite tehnici valide și fiabile pentru a lua o decizie cu o probabilitate mare de succes.

INVENTARUL MULTIFAZIC DE PERSONALITATE MINNESOTA (MMPI – FORMA SCURTĂ)

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

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

25	Sunt sigur (ă) că îmi lipsește încrederea în mine.		
26	Nu am necazuri decât neînsemnate sau deloc cu mușchii, cum ar fi cârceii sau tresăriri.		
27	Mă simt mai tot timpul de parcă aș fi făcut ceva greșit sau rău.		
28	De obicei sunt satisfăcut (ă) de soarta mea.		
29	Unii oameni se dau atât de șefi, încât îmi vine să fac lucrurile exact pe dos, chiar dacă știu că ce-mi cer ei este îndreptățit.		
30	Cineva are ceva cu mine.		
31	Cei mai mulți vor folosi vreun mijloc necinstit pentru a obține un câștig sau avantaj decât să se lipsească de ele.		
32	Am mult de furcă cu stomacul.		
33	Câteodată am dispoziție proastă sau îmi ies ușor din fire și nu pot înțelege de ce.		
34	Câteodată gândesc mai repede decât pot să exprim în cuvinte.		
35	Cred că viața mea de acasă este tot atât de plăcută ca și a majorității oamenilor pe care îi cunosc.		
36	Câteodată mă simt fără rost.		
37	În ultimii ani, mă simt bine mai tot timpul.		
38	Am avut perioade în care am făcut ceva fără a-mi putea aminti apoi ce.		
39	Cred că am fost adeseori pedepsit (ă) pe nedrept.		
40	Niciodată nu m-am simțit mai bine ca acum.		
41	Nu-mi pasă de ceea ce cred alții despre mine.		
42	Memoria pare să-mi fie bună.		
43	Îmi este greu să vorbesc cu cineva abia cunoscut.		
44	Mă simt slăbit tot timpul.		
45	Foarte rar mă doare capul.		
46	Uneori am avut greutăți cu menținerea echilibrului în timpul mersului.		
47	Nu-mi plac toți oamenii pe care îi cunosc.		
48	Sunt persoane care încearcă să-mi fure ideile și gândurile mele.		
49	Cred că păcatele mele sunt de neiertat.		
50	Aș dori să nu fiu atât de timid (ă).		
51	Deseori constat că sunt îngrijorat (ă) de ceva.		
52	Adeseori părinții mei nu au fost de acord cu genul de oameni care mă înconjurau.		
53	Câteodată bârfesc câte puțin.		
54	Câteodată simt că pot lua decizii cu o deosebit de mare ușurință.		
55	Uneori se întâmplă să-mi bată inima cu putere și am senzația că nu am aer.		
56	Mă înfurii repede și îmi trece tot atât de ușor.		
57	Am perioade de un atât de mare neastâmpăr, încât nu pot sta locului.		
58	Părinții mei și familia îmi găsesc mult mai multe cusururi decât am.		
59	Pe nimeni nu-l interesează, în mod special, soarta mea.		
60	Nu-i condamn pe oameni care profit de cei care nu știu a se feri de profitori.		
61	Uneori sunt plin (ă) de energie.		
62	În ultimul timp mi-a scăzut vederea.		
63	Deseori îmi sună sau îmi bâzâie ceva în urechi.		
64	Am avut situații în viața mea (poate numai una singură) când am		

	simțit că sunt sub influența hipnozei.		
65	Am perioade când mă simt deosebit de vesel (ă), fără vreun motiv anume.		
66	Chiar și când mă aflu în societate, mă simt mai tot timpul singur (ă).		
67	Cred că aproape oricine ar minți spre a ieși dintr-o încurcătură.		
68	Sunt mult mai sensibil decât majoritatea oamenilor.		
69	Uneori capul meu lucrează mai încet (greu) ca de obicei.		
70	Deseori m-am dezamăgit în oameni.		
71	Am băut (alcool) mult în viața mea.		

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

Cheia pentru interpretare:

Scala L:
„Fals": 5, 11, 24, 47, 53
Scala F:
„Adevărat": 9, 12, 15, 19, 48, 49, 58, 64, 71
„Fals": 20, 61
Scala K:
„Fals": 11, 23, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 43, 51, 56, 61, 65, 67, 69, 70
Scala 1:
„Adevărat": 9, 18, 26, 32, 44, 46, 55, 62, 63
„Fals": 1, 2, 6, 37, 45
Scala 2:
„Adevărat: 4, 9, 13, 17, 18, 22, 25, 36, 44, 60
„Fals": 1, 3, 6, 11, 28, 37, 40, 42, 61, 65
Scala 3:
„Adevărat": 9, 13, 18, 26, 44, 46, 55, 57, 62
„Fals": 1, 2, 3, 11, 23, 28, 29, 31, 33, 35, 37, 40, 41, 43, 45, 50, 56,
Scala 4:
„Adevărat": 7, 10, 13, 14, 15, 16, 22, 27, 52, 58, 71
„Fals": 3, 28, 34, 35, 41, 43, 50, 65
Scala 5:
„Adevărat": 5, 8, 10, 15, 30, 39, 63, 64, 66, 68
„Fals": 28, 29, 31, 67
Scala 6:
„Adevărat": 5, 8, 13, 17, 22, 25, 27, 36, 44, 51, 57, 66, 68
„Fals": 2, 3, 42
Scala 7:
„Adevărat": 5, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 26, 30, 38, 39, 42, 46, 57, 63, 64, 66
„Fals": 3
Scala 8:
„Adevărat": 4, 7, 8, 21, 29, 34, 38, 39, 54, 57, 60
„Fals": 43

INVENTARUL DE PERSONALITATE FREIBURG (FORMA HB)

Instrucţiune: „În ce urmează veţi găsi o serie de afirmaţii asupra anumitor feluri de comportament, atitudini şi interese. Puteţi răspunde la aceste afirmaţii prin „Da" sau „Nu". Notaţi răspunsul Dvs. la fiecare din ele în foaia de răspunsuri punând semnul „x" în locul prevăzut pentru aceasta (Formularul 1). Nu există răspunsuri „bune" sau răspunsuri „proaste". Răspundeţi aşa cum se potriveşte cel mai bine felului Dvs. de a fi. Nu reflectaţi timp îndelungat asupra unei afirmaţii ci daţi răspunsul ce vă vine spontan. Bineînţeles, nu pot fi prevăzute toate particularităţile comportamentale etc. Poate de aceea unele afirmaţii nu se vor potrivi Dvs.

Totuşi, în toate cazurile găsiţi alternativa care pare să fie cea mai apropiată de Dvs. şi puneţi semnul „x” în locul „Da” sau „Nu”.

1. Am citit indicaţiile şi sunt gata să răspund sincer la fiecare întrebare.
2. Seara prefer să mă distrez într-o companie veselă.
3. Dacă vreau să fac cunoştinţă cu cineva, îmi vine greu să găsesc tema de conversaţie potrivită.
4. Am frecvente dureri de cap.
5. Uneori simt bătăile inimii până sus în gât.
6. Îmi pierd repede calmul dar mă liniştesc tot atât de repede.
7. Uneori râd la o glumă indecentă.
8. Dacă vreau să ştiu ceva, caut mai curând într-o carte decât să întreb pe cineva.
9. Prefer să nu intru în odaie, dacă nu sunt sigur că apariţia mea va trece pe neobservate.
10. Pot să mă înfurii atât de tare încât să sparg spre exemplu vesela.
11. Mă simt jenat dacă lumea mă observă pe stradă sau într-un magazin.
12. Simt deseori o lovitură sau o pulsare evidentă în artere.
13. Dacă cineva mi-a făcut o nedreptate, îi doresc o pedeapsă usturătoare.
14. Cred că trebuie să se răsplătească răul cu binele, şi eu acţionez în acelaşi sens.
15. Îmi vine uşor ameţeala şi văd negru înaintea ochilor dacă mă ridic brusc din poziţia culcată.
16. Vizez peste zi mai mult decât este bine pentru mine.
17. Cu oamenii care se poartă mai prietenos decât mă aştept, sunt prudent.
18. Dacă trebuie să recurg la forţa fizică pentru a apăra dreptul meu, aşa fac.
19. Pot să aduc repede veselia într-o companie plicticoasă.
20. Mă fâstâcesc uşor.
21. Nu mă supăr dacă alţii critică ceva legat de persoana mea sau de munca mea.
22. Chiar pe vreme caldă simt frecvent mâinile şi picioarele reci.
23. În relaţiile cu alţi oameni sunt neîndemânatic.
24. Mă simt de multe ori, fără temei, destul de nenorocit.
25. Uneori n-am nici o dorinţă să-mi găsesc vre-o ocupaţie.
26. Simt de multe ori o respiraţie insuficientă, fără să fi săvârșit o muncă grea.
27. Am comis erori în viaţă.
28. Am de multe ori sentimentul că alţii râd de mine.
29. Îmi fac plăcere sarcinile care cer acţiune rapidă.
30. Dacă privesc înapoi la câte am întâmpinat nu sunt cu totul mulţămit de soarta mea.
31. Frecvent îmi lipsește pofta de mâncare.
32. În copilărie mi-a făcut plăcere, dacă alţi copii erau pedepsiţi de părinţi sau de profesori.
33. De obicei pot să mă hotărăsc repede şi iau hotărâri bune.
34. Nu spun totdeauna adevărul.
35. Urmăresc cu plăcere cum cineva caută ieşire din încurcătură.
36. Un cal care nu trage bine trebuie să simtă biciul.
37. În privinţa trecutului nu-mi fac probleme.
38. Nu pot găsi motiv imediat ca să bat pe cineva.
39. Aproape în fiecare săptămână întâlnesc pe cineva pe care nu pot să-l suport.
40. Uneori îmi pare că nu sunt bun de nimic.
41. Permanent mă aflu într-o încordat şi mi-e greu să mă relaxez.
42. Am frecvent greaţă şi balonări.
43. Dacă cineva a făcut rău prietenului meu sunt alături de el pentru a plăti cu aceeaşi monedă.
44. De multe ori am întârziat la o întâlnire sau la serviciu.
45. Sincer vorbind am chinuit deja multe animale.

46. Dacă în mod neaşteptat întâlnesc un prieten vechi, îmi vine să mă arunc cu plăcere în braţele lui.
47. În situaţii enervante sau de teamă mi se usucă în gură şi–mi tremură mâinile.
48. Câte odată sunt posomorât fără a şti cu adevărat de ce.
49. Când merg să mă culc, adorm, de regulă, în câteva minute.
50. Îmi face plăcere să indic asupra greşelilor altora.
51. Uneori mă laud.
52. Am participat activ la organizarea unui cerc sau a unui grup.
53. Privesc deseori în altă parte a străzii pentru a evita întâlniri cu cineva.
54. Din când în când „mă fac mare" (fac pe grozavul).
55. Sunt o fire vioaie.
56. Mă îndoiesc câte odată dacă oamenii cu care vorbesc sunt interesaţi într-adevăr de ceea ce spun eu.
57. Am câte odată pete roşii pe gât sau pe faţă.
58. Când sunt într-adevăr furios sunt capabil de a lovi pe cineva.
59. Dacă cineva mă tratează urât, nu mă enervează acest lucru şi nu mă supăr.
60. Îmi vine greu să le reproşez cunoscuţilor mei.
61. Mă enervează uneori eventualitatea de a avea ghinion
62. Nu pot să sufăr pe fiecare din cei care-i cunosc.
63. De multe ori am gânduri de care ar trebui să mă ruşinez.
64. Nu ştiu de ce, dar câte odată aşi vrea să distrug ceva (să fac ceva ţăndări).
65. Mă liniştește deseori vestea că oamenilor antipatici mie le merge rău.
66. Mâinile şi picioarele mele sunt deseori agitate.
67. Eu prefer mai mult o seară în care urmez un „Hobby", decât să fiu într-o companie veselă.
68. Comportarea mea e de cele mai multe ori mai bună în societate decât acasă.
69. Îmi scapă deseori observaţii, aprecieri pe care ar fi fost mai bine să nu le spun.
70. Nu-mi place să fiu în centrul atenţiei.
71. Am puţini cunoscuţi buni.
72. Observ adesea o mişcare involuntară a ochilor mei, o tresărire a feţei sau umerilor.
73. După o petrecere am adesea dorinţa să supăr în vreun fel pe alţi oameni.
74. Dacă te gândești la întreaga suferinţă de pe pământ, într-adevăr poţi să dorești să nu te fi născut.
75. Cine mă insultă şi-a făcut rost de o palmă.
76. Dacă sunt furios spun lucruri necuviincioase.
77. Îmi place să adresez o întrebare sau să răspund la ea în aşa mod ca interlocutorul meu să se fâstâcească.
78. De multe ori amân ceva ce ar trebui făcut imediat.
79. Nu este felul meu să spun glume şi anecdote.
80. Greutăţile zilnice îmi tulbură adesea liniştea.
81. În ţara unor întâmplări fac uşor emoţii şi am neliniște corporală.
82. Fac parte, din păcate, din categoria celor care se înfurie uşor.
83. Îmi vine greu să vorbesc sau să explic în faţa unui grup mare de oameni.
84. Dispoziţia, toanele mele se schimbă frecvent.
85. Obosesc mai repede decât cei mai mulţi dintre oameni.
86. Dacă mă supăr sau mă necăjesc foarte tare se resimte în întreg organismul.
87. Sunt adesea incomodat de gânduri inutile care îmi trec frecvent prin cap.
88. Cu adevărat familia şi cunoscuţii mei mă înţeleg cu greu.
89. Organismul meu are nevoie de mai mult de 8 ore de somn pentru a se reface cum trebuie.
90. Rostesc adesea ameninţări la care nu gândesc deloc serios.
91. De cele mai multe ori privesc cu încredere în viitor.

92. Îmi bat joc cu plăcere de alţi oameni.
93. Sunt deseori motiv al dispoziţiei proaste pentru alţi oameni.
94. Am aproape întotdeauna un răspuns adecvat situaţiei.
95. Chiar dacă cineva mă scoate din sărite mă liniştesc de cele mai multe ori repede.
96. Fiind copil exprimam interes faţă de teme interzise.
97. Uneori îmi place să jignesc oamenii pe care îi iubesc.
98. Îmi fierbe sângele dacă mă păcăleşte cineva.
99. Adesea mă mustră conştiinţa. (Am înclinaţie către o mare conştiinciozitate).
100. Adesea mă pierd în gândurile mele.
101. Uneori simt bucuria la paguba altora.
102. Adesea mă necăjesc prea repede din cauza altora.
103. Vorbesc câte odată despre lucruri din care eu nu înţeleg nimic.
104. Mă simt deseori ca un „butoi de pulbere" gata să explodez.
105. Mă simt deseori obosit, extenuat.
106. Îmi face atâta plăcere să mă întreţin cu alţi oameni încât folosesc orice ocazie să vorbesc deschis şi cu un străin.
107. Spre regret adesea apreciez prea repede pe alţi oameni.
108. Dimineaţa, după ce mă scol, sunt într-o dispoziţie bună care mă face să cânt sau să fluier.
109. La hotărâri mă simt însă nesigur chiar după un timp de gândire lungă.
110. Înclin ca la o dispută să vorbesc mai tare ca de obicei.
111. Trec destul de uşor peste decepţii.
112. Îmi muşc deseori buzele sau îmi rod unghiile degetelor.
113. Mă simt cel mai fericit atunci când sunt singur.
114. Câte odată îmi este într-adevăr dor de o emoţie.

Formularul 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La etapa a doua, din raţiuni practice şi a dependenţei anumitor scale FPI de particularităţi de sex şi vârstă, se recomandă ca valorile brute FPI individuale să fie transformate în valori standard FPI conform tabelului ce urmează.

Transformarea valorilor brute în valori standard

Valoare brută	Valorile standard după scale											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	3	7	8	8	5	5	7	4
8	7	8	7	8	4	9	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	-	-	-	8	9	8	8
12	8	9	9	-	7	-	-	-	9	9	9	9
13	9	9	9	-	8	-	-	-	9	-	9	9
14	9	-	9	-	9	-	-	-	-	-	9	9
15	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
16	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Descrierea scalelor:

Scala 1 (Nervozitate). ***Valoarea mare*** de testare indică disconfortul psiho-somatic (tulburări de somn, dureri şi stări generale proaste, oboseală cu fenomene de epuizare, nelinişte, instabilitate), stări de iritaţie afectivă însoţite de tulburări vegetative şi musculare intense. ***Valoarea mică*** prezintă tulburări psiho-somatice minore, rezonanţă afectivă scăzută.

Scala 2 (Agresivitate spontană). ***Valoarea mare*** de testare indică un comportament impulsiv, sadic. În relaţiile cu oamenii subiectul face glume grosolane sau lipsite de sens, se bucură de răul

altuia. Este nestăpânit, neliniştit, manifestă nevoia de schimbări, setea de aventură, tendinţa spre exaltare. Reprezintă tabloul imaturităţi emoţionale. ***Valoarea mică*** prezintă tendinţa de agresiune spontană minimă, stăpânire de sine, comportare stabilă.

Scala 3 (Depresie). ***Valoarea mare*** de testare indică fluctuanţă mare în dispoziţii, prevalând însă stările depresive, tensionate, pesimiste. Subiectul este în general prost-dispus, nemulţumit, epuizat, iritabil, anxios, cu sentimentul unui pericol nedefinit, cu complexe de inferioritate adânc înrădăcinate. Are veşnic probleme, sentimentul de culpă, îşi face singur reproşuri. ***Valoarea mică*** indică o dispoziţie echilibrată, un raport emoţional bun cu ceilalţi. Subiectul este relaxat, optimist, cu puţine griji.

Scala 4 (Emotivitate). ***Valoarea mare*** de testare prezintă stări de instabilitate emoţională, iritabilitate, tensiune. Subiectul este nerăbdător, neliniştit, tulburat chiar de dificultăţi banale. Devine furios, apoi agresiv, ameninţător, cu acţiuni de afect sau chiar afecte violente. ***Valoarea mică*** indică stări de impulsivitate redusă. Subiectul este calm, flegmatic, stăpânit emoţional, răbdător.

Scala 5 (Sociabilitate). ***Valoarea mare*** de testare indică un subiect sociabil, activ, vorbăreţ şi prompt la replică, care leagă repede prietenii şi are cerc mare de cunoştinţe. ***Valoarea mică*** indică un subiect cu dorinţa de contact redusă (care se mulţumeşte cu propria persoană), cu un cerc redus de cunoştinţe. Persoana este distantă, ciudată, puţin întreprinzătoare, taciturnă.

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

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

Scala 8 (Inhibiţie). ***Valoarea mare*** de testare indică timiditate, inhibare în contact cu alte persoane, incapabilitate de contact, nelinişte, tremurături, paloare sau roşeaţă, tulburări digestive. ***Valoarea mică*** indică dezinvoluntară, încredere în propriile puteri, disponibilitate pentru o acţiune, abnegaţie.

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

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

Scala 11 (Labilitate emoţională). ***Valoarea mare*** de testare indică indispoziţie sau dispoziţie labilă, tristeţe, iritabilitate, violenţă, agitaţie, meditări inutile, sentiment de vinovăţie, apatie, dificultăţi de contact. ***Valoarea mică*** indică o dispoziţie stabilă şi echilibrată, degajare, calm, stăpânire de sine, siguranţă de sine, capacitate de concentrare.

Scala 12 (Masculinitate – Feminitate). ***Valoarea mare*** de testare indică activismul în anumite situaţii, optimism, caracter întreprinzător, dispoziţie echilibrată, puţine neplăceri fizice, fără tulburări psiho-somatice generale. ***Valoarea mică*** indică o atitudine de rezervă uşoară, neîncredere abătută, descurajare uşoară, neîncredere în sine, neplăceri fizice şi tulburări psiho-somatice generale. În special pulsul neregulat, ameţeli, mâini şi picioare reci, genunchi moi la emoţii, sensibilitate la schimbările atmosferice.

CHESTIONARUL DE PERSONALITATE (J. GUILFORD ŞI W. ZIMMERMAN)

Instrucțiune: Citiţi întrebările de mai jos. Răspundeţi „Da” sau „Nu”, în dependenţă de faptul dacă ceea ce conţine întrebarea se potriveşte sau nu se potriveşte cu felul dvs. obişnuit de a fi şi de a acţiona.

1. Treceţi cu mult entuziasm la punerea în aplicare a unui nou plan de lucru?
2. Vă place mai mult să faceţi planul unei acţiuni decât să participaţi la executarea ei?
3. Vi s-a întâmplat nu o dată să preluaţi conducerea pentru organizarea unei acţiuni sau a unui grup oarecare?
4. Vă place să aveţi oaspeţi?
5. În preocupările dumneavoastră, treceţi repede de la un lucru la altul?
6. Când luaţi masa împreună cu alte persoane sunteți de regulă printre ultimii care termină?
7. Sunteți de acord cu opinia acelora care spun „să mâncăm, să bem şi să ne veselim, că nu se ştiu zilele omului”?
8. Dacă vi s-a vândut un lucru cu defect, şovăiţi să cereţi să vi se dea altul sau eventual să vi se restituie banii?
9. Faceţi uşor noi cunoştinţe?
10. Câteodată sunteți plin de energie, iar alteori total apatic (lipsit de vlagă)?
11. Vă place mult sa fiţi antrenat într-o activitate care cere rapiditate în acţiune?
12. Cei din jurul dumneavoastră vă considera un om serios?
13. Atunci când întâlniți întâmplător o persoană de acelaşi sex, necunoscută, aşteptaţi ca ea să se prezinte întâi?
14. Vă place să participaţi la numeroase activităţi sociale?
15. Vă simţiţi uneori nefericit, fără un motiv precis?
16. Vă cheltuiţi deseori energia până într-atât încât vă simţiţi epuizat?
17. Vă place ca adunările la care asistaţi să fie animate?
18. Dacă aveţi o opinie total diferită de cea exprimată de către un conferenţiar, se întâmplă să-i spuneţi chiar în timpul conferinţei sau după terminarea ei?
19. Vă este greu să vorbiţi vrute şi nevrute?
20. Vă simţiţi stânjenit când în timp ce lucraţi vă priveşte cineva?
21. Vă întrebaţi adesea unde găsesc unii surplusul de energie de care dau dovadă?
22. Aveţi tendinţa de a vă opri şi a gândi înainte de a acţiona?
23. Vă displace să negociaţi atunci când cumpăraţi ceva?
24. Vă este neplăcut să lucraţi singur în locuri izolate?
25. Vă este greu adesea să mergeţi noaptea la culcare din cauza că întâmplările de peste zi continuă să vă preocupe?
26. Vi se întâmplă să vă grăbiţi pentru a găsi locuri, chiar dacă aveţi încă destul timp?
27. Vă plac activităţile care cer o mare atenţie pentru detalii?
28. Sunteți mulţumit dacă un altul preia conducerea în activităţile colective?
29. Vă place să faceţi noi cunoştinţe?
30. Cu greu vă impresionează ceva?
31. Lucraţi mai încet şi mai temeinic decât majoritatea celor de sexul şi vârsta dumneavoastră?
32. Sunteți un om ce nu-şi face griji?
33. Când cineva nu este sincer cu dumneavoastră, ezitaţi să-i spuneţi ceva despre aceasta?
34. Vă simţiţi stânjenit când cineva se uită la ceea ce faceţi?
35. În mod obişnuit, sunteți optimist în ceea ce priveşte viitorul dumneavoastră?
36. Vă place să aveţi timpul necesar pentru a vă opri şi odihni?
37. Priviţi viaţa în mod foarte serios?
38. Vă place să vă prezentaţi personal în calitate de candidat la o funcţie?
39. Vă place să fiţi animator la reuniuni şi petreceri?
40. Sunteți adesea prost dispus?
41. Aparţineţi categoriei de oameni care se află tot timpul în mişcare?
42. Aşteptaţi deseori cu nerăbdare câte ceva care să vă provoace emoţii?

43. Vă îngrozeşte ideea de a ţine un discurs?
44. Vă este uşor să intraţi în conversaţie cu persoane necunoscute?
45. Vă simţiţi adesea vinovat fără un motiv special?
46. Sunteți considerat drept un om foarte energic?
47. Luaţi uneori decizii rapide care mai târziu le regretaţi?
48. Vă este greu să cereţi de la cineva bani sau vreo contribuţie, chiar pentru o cauză la care ţineţi mult?
49. Sunteți în mod firesc foarte amabil şi de aceea oamenii ajung repede să se simtă bine cu dumneavoastră?
50. Visaţi mult cu ochii deschişi?
51. Sunteți rapid în ceea ce faceţi?
52. Aveţi obiceiul de a începe lucruri de care ulterior va dezinteresaţi?
53. Când eraţi copil, mulţi dintre tovarăşii de joacă contau pe dumneavoastră pentru a-i dirija?
54. Evitaţi uneori anumite relaţii sociale de teamă că aţi putea spune sau face ceva greşit?
55. Vi se schimbă deseori dispoziţia, câteodată cu, alteori fără un motiv aparent?
56. Păreţi totdeauna plin de vigoare şi vitalitate?
57. Vă este dificil să înţelegeţi oamenii care sunt tot timpul îngrijoraţi?
58. Dacă într-un magazin vânzătorul serveşte unele persoane venite în urma dumneavoastră, îi atrageţi atenţia?
59. V-ar fi foarte greu să trăiţi fără un cerc larg de cunoştinţe şi prieteni?
60. Aveţi momente în care viitorul vă apare foarte sumbru?
61. Aţi dori uneori ca oamenii să fie ceva mai puţin rapizi, astfel încât să aveţi o şansă de a-i ajunge din urmă?
62. Mulţi dintre prietenii dumneavoastră consideră că puneţi prea mult la inimă munca pe care o faceţi?
63. Ezitaţi să circulaţi în cadrul unei reuniuni ştiind că toţi ochii se vor fixa asupra dumneavoastră?
64. De preferinţă, vă limitaţi prieteniile la persoanele de sexul dumneavoastră?
65. Vă simţiţi aproape totdeauna în plină formă?
66. Vă lipseşte energia necesară pentru a face tot atâtea lucruri ca şi alţii?
67. Vi se întâmplă să luaţi decizii sub impulsul momentului?
68. Vi se întâmplă să ascundeţi adevărul atunci când vă aflaţi în dificultate?
69. Când sunteţi prezentat cuiva, se întâmplă frecvent să nu găsiţi subiect de conversaţie?
70. Vă simţiţi singur chiar când sunteţi împreună cu alţii?
71. Sunteți capabil să lucraţi un timp îndelungat fără a vă simţi obosit?
72. Acţionaţi adesea după prima idee care vă trece prin minte?
73. Atunci când vedeţi un accident, săriţi imediat să daţi ajutor?
74. Întâmpinați greutăţi în a vă face noi prieteni?
75. Starea dumneavoastră trece adesea de la buna dispoziţie la tristeţe, sau invers, fără să ştiţi de ce?
76. În vorbire sunteți mai lent decât majoritatea oamenilor?
77. Vă place să faceţi farse altora?
78. Obişnuiţi să luaţi iniţiativa pentru a reanima o adunare dominată de plictiseală?
79. V-ar plăcea să faceţi parte din cât mai multe cluburi sau organizaţii sociale?
80. Câteodată mintea dumneavoastră pare să judece foarte încet, iar alteori foarte repede?
81. Vă place să lucraţi încet şi cu chibzuială?
82. Sunteți un mare norocos?
83. Dacă la restaurant vi se serveşte o mâncare prost gătită, o acceptaţi fără sa spuneţi nimic?
84. Pentru a solicita un post aţi prefera să trimiteţi cererea decât să vă prezentaţi personal în vederea unei discuţii?
85. Sunteți adesea supărat?

86. Aveţi tendinţa de a trece de la o activitate la alta, fără a va lua un moment de răgaz?
87. Sunteți așa de preocupat de viitor încât nu profitaţi îndeajuns de prezent?
88. Dacă sunteți atras de către o persoana cu care încă nu aţi avut de-a face, va străduiţi să faceţi cunoştinţă cu dânsa chiar dacă acest lucru vi se pare dificil?
89. Aveţi tendinţa de a vă limita relaţiile la câteva persoane bine alese?
90. Trăiţi fără să vă gândiți aproape de loc la greşelile dumneavoastră din trecut?
91. Sunteți mai puţin energic decât multe dintre cunoştinţele dumneavoastră?
92. Vă opriţi adesea pentru a vă analiza gândurile şi sentimentele?
93. Luaţi cuvântul la adunări pentru a vă opune celor care sunteți sigur că nu au dreptate?
94. Sunteți așa de timid încât aceasta vă deranjează?
95. Sunteți tracasat uneori de cate o idee fără importanţă care vă urmăreşte?
96. Sunteți grăbit în lucru?
97. Vă este greu să înţelegeţi cum pot unii oameni să fie aşa de puţin preocupaţi de viitor?
98. Vă place să vă folosiţi calităţile pentru a convinge pe alţii?
99. Sunteți adesea „sufletul" unei petreceri?
100. Vi se pare plăcut să visaţi cu ochii deschişi?
101. La lucru, ca şi la joc, celorlalţi le este greu să vă urmărească?
102. Puteţi urmări o conferinţa fără a simţi dorinţa de a vă mişca?
103. V-ar plăcea mai mult să lucraţi dirijat de un şef bun, decât bazându-vă pe iniţiativa dumneavoastră?
104. Vă exprimaţi mai uşor verbal decât în scris?
105. Dispoziţia dumneavoastră este destul de stabilă?
106. Preferaţi să nu fiţi presat în munca dumneavoastră?
107. V-ar plăcea uneori ca „totul să fie sfârșit înainte de a fi început"?
108. Vă este greu să spuneţi „nu" unui vânzător care încearcă să vă vândă un lucru pe care nu-l doriţi cu adevărat?
109. Aveţi puţini prieteni cu care puteţi să vă destindeţi şi să vă petreceţi plăcut timpul?
110. În mod obişnuit vă păstraţi buna dispoziţie chiar şi în momentele grele?
111. Vi se spune câteodată „uşurel", sau „ia-o încet"?
112. Faceţi parte din categoria celor care beau sau fumează peste limită, dar care ştiu că n-ar trebui să o depăşească?
113. Când într-un loc public întâlniți o persoana ce vă pare cunoscută, o întrebaţi dacă aţi mai întâlnit-o cândva?
114. Vă place mai mult să lucraţi singur?
115. Este adevărat că decepţiile vă ating aşa de puţin încât rareori vă mai întoarceţi cu gândul la ele?
116. Mişcările dumneavoastră sunt lente şi gândite?
117. Vă place atmosfera de entuziasm dezlănţuit, mergând până la frenezie, a meciurilor de fotbal sau de rugby?
118. În prezenţa oamenilor importanţi, sunteți preocupat de impresia pe care o faceţi?
119. Cei din jurul dumneavoastră vă consideră un om foarte sociabil?
120. Grijile v-au împiedicat adesea să dormiţi?
121. Sunteți capabil ca într-un timp scurt să efectuaţi un mare volum de muncă?
122. Va încăpățânați în a termina o muncă, chiar dacă aproape toţi ceilalţi au abandonat-o?
123. Puteţi găsi, atunci când aveţi nevoie, o scuză bună?
124. Ceilalţi spun că este greu ca cineva să vă cunoască bine?
125. Visaţi adesea lucruri nerealizabile?
126. Urcaţi adesea scările păşind din două în două trepte?
127. Se întâmplă rar să renunţaţi la distracţii din cauza obligaţiilor pe care le aveţi?
128. V-ar plăcea să deţineţi responsabilităţi importante, ca de pildă cea de a organiza o noua activitate?

129. S-a întâmplat să ezitaţi, din timiditate, să daţi sau să acceptaţi întâlniri?
130. Dispoziţia dumneavoastră este foarte uşor influenţată de către cei din jur?
131. Ceilalţi se miră adesea de volumul de muncă pe care îl îndepliniţi?
132. În general, aveţi impresia că nu ţineţi la nimic şi la nimeni în viaţă?
133. Vă este greu să vă debarasaţi de o persoană căreia nu doriţi să-i acordaţi nici atenţia, nici timpul dumneavoastră?
134. În conversaţiile din societate mai mult ascultaţi decât vorbiţi?
135. Aproape întotdeauna sunteți de părere că viaţa merită să fie trăită?
136. Vă irită să aşteptaţi la o barieră trecerea unui tren lung de marfă?
137. Aveţi obiceiul să spuneţi imediat ceea ce vă stă pe limbă?
138. Vă place să vorbiţi în public?
139. Vă place să fiţi împreună cu cineva?
140. Vă păstraţi în general sângele rece şi mintea limpede în momentele dificile?
141. Oamenii vă consideră drept o fiinţă plină de viaţă?
142. Când sunteți supărat, vă simţiţi mai bine dacă vă manifestaţi supărarea?
143. Încercaţi să evitaţi orice ceartă?
144. Oamenii par fericiţi să fie împreună cu dumneavoastră?
145. Vă simţiţi uneori obosit şi nepăsător fără motiv?
146. Este greu de înţeles faptul că mulţi oameni sunt atât de înceţi încât nimic nu le reuşeşte?
147. Vă place să luaţi parte la jocurile de şansă indiferent dacă vă puteţi permite sau nu aceasta?
148. Dacă cineva dintre cunoştinţe a răspândit, cu privire la dumneavoastră, zvonuri urâte sau neadevărate căutaţi să aveţi cât mai repede o întâlnire pentru a-i cere explicaţii?
149. Timiditatea vă împiedica să fiţi atât de popular cât aţi putea fi?
150. De obicei, nu sunteți neliniştit de nenorocirile care vi s-ar putea întâmpla?
151. Obţineţi aproape totdeauna consideraţia ce vi se cuvine pentru ceea ce aţi realizat?
152. V-ar plăcea să le spuneţi „câteva vorbe” unor persoane?
153. Mai degrabă aţi vrea să vă petreceri seara acasă, citind, decât să mergeţi la o mare petrecere?
154. Aţi schimba o mulţime de lucruri în firea omenească, dacă aţi avea posibilitate?
155. În ceea ce faceţi sau întreprindeţi, urmăriţi obţinerea rezultatului (avantajului) maxim?
156. Într-un grup, participaţi din plin la orice acţiune?
157. În majoritatea cazurilor, este important să obţineţi ceea ce doriţi, chiar dacă trebuie să luptaţi pentru aceasta?
158. Încercaţi adesea să cunoaşteţi scopurile pe care le urmăresc ceilalţi?
159. Majoritatea funcţionarilor acordă mai mare importanţă interesului public decât celui personal?
160. Vederea sângelui vă îngrozeşte?
161. Oamenii vă vorbesc când nu sunteți de faţă?
162. Banul are importanţă mai ales pentru că îi oferă putere celui care îl posedă?
163. În orice împrejurare vă este uşor sa va comportaţi în mod natural?
164. Cei mai mulţi oameni sunt stupizi?
165. Sunteți profund întristat văzând o pasăre cu aripa zdrobită?
166. Cei din jur vă critică adesea pentru lucruri pe care nu le-aţi făcut?
167. Vă enervează să pierdeţi într-o luptă?
168. Vă place o activitate care cere atenţie la numeroase detalii?
169. Cei mai mulţi oameni îşi fac datoria chiar dacă nu sunt supravegheaţi?
170. Puteţi privi şerpi fără să vă treacă fiorii?
171. Începeţi să vă plictisiţi deseori atunci când subiectul conversaţiei se depărtează de experienţă, de preferinţele sau de interesele dumneavoastră?
172. Vă enervează dacă nu aveţi ultimul cuvânt, chiar într-o prob-lemă de mică importanţă?

173. De obicei, sunteți prea ocupat pentru a avea timp să reflectaţi?
174. Cei mai mulţi oameni ştiu ce au de făcut, fără să li se mai spună?
175. Dacă o rudă, un profesor, un superior vă dojenește, sunteți pe punctul de a lăcrima?
176. Sunteți foarte sensibil (susceptibil, uşor de lezat) în legătură cu anumite lucruri?
177. Cunoaşteţi pe cineva pe care în mod special aţi vrea să-l vedeţi „pus la locul lui”?
178. Sportul vă atrage mai mult decât domeniul problemelor teoretice?
179. Cei mai mulţi oameni sunt plătiţi în mod echitabil, ținând seama de ceea ce fac pentru societate?
180. Tresăriţi involuntar la ideea că o ploşniţă sau un vierme merge pe dumneavoastră?
181. Aveţi adesea impresia că unul dintre principalele personaje ale unui film sau ale unei piese de teatru vă seamănă?
182. Şovăiţi atunci când ar trebui să spuneţi unora să-şi vadă de treburile lor?
183. V-aţi impus regula de a verifica cu grijă ceea ce aţi făcut?
184. În cele mai multe locuri, regulile de circulaţie ar avea mare nevoie să fie îmbunătăţite?
185. V-ar plăcea să studiaţi mai degrabă un domeniu ştiinţific sau matematic, decât literatura şi muzica?
186. Vă puneţi în situaţii dificile şi nu încercaţi să ieşiţi din ele?
187. Suportaţi greu când vă poruncesc prietenii sau membrii familiei dumneavoastră?
188. Sunteți înclinat să filozofaţi asupra tuturor lucrurilor?
189. Majoritatea oamenilor se menţin pe calea cea dreaptă de teama să nu fie prinşi?
190. Nu suportaţi să aveţi mâinile murdare sau unsuroase?
191. Aveţi tendinţa de a reflecta aproape tot timpul asupra dumneavoastră înşivă?
192. Aţi avut adesea tentaţia de a spune oamenilor care „îşi bagă nasul peste tot” să-şi vadă de treburile lor?
193. Sunteți adesea „pierdut” în gândurile dumneavoastră?
194. Mult prea mulţi oameni încearcă să profite la maxim de societate, dându-i în schimb cât mai puţin?
195. Vă place să citiţi povestiri adevărate de dragoste sau de aventuri?
196. Depăşiţi foarte repede momentele în care aţi fost umilit?
197. Când întreprindeţi ceva împreună cu alte persoane, propunerile pe care le faceţi vi se par totdeauna cele mai bune?
198. Vă place să discutaţi cu prietenii dumneavoastră despre prob-lemele cele mai importante ale vieţii?
199. În timpul nostru, majoritatea oamenilor se străduie ca, pentru retribuţia pe care o primesc, să obţină cele mai bune rezultate în munca lor?
200. Acordaţi o mică importanţă îmbrăcămintei?
201. Aproape tot ceea ce se întâmplă pare să vă privească în oare-care măsură?
202. Când oamenii devin autoritari, simţiţi tentaţia să faceţi exact contrariul a ceea ce vă cer ei?
203. Adesea v-ar plăcea să cunoaşteţi motivele ascunse ale acţiunilor celorlalţi?
204. Aveţi sentimentul că necesitatea respectării unor norme de comportare vă îngrădeşte libertatea personală?
205. Aţi vrea să fiţi mai curând pădurar decât desenator de modă?
206. Unele persoane spun sau fac în mod intenţionat anumite lucruri care vă deranjează?
207. Unii oameni sunt aşa de nepoliticoşi, încât aţi avea chef să-i trimiteţi la plimbare?
208. Aveţi câteodată sentimentul ciudat ca nu sunteți dumneavoastră înşivă?
209. Consideraţi că în zilele noastre majoritatea persoanelor care au ajuns în situaţii bune au fost „împinşi” de cineva?
210. Vă displace limbajul grosolan?
211. Există o mulţime de munci pe care nu le-aţi face pentru că nu sunt destul de bune pentru dumneavoastră?

212. Vă luaţi la harţă sau discutaţi pentru a vă apăra prietenii sau rudele?
213. Vă place să reflectaţi asupra problemelor complicate?
214. Majoritatea oamenilor învaţă să evite repetarea greşelilor lor?
215. Vederea animalelor maltratate vă impresionează în mod deosebit?
216. Oamenii vă jignesc fără să vrea, deoarece le ascundeţi ceea ce simţiţi?
217. Vă place mult să-i faceţi pe alţii să acţioneze potrivit dorinţelor dumneavoastră?
218. Vi se întâmplă adesea să vă luaţi un moment de răgaz pentru a reflecta?
219. Aţi primit în viaţă aproape toate recompensele pe care le-aţi meritat?
220. Aţi vrea să fiţi mai degrabă decorator de interioare decât arhitect?
221. Aţi avut impresia că anumite persoane încearcă pe ascuns să profite de pe urma dumneavoastră?
222. Sunteți capabil să înfruntaţi un organ public sau un superior dacă doriţi acest lucru?
223. Vi se pare foarte interesant să observaţi oamenii pentru a vedea ce vor face?
224. Numărul oamenilor „cu două feţe" pe care i-aţi cunoscut este realmente foarte mic?
225. Sunteți foarte jenat dacă cineva vă critică?
226. Adesea căutaţi să aflaţi părerea celorlalţi?
227. Când cineva nu „joacă" cinstit, vă place să-1 vedeţi încurcat în propriile lui iţe?
228. În permanenţă căutaţi să vă perfecţionaţi?
229. Consideraţi o condiţie necesară ca grupul să-şi urmeze necondiţionat şeful?
230. Preferaţi să asistaţi la un eveniment sportiv, decât la un bal?
231. Trebuia să se întâmple mare lucru pentru a va simţi jignit?
232. Dacă cineva încearcă să vă lezeze unul din drepturile personale, va avea serios de a face cu dumneavoastră?
233. Aveţi tendinţa de a ocoli problemele complicate care cer multă gândire?
234. În general, oamenii cu responsabilităţi înalte se îngrijesc să îndeplinească ei înşişi partea măruntă a treburilor lor, fără a o lasă pe seama altora?
235. Vederea unghiilor roase sau murdare vă trezeşte dezgust?
236. V-a deranjat uneori ideea că cineva vă citeşte gândurile?
237. Este mai bine să cedezi decât să te angajezi într-o cearta?
238. Încercaţi să înţelegeţi ce gândesc oamenii atunci când vă vorbesc?
239. Aţi avut partea dumneavoastră de noroc în viaţă?
240. Sunteți realmente îndurerat când un cal este maltratat?
241. Nu o dată demnitatea dumneavoastră a fost serios încălcată?
242. Atunci când sunteți indignat de comportamentul cuiva, i-o spuneţi fără întârziere?
243. La sfârşitul unui moment critic, obişnuiţi să vă gândiți la ceea ce ar fi trebuit să faceţi şi nu aţi făcut?
244. Când vreţi ca un lucru să fie bine făcut, îl faceţi dumneavoastră înşivă?
245. Puteţi ţine în mână o armă încărcată, fără a vă simţi nervos?
246. Anumite persoane îşi atribuie prea des lucruri pe care în realitate le-aţi făcut dumneavoastră?
247. Cunoaşteţi sau aţi cunoscut bine pe cineva pe care v-ar plăcea să-1 vedeţi după gratiile închisorii?
248. Vă interesează mult moravurile generaţiei dumneavoastră?
249. Marile întreprinderi, instituţii sunt un lucru bun?
250. Plângeți relativ uşor?
251. Sunteți puţin îngrijorat atunci când totul merge prost?
252. Vă îngrijiţi ca oamenii să nu profite de pe urma dumneavoastră?
253. Aveţi tendinţa de a medita asupra trecutului dumneavoastră?
254. Anumite persoane urmăresc cu o atenţie mai mare decât ar trebui tot ceea ce faceţi?
255. La vederea ploşniţelor şi a păianjenilor vă trec fiorii?
256. Aveţi adesea ideea că cel care vorbeşte spune ceva despre dumneavoastră?

257. Vă simţiţi nefericit dacă într-un colectiv lucrurile nu merg aşa cum aţi dori?
258. Vă place să vă analizaţi gândurile şi sentimentele?
259. Sub masca politeții, majoritatea oamenilor se poarta ca rechinii?
260. V-ar plăcea să fiţi mai degrabă constructor decât infirmier?
261. Vi se pare că în anumite zile totul merge prost?
262. Propuneţi o distracţie atunci când lumea începe să se plictisească?
263. Aţi prefera să lucraţi pentru punerea în aplicare a unor proiecte, decât să vă petreceţi timpul cu întocmirea lor?
264. Sistemul de educaţie din ţara noastră este satisfăcător aproape din toate punctele de vedere?
265. Vă întristează vederea unui peşte prins în undiţă?
266. Vă descărcaţi adesea necazul pe ceilalţi?
267. V-ar plăcea să aveţi destui bani sau putere pentru ca să-i impresionaţi pe cei care se consideră superiori?
268. Vă surprindeţi adesea căzut pe gânduri?
269. În zilele noastre, oamenii au tot atâtea posibilităţi de a reuşi ca şi în vremea părinţilor lor?
270. Vă displace mult să îmbrăţişaţi pe cineva de vârsta şi de sexul dumneavoastră?
271. Sunteți prea sensibil pentru a fi fericit?
272. Adesea a fost necesar să luptaţi pentru ceea ce credeţi că este just?
273. Îi observaţi adesea pe ceilalţi pentru a vedea efectele cuvintelor sau faptelor dumneavoastră?
274. Majoritatea oamenilor vor să primească mai mult decât dau?
275. Sunteți gata să vă încercaţi singur şansa într-o situaţie al cărei rezultat este îndoielnic?
276. Anumiţi oameni v-au vorbit de rău altora?
277. Părerile celor mai mulţi dintre oameni sunt fără valoare?
278. Aveţi tendinţa de a vă analiza?
279. Aproape tuturor, chiar şi celor mici, dreptate le poate face tribunalul?
280. Aţi prefera să fiţi miner decât să vindeţi flori?
281. Vă este greu să vă interesaţi de problemele altora, când dumneavoastră înşivă aveţi atâtea de rezolvat?
282. Vă deranjează ca oamenii să vă spună ceea ce ar trebui să faceţi?
283. Vă întrebaţi adesea de ce există viaţă şi care este viitorul ei?
284. Anumite persoane vă fac în mod voit viaţa grea?
285. Vă displace mirosul de transpiraţie?
286. Criticile vă deranjează foarte puţin?
287. Vă irită să vedeţi pe cineva făcând cu stângăcie un lucru despre care dumneavoastră ştiţi perfect cum se face?
288. Aveţi tendinţa de a trăi în prezent, fără a vă gândi la trecut şi nici la viitor?
289. Majoritatea oamenilor mint din când în când pentru a reuşi?
290. Vă displace să vedeţi un bărbat neras?
291. Dacă nu găsiţi un lucru, mai întâi bănuiţi că cineva l-a luat sau l-a mutat din loc?
292. Există câteva persoane ale căror acte va irită în mod continuu?
293. Vă place să aveţi timpul de a fi singur cu gândurile dumneavoastră?
294. Există prea multe persoane care merită o retribuţie mai mare decât cea a şefului lor?
295. Vă plac scenele de dragoste la cinema sau la teatru?
296. Există momente în care toată lumea pare să fie împotriva dumneavoastră?
297. Dacă stând la rînd, cineva v-o ia înainte, poate fi sigur că va avea de a face cu dumneavoastră?
298. Vă întrebaţi adesea de ce oamenii se poartă aşa cum se poartă?
299. Aproape toată lumea se poartă corect?
300. Când sunteți mişcat sufleteşte, aproape vă dau lacrimile?

Interpretare: Se urmăresc răspunsurile la itemi potrivit scalelor 1 – 10. Fiecare răspuns al subiectului ce corespunde cu cel al scalelor de mai jos se egalează cu un punct.

1 – *activitate generală*
DA: 1, 11, 16, 26, 41, 46, 51, 56, 71, 86, 96, 101, 111, 121, 126, 131, 136, 141, 146
NU: 6, 21, 31, 36, 61, 66, 76, 81, 91, 106, 116.

2 – *autocontrol*
DA: 2, 12, 22, 27, 37, 62, 87, 92, 97, 101, 107, 122.
NU: 7, 17, 32, 42, 47, 52, 57, 67, 72, 77, 82, 112, 117, 127, 132, 137, 142, 147.

3 – *ascendenţă*
DA: 3, 18, 38, 53, 58, 73, 78, 88, 93, 98, 113, 123, 128, 138, 148.
NU: 8, 13, 23, 28, 33, 43, 48, 63, 83, 103, 108, 118, 133, 143.

4 – *sociabilitate*
DA: 4, 9, 14, 24, 29, 39, 44, 49, 59, 79, 90, 104, 119, 137, 144.
NU: 19, 34, 54, 64, 69, 74, 84, 89, 94, 109, 114, 124, 129, 134, 149.

5 – *stabilitate emoţională*
DA: 20, 30, 35, 65, 90, 105, 115, 135, 140, 150.
NU: 5, 10, 15, 25, 40, 45, 50, 55, 60, 70, 75, 80, 85, 95, 100, 120, 125, 130, 145.

6 – *obiectivitate*
DA: 151, 156, 196, 231, 251, 286.
NU: 161, 166, 171, 176, 181, 186, 191, 201, 206, 211, 216, 221, 226, 236, 241, 246, 256, 261, 266, 271, 276, 281, 291, 296.

7 – *prietenie*
DA: 182, 237.
NU: 152, 157, 162, 167, 172, 177, 187, 192, 197, 202, 207, 212, 217, 222, 227, 232, 242, 247, 252, 257, 262, 267, 272, 277, 282, 287, 292, 297.

8 – *reflexivitate*
DA: 153, 158, 163, 168, 183, 188, 193, 198, 203, 213, 218, 223, 228, 238, 248, 253, 258, 268, 273, 278, 283, 293, 298.
NU: 173, 178, 208, 233, 243, 263, 288.

9 – *relaţii personale*
DA: 159, 169, 174, 179, 199, 214, 219, 224, 234, 239, 249, 264, 269, 279, 299.
NU: 154, 164, 184, 189, 194, 204, 209, 224, 244, 254, 259, 274, 284, 289, 294.

10 – *masculinitate*
DA: 155, 170, 185, 200, 205, 215, 230, 245, 260, 270, 275, 280.
NU: 160, 165, 175, 180, 190, 195, 210, 220, 225, 235, 240, 250, 255, 265, 285, 290, 295, 300.

Norme

Ca şi în alte chestionare de personalitate, la acest chestionar nu se poate vorbi de o „normă“ propriu-zisă. Aici se obţine un rezultat care urmează a fi interpretat. Se poate vorbi, deci, de o interpretare calitativă a rezultatelor.

Interpretarea scalelor

1. *Activitate generală* – vital, eficient, plin de viaţă; versus – lent, deliberativ, ineficient.
2. *Autocontrol* – seriozitate, deliberare, persistenţă; versus – indiferenţă, impulsivitate, plăcere în urma excitării.
3. *Ascendenţă* – autoapărare, conduce, stăpânire de sine, versus – submisivitate, ezitare, precauţie.
4. *Sociabilitate* – prieteni, contacte sociale; versus – timiditate, introversie socială.
5. S*tabilitate emoţională* – dispoziţie stabilă, optimism, calmitate; versus – pesimism, reverie, excitabilitate, sentimente de vinovăţie, nelinişte, singurătate.
6. *Obiectivitate* – hiposensibilitate; versus – hipersensibilitate, centrat pe sine, suspicios.
7. *Prietenie* – toleranţa acţiunii ostile, acceptarea dominării, respectul pentru ceilalţi; versus – duşmănos, ostil, dominator, dispreţuitor.

8. *Reflexivitate* – reflexivitate, echilibru mental; versus – interes fată de activităţi concrete, gândire introvertă.
9. *Relaţii personale* – toleranţă, încredere în instituţii sociale; versus – suspicios, critică instituţiile, îşi plânge de milă.
10. *Masculinitate* – interes pentru activităţi masculine, aspru, dur, inhibarea emoţiilor, dezinteres pentru îmbrăcăminte şi stil; versus – interes în activităţi şi preocupări feminine, temător, romantic, exprimarea emoţiilor.

CHESTIONAR DE PERSONALITATE (H. EYSENCK)

Chestionarul de personalitate Eysenck determină 2 factori de bază: extraversiunea (introversiunea) şi neurotismul. Primul factor e bipolar şi reprezintă caracteristica individual-psihologică a omului, extremele căreia corespund orientării personalităţii la lumea exterioară (extraversiune) sau la lumea subiectivă, lăuntrică (introversiune). Se consideră că extraverţii sînt sociabili, impulsivi, flexibili şi foarte adaptabili. Introverţii, din contra, sunt rezervaţi, pasivi, nesociabili, şi deseori întâmpină dificultăţi de adaptare socială. Factorul al doilea – neurotismul – descrie însuşirea – starea ce caracterizează omul din punctul de vedere al stabilităţii emoţionale, anxietăţii etc. acest factor e de asemenea bipolar şi formează o scală la unul din polii căreia se află persoanele foarte stabile, adaptive, iar la celălalt pol – persoane extrem de nestabile, neurotice şi nonadaptive. Majoritatea oamenilor se află între aceşti 2 poli, mai aproape de centru. Intersecţia acestor două caracteristici bipolare permite raportarea destul de netă a omului la unul din cele 4 tipuri temperamentale.

<table>
<tr><td colspan="4">Neurotism
(Instabilitate emoţională)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Introversiune</td><td>Melancolic</td><td>Coleric</td><td rowspan="2">Extraversiune</td></tr>
<tr><td>Flegmatic</td><td>Sangvinic</td></tr>
<tr><td colspan="4">Stabilitate emoţională</td></tr>
</table>

Chestionarul cuprinde 57 de întrebări la care subiectul trebuie să răspundă prin cuvintele “Da” sau “Nu”, în conformitate cu corespunderea sau necorespunderea felului său de a fi. Testul poate fi aplicat atât individual cât și colectiv.

CHESTIONAR DE PERSONALITATE EYSENCK

Instrucţiune: Citiţi cu atenţie fiecare întrebare şi răspundeţi prin “da” sau “nu” în dependenţă de faptul dacă conţinutul ei corespunde sau nu corespunde cu felul Dvs. de a fi. Este în interesul Dvs. să nu pierdeţi prea mult timp cu nici o întrebare. Fiţi atent pentru a nu omite nici una din întrebări juste sau nejuste, prezentul chestionar constituie doar o măsură a modelului în care Dvs. vă comportaţi.

1. Doriţi adesea să fiţi în situaţii care să vă stimuleze?
2. Aveţi frecvent nevoie de prieteni care să vă înveselească?
3. Sunteţi o persoană care, de obicei, nu-şi face griji?
4. Vă este greu să acceptaţi un refuz?
5. Vă opriţi pentru a vă gândi înainte de a face ceva?
6. Dacă promiteţi că veţi face ceva, vă ţineţi întotdeauna de cuvânt?

7. Vi se schimbă adesea dispoziţia?
8. În general, vorbiţi şi acţionaţi repede, fără a vă opri pentru a reflecta asupra lucrurilor?
9. Vă simţiţi vreodată pur şi simplu nefericit, fără motiv serios?
10. Aţi face aproape orice când sunteţi pus la ambiţie?
11. Vă simţiţi vreodată intimidat când doriţi să vorbiţi cu o persoană de sex opus de care vă simiţi atras?
12. Vi se întâmplă să vă pierdeţi, din când în când, stăpânirea de sine şi să vă înfumuraţi?
13. Acţionaţi adesea la inspiraţia de moment?
14. Vă necăjiţi adesea pentru lucruri pe care nu trebuie să le spuneţi sau să le faceţi?
15. Preferaţi în general, să citiţi în loc să vă întâlniţi cu alţi oameni?
16. Vă simţiţi jignit cu uşurinţă?
17. Vă place să ieşiţi des în oraş?
18. Vi se întâmplă să aveţi, din când în când gânduri şi idei care nu v-ar place să fie cunoscute de alţii?
19. Vă simţiţi uneori plin de voiciune, iar alteori apatici?
20. Preferaţi să aveţi prieteni puţini dar aleşi?
21. Deseori visaţi?
22. Când oamenii ridică tonul la Dvs. răspundeţi şi Dvs. în acelaşi mod?
23. Aveţi adesea sentimente de vinovăţie?
24. Consideraţi că toate obişnuinţele Dvs. sînt bune şi de dorit?
25. De obicei vă puteţi destinde şi petrece foarte bine când participaţi la o petrecere veselă?
26. Credeţi despre Dvs. că sunteţi foarte sensibil?
27. Cei din jur vă consideră foarte vioi?
28. După ce aţi făcut un lucru important, vi se întâmplă frecvent să plecaţi cu sentimentul că aţi fi putut să-l faceţi mai bine?
29. Când sunteţi cu alţi oameni, sunteţi în majoritatea cazurilor tăcut?
30. Bârfiţi câteodată?
31. Vi se întâmplă să nu puteţi dormi din cauza unor idei care vă preocupă?
32. Dacă doriţi să vă informaţi asupra unei probleme, preferaţi să o aflaţi într-o carte, în loc să discutaţi cu cineva despre acest lucru?
33. Aveţi vreodată palpitaţii sau o greutate pe inimă?
34. Vă place genul de muncă în care trebuie să fiţi atent?
35. Aveţi crize de tremurături şi frisoane?
36. Aţi declara întotdeauna la vamă tot ce aveţi dacă aţi şti că nu v-ar fi prins niciodată?
37. Vă displace să fiţi într-o adunare (societate) în care oameni joacă feste unul altuia?
38. Sunteţi o persoană iritabilă?
39. Vă place să faceţi lucruri în care trebuie să acţionaţi repede?
40. Vă frământaţi în legătură cu anumite lucruri îngrozitoare care s-ar putea întâmpla?
41. Sunteţi lent şi lipsit de grabă în felul Dvs. de a vă mişca?
42. Întârziaţi deseori la întâlnire sau la serviciu?
43. Aveţi deseori coşmaruri?
44. Vă place atât de mult să discutaţi încât intraţi cu uşurinţă în vorbă şi cu necunoscuţi?
45. Aveţi junghiuri sau dureri?
46. Dacă n-aţi fi majoritatea timpului printre oameni, v-aţi considera nefericit?
47. Vă consideraţi a fi o persoană nervoasă?
48. Din toţi oamenii pe care îi cunoaşteţi, sînt unii care categoric nu vă plac?
49. Consideraţi că aveţi suficientă încredere în Dvs.?

50. Puteţi fi cu uşurinţă jignit când oamenii vă găsesc defecte personale sau greşeli în muncă?
51. Vă vine greu să vă distraţi la o petrecere însufleţită?
52. Sunteţi flămând de sentimente de inferioritate?
53. Vă vine uşor să înviorați o petrecere plictisitoare?
54. Vorbiţi câteodată despre lucruri despre care nu aveţi informaţii suficiente?
55. Sunteţi îngrijorat în legătură cu sănătatea Dvs.?
56. Vă place să faceţi farse altora?
57. Suferiţi de insomnie?

Formularul B

(Poate fi utilizat pentru testarea repetată a aceluiaşi subiect)

1. Vă place ca în jurul Dvs. să fie agitaţie?
2. Aveţi vreodată sentimentul de nelinişte că vreţi ceva, dar nu ştiţi ce anume?
3. Aveţi aproape întotdeauna un răspuns "pregătit" când vi se adresează cineva?
4. Vă simţiţi câte odată fericit, câte odată trist, fără motiv real?
5. Staţi de obicei retras la petreceri şi reuniuni?
6. În copilărie făceaţi întotdeauna ceea ce vi se spunea să faceţi, imediat şi fără murmur?
7. Sunteţi câte odată morăcănos?
8. Când sunteţi antrenat într-o ceartă preferaţi să discutaţi pentru a o lichida, sau să tăceţi aşteptând să treacă furtuna?
9. Sunteţi capricios?
10. Vă place societatea oamenilor?
11. Aveţi frecvent insomnii din cauza grijilor?
12. Vă supăraţi câte odată?
13. Credeţi că sunteţi un om norocos?
14. Vi se întâmplă frecvent să vă hotărâţi prea târziu?
15. Vă place să lucraţi singur?
16. Vă simţiţi frecvent apatic şi obosit fără motiv serios?
17. Sunteţi vioi?
18. Râdeţi când auziţi o glumă necuviincioasă?
19. Vă simţiţi adesea "sătul până în gât"?
20. Vă simţiţi cel mai bine în hainele de toate zilele?
21. Vi se întâmplă adesea să vă fugă gândurile când încercaţi să rezolvaţi cu atenţie un lucru?
22. Puteţi să vă formulaţi repede gândurile?
23. Rămâneţi adesea "dus pe gânduri"?
24. N-aveţi nici un fel de prejudecăţi?
25. Vă plac păcălelile, festele?
26. Vă gândiţi frecvent la trecutul Dvs.?
27. Vă place foarte mult mâncarea bună?
28. Când sunteţi supărat simţiţi nevoia să vorbiţi cu un prieten despre supărarea Dvs?
29. Vă împotriviţi colectei de bani în scopul unei cauze bune?
30. Vă lăudaţi puţin câte odată?
31. Sunteţi succesibil în anumite privinţe?
32. Preferaţi să staţi acasă singur în loc să mergeţi la o petrecere?
33. Vi se întâmplă vreodată să fiţi atât de agitat încât să nu puteţi sta prea multă vreme pe scaun?
34. Vă place să vă planificaţi acţiunile cu mult timp înainte?
35. Aveţi ameţeli?

36. Răspundeţi întotdeauna la o scrisoare adresată personal Dvs. cît mai repede posibil după primirea ei?
37. De obicei puteţi rezolva lucrurile mai bine gândindu-vă la ele singur, decât dacă le discutaţi cu alţii?
38. Vi se taie vreodată răsuflarea fără a fi executat o muncă grea?
39. Nu vă deranjează să lăsaţi lucrurile "aşa cum sînt"?
40. Suferiţi de nervi?
41. Preferaţi să planificaţi munca sau s-o executaţi efectiv?
42. Vi se întâmplă câte odată să amânaţi pe mâine ceea ce trebuie să faceţi azi?
43. Vă simţiţi neliniştit atunci când vă aflaţi în ascensor, avion, tunele?
44. Când vă împrieteniţi cu cineva, Dvs. aveţi prima iniţiativă?
45. Aveţi dureri de cap violente?
46. Aveţi, în general, convingerea că lucrurile se vor aranja de la sine şi ca, într-un fel sau altul, totul va ieşi bine până la sfârşit?
47. Adormiţi greu la ora culcării?
48. Consideraţi că este necesar, în anumite situaţii, să ascundeţi adevărul?
49. Rostiţi câte odată primul lucru care vă vine în minte?
50. Vă frământaţi prea mult după o întâmplare neplăcută?
51. Sunteţi de obicei un om "închis" în raporturile cu ceilalţi, cu excepţia prietenilor foarte apropiaţi?
52. Intraţi des în încurcătură din cauza că acţionaţi fără să vă gândiţi?
53. Vă place să faceţi glume şi să povestiţi anecdote prietenilor?
54. Preferaţi să câştigaţi la jocuri de noroc?
55. Vă simţiţi adesea nesigur pe Dvs. în prezenţa superiorilor?
56. Când şansele sînt împotriva dvs. sunteţi de obicei de părerea că merită să riscaţi?
57. Aveţi frecvent crampe la stomac înaintea unui eveniment important?

În tabelul de mai jos se redă cheia răspunsurilor semnificative pentru factorii: "sinceritate", "extraversiune/introversiune", "neurotism". Fiecare răspuns al subiectului care corespunde cu cheia de mai jos se egalează cu 1 punct.

Sinceritate:

Răspunsurile "Da" la întrebările 6, 24, 36.

Răspunsurile "Nu" la întrebările 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Extraversiune/introversiune:

Răspunsurile "Da" la întrebările 1,3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Răspunsurile "Nu" la întrebările 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 42, 51.

Neurotism:

Răspunsurile "Da" la întrebările 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57

Modul de interpretare a factorului "Sinceritate"

Expresie numerică	Interpretarea
0-3	sincer
4-6	situativ
7-9	nesincer

Modul de interpretare a factorilor „Extrraversiune/introversiune" şi „Neurotism"

Expr. Numer.	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Extra-vers. Intro-vers.	Supra-concor-dant	Concor-dant	Concor-dant potenţial	Normo-stenic	Discor dant potenţial	Discor dant	Supradisc ordant
Neuro-	Suprain	Introvers	Introvert	ambivert	Extra	Extra	Supra-

tism	trovers		potenţial		vert potenţial	vert	extravert

CHESTIONAR DE TENDINȚE ACCENTUATE SCHMIESCHECK (H. SCHMIESCHECK)

Instrucţiune: „Vi se prezintă un şir de afirmaţii referitoare la caracterul Dvs. Citiţi cu atenţie fiecare afirmaţie şi răspundeţi prin „Da", dacă ceea ce se conţine în ea vi se potriveşte sau prin „Nu", dacă nu vi se potriveşte. Fiţi atenţi, nu lăsaţi nici o întrebare fără răspuns."

Utilizarea chestionarului poate fi individuală sau colectivă. Subiecţii nu sunt presaţi sau invitaţi să lucreze repede. Timpul de lucru este liber, dar, în linii mai, variază între 30 – 60 minute, în dependenţă de ritmul gândirii şi gradul de înţelegere al fiecărui subiect. Nu se lucrează pe sărite, ci la rând, adică, se citeşte fiecare întrebare şi se răspunde imediat.

1) În general sunteți un om vioi şi fără griji?
2) Sunteți sensibil la jigniri?
3) Vă dau uneori repede lacrimile?
4) După ce aţi terminat cu bine o treabă oarecare, vi se întâmplă, totuşi, să vă îndoiţi că aţi făcut bine şi nu aveţi liniște până nu vă convingeţi încă o dată?
5) În copilărie aţi fost atât de îndrăzneţ ca şi ceilalţi de o vârstă cu Dvs.?
6) Dispoziţia Dvs. este schimbătoare – de la mare bucurie la mare deprimare?
7) De obicei, într-o reuniune amicală, sunteți în centrul atenţiei celorlalţi?
8) Sunt zile în care, fără motiv aparent sunteți îmbufnat şi iritat, încât este mai bine să nu vi se adreseze nimeni?
9) Credeţi că sunteți o persoană serioasă?
10) Sunteți în stare să vă entuziasmaţi puternic?
11) Sunteți foarte întreprinzător?
12) Uitaţi uşor când cineva va jignit?
13) Sunteți foarte milos?
14) Atunci când puneţi o scrisoare la cutie, obişnuiţi să controlaţi cu mâna dacă scrisoarea a intrat cu adevărat?
15) Aveţi ambiţia ca la locul de muncă să faceţi parte din cei mai buni?
16) Vă este frică (sau v-a fost, când eraţi copil) de furtună şi de câini?
17) Cred despre Dvs., unii oameni că sunteţi un pic pedant?
18) Dispoziţia Dvs. depinde de întâmplările prin care treceţi?
19) Sunteți întotdeauna agreat, simpatizat de către cunoscuţii Dvs.?
20) Aveţi, uneori, stări de linişte şi de tensiune (încordare) puternică?
21) De obicei vă simţiţi apăsat de ceva, deprimat?
22) Aţi avut până acum crize de plâns sau crize nervoase (şoc)?
23) Vă vine greu să staţi pe scaun timp mai îndelungat?
24) Când cineva va făcut o nedreptate, luptaţi energic pentru interesele Dvs.?
25) Sunteți în stare să tăiaţi un animal?
26) Vă supără faptul că, acasă, perdeaua sau faţa de masă sunt puţin cam strâmbe şi le îndreptaţi imediat?
27) Când eraţi copil, vă era frică să rămâneți seara singur în casă?
28) Vi se schimbă des dispoziţia fără motiv?
29) În activitatea Dvs. profesională, sunteți totdeauna cel mai capabil?
30) Vă înfuriaţi repede?
31) Puteţi fi, câteodată, cu adevărat exuberant, voios?
32) Puteţi uneori să trăiţi un sentiment de fericire deplină?
33) Vă place să fiţi invitaţi la petreceri?
34) De obicei, spuneţi oamenilor în mod deschis părerea Dvs.?

35) Vă impresionează dacă vedeţi sânge?
36) Vă place o activitate cu o mare răspundere personală?
37) Sunteți înclinat să interveniţi pentru oamenii cărora li s-a făcut o nedreptate?
38) Vă este teamă să vă duceţi într-o pivniţă, cameră întunecoasă?
39) Preferaţi activităţile care trebuie făcute încet şi foarte exact celor care pot fi făcute repede şi fără migală?
40) Sunteți o persoană foarte sociabilă?
41) La şcoală vă plăcea (vă place) să recitaţi poezii?
42) Aţi fugit vreodată de acasă, când eraţi copil?
43) Vi se pare viaţa grea?
44) Vi s-a întâmplat să fiţi atât de tulburat de conflicte sau supărări, încât v-a fost imposibil să vă mai duceţi la lucru?
45) S-ar putea scrie despre Dvs. că, în general, nu vă pierdeţi prea repede buna dispoziţie atunci când aveţi un insucces (nu vă reuşeşte ceva)?
46) Dacă v-a jignit cineva faceţi primul pas spre împăcare?
47) Vă plac animalele?
48) Vă întoarceţi uneori din drum ca să vă convingeţi că acasă sau la locul de muncă totul este în regulă şi că nimic nu se poate întâmpla?
49) Sunteți câteodată chinuit de o frică nelămurită că Dvs. sau rudelor Dvs. li s-ar putea întâmpla ceva rău?
50) Credeţi că dispoziţia Dvs. depinde de starea vremii?
51) V-ar displace cumva să vă urcaţi pe o scenă şi să vorbiţi în faţa publicului?
52) Când cineva vă necăjeşte de tot şi cu intenţie, aţi fi în stare să vă ieşiţi din fire şi să vă încăieraţi?
53) Vă plac mult petrecerile?
54) Vă simţiţi adânc descurajat când aveţi decepţii?
55) Vă place o muncă unde Dvs. trebuie să organizaţi mult?
56) În mod obişnuit urmăriţi cu tărie scopul pe care vi l-aţi propus, chiar dacă întâmpinați rezistenţă?
57) Poate să vă influenţeze într-atât un film tragic încât să vă dea lacrimile?
58) Vi se întâmplă să adormiţi cu greutate, pentru că vă gândiți la problemele zilei sau a viitorului?
59) Ca şcolar aţi suflat colegilor sau i-aţi lăsat să copieze, după Dvs.?
60) V-ar displace să treceţi prin cimitir prin întuneric?
61) Sunteți peste măsură de grijuliu că acasă la Dvs. fiecare lucru să aibă un loc al lui?
62) Vi se întâmplă, câteodată, să mergeţi seara la culcare şi dimineaţa să vă sculaţi prost dispus?
63) Puteţi să vă adaptaţi uşor la situaţiile noi?
64) Aveţi uneori dureri de cap?
65) Râdeți, des?
66) Faţă de oameni pentru care nu aveţi consideraţie, vă puteţi purta foarte prietenos, încât ei să nu observe adevărata Dvs. părere despre ei?
67) Sunteți o persoană vioaie, plină de viaţă?
68) Suferiţi mult din pricina nedreptăţii?
69) Sunteți un categoric prieten al naturii?
70) Aveţi obiceiul ca, atunci când plecaţi de acasă sau mergeţi la culcare, să controlaţi totdeauna starea unor lucruri (de pildă, dacă gazul este închis, aparatele electrice sunt scoase din priză, uşile sunt încuiate etc.)?
71) Sunteți sperios?
72) Vi se poate schimba dispoziţia în urma consumării alcoolului?
73) Colaboraţi sau aţi colaborat cu plăcere, în tinereţea Dvs., la cercuri teatrale de amatori?

74) Vă este câteodată foarte dor de depărtări?
75) În mod obişnuit, priviţi viitorul cu pesimism?
76) Vi se poate schimba atât de puternic dispoziţia, încât să aveţi uneori un mare sentiment de bucurie, pentru ca apoi să cădeţi într-o stare de amărăciune?
77) Vă vine uşor să creaţi buna dispoziţie într-o societate, reuniune?
78) De obicei, rămâneți multă vreme supărat?
79) Sunteți foarte puternic impresionat de suferinţa altor oameni?
80) În mod obişnuit, în caietele de şcoală scrieţi încă o dată o pagină, dacă se întâmplă să faceţi o pată de cerneala?
81) Se poate spune că, în general, cu oamenii sunteți mai mult prudent şi bănuitor decât încrezător?
82) Aveţi des vise cu spaime?
83) Sunteți deseori terorizat de gândul că, fiind pe peronul unei gări, vă puteţi arunca înaintea trenului împotriva voinţei Dvs.?
84) În mod obişnuit, deveniţi vesel într-un loc plăcut?
85) În general, va debarasaţi uşor de problemele apăsătoare şi nu vă mai gândiți la ele?
86) Când consumaţi alcool deveniţi, de obicei, impulsiv?
87) În discuţii sunteți mai degrabă zgârcit la vorbă, decât vorbăreţ?
88) Atunci când trebuie să colaboraţi la o reprezentaţie teatrală, aţi putea să vă însuşiţi atât de bine rolul, încât pe scenă să uitaţi complet că sunteți un altul?

Formular pentru răspunsuri

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

Nr. item	DA	NU
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		
36.		
37.		
38.		
39.		
40.		
41.		
42.		
43.		
44.		
45.		
46.		
47.		
48.		
49.		
50.		
51.		
52.		
53.		
54.		
55.		
56.		

Nr. item	DA	NU
59.		
60.		
61.		
62.		
63.		
64.		
65.		
66.		
67.		
68.		
69.		
70.		
71.		
72.		
73.		
74.		
75.		
76.		
77.		
78.		
79.		
80.		
81.		
82.		
83.		
84.		
85.		

28.		
29.		

57.		
58.		

86.		
87.		
88.		

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

1. Grupa I-a Demonstrativ
„Da”: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.
„Nu”: 51.
2. Grupa II-a Hiperexact
„Da”: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.
„Nu”: 36.
3. Grupa III-a Hiperperseverent
„Da”: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.
„Nu”: 12, 46, 59.
4. Grupa IV-a Nestăpânit
„Da”: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.
„Nu”: –
5. Grupa V-a Hipertim
„Da”: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.
„Nu”: –
6. Grupa VI-a Distimic
„Da”: 9, 21, 43, 75, 87.
„Nu”: 31, 53, 65.
7. Grupa VII-a Ciclotim
„Da”: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.
„Nu”: –
8. Grupa VIII-a Exaltat
„Da”: 10, 32, 54, 76.
„Nu”: –
9. Grupa IX-a Anxios
„Da”: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.
„Nu”: 5.
10. Grupa X-a Emotiv
„Da”: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.
„Nu”: 25.

La etapa a doua în tabelul nr. 3 Rezultate de sinteză se notează valorile brute pentru fiecare grupă (I–X). Aceste valori se multiplică prin coeficientul stabilit pentru fiecare grupă în parte, obținându-se astfel un rezultat care poate varia de la 0 la 24. Cu cât acest rezultat este mai mare (adică se apropie de 24), cu atât este mai mare şi gradul de semnificaţie a trăsăturii respective, marcându-se astfel direcţia de «accentuare» a personalităţii.

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

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

Rezultate de sinteză

Grupa	Nr: de Întrebări	Valorile brute	Coeficient de înmulţire	Rezultat	Procentaj

I	12		2		
II	12		2		
III	12		2		
IV	8		3		
V	8		3		
VI	8		3		
VII	8		3		
VIII	4		6		
IX	8		3		
X	8		3		

Descrierea accentuărilor după K. Leonhard

1. Demonstrativitatea – manifestată prin teatralism, autocompătimire, dorința de a fi în centrul atenției.
2. Hiperexactitatea – manifestată prin conștiinciozitate exagerată, seriozitate exagerată.
3. Hiperperseverența – manifestată prin ambiție extremă, susceptibilitate.
4. Nestăpânirea – manifestată prin irascibilitate, indispoziție, uneori devieri (alcool, sex, toxicomanie).
5. Hipertimia – manifestată prin buna dispoziție, spirit întreprinzător, activism înalt.
6. Distimia – manifestată prin posomorâre permanentă, seriozitate exagerată.
7. Ciclotimia – manifestat prin labilitate afectivă, treceri bruște de la veselie la tristețe cu tăcere.
8. Exaltarea – manifestată prin pendulare între euforie și depresie.
9. Anxietatea – manifestată prin fobie, timiditate, anxietate exagerată.
10. Emotivitatea – manifestată prin perturbarea trăirilor afective.

INVENTARUL OSTILITĂȚII
(A. BUSS ȘI A. DARKEE)

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

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

Nr.	Afirmații	A/F
1.	Îndeplinesc rugămintea cuiva, doar dacă mă roagă frumos.	
2.	Nu par sa înţeleg ce mi se întâmplă.	
3.	Uneori bârfesc oamenii pe cei care nu-îi plac.	
4.	Uneori nu pot să-mi controlez impulsul de a-i leza pe ceilalţi.	
5.	Ştiu că oamenii mă bârfesc pe la spate.	
6.	Mă înfurii cu uşurinţă, dar îmi revin repede.	
7.	Când dezaprob purtarea prietenilor mei, le-o spun direct.	
8.	Când cineva stabileşte o regulă care nu-mi place, am tendinţa să o încalc.	
9.	Ceilalţi par mereu să reuşească în viaţă.	
10.	Niciodată nu sunt atât de furios încât sa arunc cu obiectele.	
11.	Nu găsesc niciodată un motiv suficient de serios pentru a lovi pe cineva.	
12.	Am tendinţa să fiu prudent cu persoanele care sunt mai prietenoase decât mă aşteptam.	
13.	Întotdeauna sunt răbdător cu ceilalţi.	
14.	Sunt adesea în dezacord cu alţii.	
15.	Când cineva îmi comandă (face pe şeful), fac invers decât îmi cere.	
16.	Când privesc în urmă, la ce mi s-a întâmplat, am senzaţia unor uşoare resentimente din trecut.	

17.	Când sunt furios trântesc uneori uşile.	
18.	Dacă cineva mă jigneşte sau mă loveşte primul, reacţionez.	
19.	Sunt câteva persoane care nu mă plac deloc.	
20.	Sunt mult mai iritat decât îşi dau seama ceilalţi.	
21.	Nu mă pot opri să intru în controverse cu oamenii când aceştia nu sunt de acord cu mine.	
22.	Când oamenii îmi comandă (sunt autoritari) nu ezit sa le arăt că am înţeles.	
23.	Aproape săptămânal, vad pe cineva care-mi displace.	
24.	Niciodată nu fac farse altora.	
25.	Oricine mă jigneşte pe mine sau pe familia mea, caută scandal.	
26.	Sunt câteva persoane care par sa mă invidieze.	
27.	Îmi fierbe sângele din mine dacă se distrează cineva pe seama mea.	
28.	Am pretenţia ca ceilalţi să-mi respecte drepturile.	
29.	Uneori, când sunt furios pe cineva, îi aplic „tratamentul tăcerii”.	
30.	Deşi nu arăt, uneori mă roade invidia.	
31.	Uneori, când sunt supărat bombănesc.	
32.	Persoanele care continuă să mă deranjeze cer un pumn în nas.	
33.	Uneori am sentimentul ca alţii râd de mine.	
34.	Nu mă supăr când cineva nu mă tratează corect.	
35.	Chiar dacă sunt înfuriat nu folosesc un „limbaj dur”.	
36.	Nu cunosc nici o persoană pe care s-o urăsc din tot sufletul.	
37.	Uneori sunt bosumflat daca nu pot face cum vreau eu.	
38.	Chiar dacă cineva mă loveşte primul, rareori îi întorc lovitura.	
39.	Deviza mea e: „Niciodată să nu te încrezi în străini”.	
40.	Uneori oamenii mă deranjează chiar numai fiind în apropierea mea.	
41.	Dacă cineva mă supără, sunt capabil să-i spun ce gândesc despre el.	
42.	Dacă aş lăsa oamenii să vadă ce simt, aş fi considerat o persoană complicată (dificilă).	
43.	De la zece ani nu mi-am mai pierdut firea.	
44.	Când îmi pierd cumpătul cu adevărat, sunt în stare să pălmuiesc pe cineva.	
45.	În general, mă întreb ce motive ascunse poate avea o altă persoană pentru a-mi face pe plac.	
46.	Adesea mă simt ca un butoi cu pulbere, gata să explodeze.	
47.	Când ceilalţi ţipă la mine, ţip şi eu la ei.	
48.	Uneori mi se pare că am luat din viaţă partea ei crudă.	
49.	Îmi amintesc că odată am fost atât de furios, încât am luat cel mai apropiat obiect şi l-am zdrobit.	
50.	Intru în dispute la fel de repede ca şi ceilalţi.	
51.	Obişnuiam să cred că majoritatea oamenilor spun adevărul dar m-am convins de contrariu.	
52.	Adeseori îmi asum responsabilităţi prea mari.	
53.	Când sunt furios spun lucruri antipatice ameninţătoare.	
54.	Uneori îmi arăt furia prin bătăi în masă.	
55.	Dacă trebuie să recurg la violenţă fizică pentru a-mi apăra drepturile, o fac.	
56.	Nu am duşmani care să dorească cu adevărat să mă rănească.	
57.	Nu mă pot opri să fiu puţin nepoliticos (aspru) cu cei care nu-mi plac.	
58.	Nu pot să pun pe cineva la punct, chiar dacă este necesar.	
59.	Sunt oameni care au făcut presiuni asupra mea, aşa încât am ajuns la „explozie”.	
60.	Rareori am impresia că oamenii încearcă să mă supere sau să mă jignească.	

61.	Nu permit să fiu iritat de lucrurile mărunte.	
62.	Adesea fac ameninţări pe care n-am intenţia să le pun în practică.	
63.	In ultima vreme sunt iritat, nemulţumit.	
64.	Când mă cert am tendinţa să ridic vocea.	
65.	În general îmi ascund părerile proaste despre alţii.	
66.	Mai degrabă aş face o concesie, decât să intru într-o controversă.	

Interpretare: Fiecare coloană reprezintă o subscală a ostilităţii generale. Se notează acele răspunsuri care concordă cu cele din cheie şi se adună aceste concordanţe pentru fiecare coloană în parte. Apoi se adună scorurile pentru cele 7 coloane şi se obţine un scor total general.

Cheia testului

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

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

Negativism (NE). Scor ridicat: 4 şi peste.

Negativismul este, de obicei, un comportament opozant faţă de autoritate. El implică refuzul de a coopera şi se poate exprima printr-un şir de comportamente: de la lipsă de bunăvoinţă pasivă la răzvrătire faţă de reguli şi convenţii.

Resentiment (RE). Scor ridicat: 4 şi peste.

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

Ostilitate indirectă (IN). Scor ridicat: 6 şi peste.

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

Atentat (AT). Scor ridicat: 6 şi peste.

Atentatul implică violenţă fizică reală şi voinţa de a folosi violenţa împotriva altora. De obicei apare în dispute cu alţii mai degrabă decât în distrugerea obiectelor.

Suspiciune (SU). Scor ridicat: 4 şi peste.

Suspiciunea implică proiectarea ostilităţii asupra altora.

Iritabilitate (IR). Scor ridicat: 8 şi peste.

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

Ostilitate verbală (VE). Scor ridicat: 9 şi peste.

Ostilitatea verbală implică exprimarea verbală a trăirilor negative faţă de alţii (ceea ce spun şi cum spun). Se observă în stilul de argumentare, în ţipete, strigate, cât şi în conţinutul verbal al ameninţărilor, blestemelor, hipercriticismului.

TEST DE AUTOEVALUARE A TEMPERAMENTULUI

Instrucțiune: Consultați atent tabelul ce urmează. În prima coloniță găsiți 10 enunțuri neterminate. Pentru fiecare dintre ele alegeți dintre cele 4 colonițe, alăturate pe orizontală, varianta de răspuns care vă caracterizează cel mai bine comportamentele și acțiunile. La fiecare răspuns se admite un singur răspuns. Vă evaluați sub un aspect general ca și conduită, excluzându-se pe cât e posibil interpretările de relațiile foarte apropiate (de familie) și cele legate de experiențele personale foarte vii (situații limită).

Nr.	Enunțurile	SANGVINIC	MELANCOLIC	COLERIC	FLEGMATIC
1.	**În general sunt o fire:**	activă optimistă veselă, în majoritatea timpului bine dispusă.	timidă care comunică greu cu persoanele necunoscute, care se închide în sine, neîncrezătoare, pesimistă.	fără prea multă răbdare, agitată, cu schimbări frecvente de dispoziție, pasionată, combativă.	calmă, neemotivă, prudentă, chibzuită, cu stăpânire de sine.
2.	**Abordez discuțiile și negocierile:**	pasional, cu receptivitate chestiunile noi.	cu suspiciozitate, fără curaj.	categoric, hotărât.	cu reținere și cumpătare.
3.	**Discursul meu este:**	accentuat, articulat, ritmat, alert, însoțit de gesturi.	cu ton jos, chiar șoptit	categoric, hotărât	stăpânit, liniștit, cu pauze, controlat
4.	**Mimica și gesturile mele sunt:**	expresive, largi, cu rolul de a întregi exprimarea verbală.	aproape că nu există deoarece membrii au tendința să se încrucișeze sau să se alipească de corp.	repezi, bruște, frânte.	discrete, punctuale, lipsite de evazivitate.
5.	**Cu privire la relațiile sociale și la contactele conjuncturale, prefer:**	deschiderea – deoarece sunt receptive și fără prea multe prejudecăți.	singurătatea, contactele cât mai puține și mai scurte cu persoanele puțin cunoscute	oamenii neevazivi, persoanele care nu își complică singure viața.	relațiile constant, oamenii echilibrați deși sunt tolerant și am tendința de a-i trata egal pe toți.
6.	**Toleranța mea se explică prin faptul că:**	trec ușor peste eșecuri și peste supărările de moment și nu	sunt sensibil și dau dovadă de compasiune.	nu port ranchiună chiar dacă sunt jignit de cineva	sunt îngăduitor cu ceilalți, nu sunt răutăcios, pot să ignor

		port supărare.			ofensele care îmi sunt adresate.
7.	**Intoleranța mea se exprimă prin faptul că:**	decid greșit și chiar am unele ieșiri nervoase când sunt agresat/ă sau nu sunt destul de motivat/ă.	deși dau dovadă de multă exigență față de mine și față de ceilalți, nu suport critica și mă supăr repede.	nu trec peste neajunsurile altora, dacă asta mă afectează direct și devin impulsive.	de multe ori sunt nepăsător și insensibil și devin irascibil când sunt perturbat în activitate.
8.	**Îmi displace:**	monotonia, rutina.	să mă confesez, să mă explic în fața altor persoane.	deoarece, mă exprim clar, nu-mi place să fiu interpretat.	să nu termin un lucru început pentru că sunt întrerupt sau perturbat.
9.	**Punctul meu tare este:**	că sunt adaptabil și rezistent și că reacționez bine și ușor. Îmi surâde orice activitate nouă.	loialitatea și bunul simț. Dacă sunt lăsat/ă să activez după ritmul meu realizez lucruri de valoare. deoarece gândesc și reacționez mai lent, dacă sunt supus unui ritm mai alert, voi eșua.	firea întreprinzătoare, dispoziția de a risca. Mă consider un bun conducător și știu să obțin favoruri, chiar dacă trebuie să recurg la forță.	că sunt muncitor și am capacitatea de a duce la bun sfârșit o activitate. Sunt perseverent, răbdător și tenace.
10.	**Punctul meu slab este:**	faptul că mă supraapreciez deși știu că într-o activitate mai laborioasă, dacă nu sunt stimulat, îmi pierd destul de repede concentrarea, și entuziasmul, și chiar devin distrat și plictisit.	că mă dezorientez în situații noi, că în fața străinilor devin sfios și că dacă apar momente tensionate mă pot bloca.	faptul că mă angajez cu euforie în activități care fie mă depășesc, fie, după un timp devin terne și prefer să le abandonez, deoarece dacă nu am chef nu realizez rezultate optime în activitate.	faptul că sunt greu adaptabil și puțin cam rigid.

Interpretare: Dacă răspunsurile dvs. au evidențiat temperamente diferite la întrebările 2 și 5, înseamnă că nu ați răspuns sincer. Fiecare răspuns primește 10 puncte, toate împreună însumând 100, care se raportează procentual. De exemplu: S60%+M10%+C20%+F10%. Astfel identificați ponderea fiecărui aspect în propriul temperament.

TEST LA LOCUS CONTROL
(J. ROTTER)

Instrucțiune: Citiți cu atenție itemii de mai jos. Fiecare item conține două afirmații, alegeți una din cele două afirmații care exprimă mai bine convingerea dvs.

Nr.	Itemii	Răspunsul
1.	a. Copii au necazuri pentru că părinții lor îi pedepsesc prea des.	A
	b. Necazurile celor mai mulți copii, în ziua de azi, provin din faptul că părinții îi lasă prea liberi.	B
2.	a. Multe din evenimentele nefericite din viață se datorează în parte ghinionului.	A
	b. Eșecurile oamenilor rezultă din greșelile pe care chiar ei le fac.	B
3.	a. Unul dintre motivele majore pentru care există războaie este insuficienta implicare în politică a cetățenilor.	A
	b. Vor exista întotdeauna războaie, indiferent cât am încerca să le prevenim.	B
4.	a. În cursul vieții orice individ poate câștiga stima și respectul pe care le merită.	A
	b. Din păcate, valoarea unui om este adesea nerecunoscută, oricât de mult s-ar strădui el.	B
5.	a. Ideea că profesorii sunt nedrepți cu studenții este un nonsens.	A
	b. Majoritatea studenților nu realizează în ce măsură notele lor sunt întâmplătoare.	B
6.	a. Fără „o porție sănătoasă” de noroc nu poți fi un lider eficient.	A
	b. Oamenii capabili care nu reușesc să se impună n-au știut să profite de ocaziile care li s-au oferit.	B
7.	a. Unora, pur și simplu nu le placi, oricât te-ai strădui.	A
	b. Oamenii care nu pot să se facă plăcuți de ceilalți nu știu să se poarte.	B
8.	a. Ereditatea are rolul principal în determinare personalității.	A
	b. Experiența vieții determină ceea ce este un individ.	B
9.	a. Nu o dată mi-am dat seama că ceea ce trebuia să se întâmple s-a întâmplat.	A
	b. Lăsate de voia întâmplării problemele nu mi s-au rezolvat niciodată la fel de sigur, ca atunci când mă hotăram să acționez eu însumi pentru a le rezolva.	B
10.	a. În cazul unui student foarte bine pregătit poate fi rar vorba de o „examinare nedreaptă”.	A
	b. De multe ori întrebările de examen tind să fie atât de departe de cursul predate încât studiul este într-adevăr fără folos.	B
11.	a. Obținerea unui succes este o chestiune de muncă serioasă, norocul având de-a face cu asta.	A
	b. Obținerea unui loc de muncă depinde de a fi la locul potrivit și la momentul potrivit.	B
12.	a. Omul de rând poate influența deciziile parlamentare.	A
	b. Lumea este condusă de câțiva oameni puternici, iar omul de rând are prea puțină importanță.	B
13.	a. Când îmi fac planuri sunt aproape întotdeauna sigur că voi putea să le îndeplinesc.	A
	b. Nu este întotdeauna înțelept să îți faci planuri pe termen lung, pentru că oricum multe întâmplări țin de șansă sau nesansă.	B
14.	a. Există unii oameni care pur și simplu nu sunt buni.	A

	b. În orice om există ceva bun.	B
15.	a. În cazul meu, a obține ce vreau are puțin de-a face cu norocul sau chiar deloc.	A
	b. De multe ori putem foarte bine să decidem ce e de făcut dând cu banul.	B
16.	a. A deveni șef depinde de cât de norocos este cineva pentru a se găsi la locul potrivit înaintea celorlalți.	A
	b. Reușita oamenilor în a face ceea ce trebuie depinde de abilitatea lor, norocul având puțină importanță sau de loc.	B
17.	a. Atâta timp cât problemele mondiale sunt îngrijorătoare, cei mai mulți dintre noi suntem victime ale unor forțe pe care nici nu le înțelegem, nici nu le controlăm.	A
	b. Luând parte în mod activ la problemele sociale și politice, oameni pot controla evenimentele mondiale.	B
18.	a. Majoritatea oamenilor nu realizează în ce măsură viața lor este controlată de evenimentele întâmplătoare.	A
	b. Nu există „noroc”	B
19.	a. Omul trebuie să admită întotdeauna posibilitatea de a greși.	A
	b. De obicei este de preferat să acoperi greșelile.	B
20.	a. Este dificil de știut dacă o persoană te place sau nu.	A
	b. Câți prieteni ai, depinde de cât de plăcut ești.	B
21.	a. În cursul vieții întâmplările negative sunt echilibrate de cele pozitive.	A
	b. Cele mai multe eșecuri se datorează fie lipsei abilității, fie ignoranței, fie lenei sau tuturor la un loc.	B
22.	a. Cu puțin efort putem învinge corupția politică.	A
	b. Este dificil pentru cetățeanul de rând să controleze activitatea de culise a oamenilor politici.	B
23.	a. Uneori nu pot înțelege cum ajung profesorii să dea notele pe care le dau.	A
	b. Există o relație direct între nivelul pregătirii și notele pe care le obțin elevii/studenții.	B
24.	a. Un lider bun decide ca oamenii să decidă pentru ei înșiși.	A
	b. Un lider bun trasează fiecăreia ce are de făcut.	B
25.	a. Adesea simt că am prea puțină influență asupra lucrurilor care mi se întâmplă.	A
	b. Îmi este imposibil să cred că șansa sau norocul joacă un rol important în viața mea.	B
26.	a. Oamenii sunt singuri pentru că nu încercă să fie prietenoși.	A
	b. Nu trebuie să te străduiești prea mult pentru a fi pe placul oamenilor, dacă te plac, atunci te plac și gata.	B
27.	a. Se pune prea mult preț pe sport în liceu.	A
	b. Sportul de echipă este un excelent mod de a construi caracterul tinerilor.	B
28.	a. Ce se petrece cu viața mea depinde de mine!	A
	b. Simt că nu controlez suficient sensul în care evoluează viața mea.	B
29.	a. Cel mai adesea nu înțeleg de ce politicienii se comport așa cum se comportă.	A
	b. În cursul vieții lor oamenii sunt responsabili de proasta guvernare atât la nivel național cât și nivel local.	B

Interpretare: Variantele de răspuns pentru externalitate sunt: 2a, 3b, 4b, 5b, 6a, 7a, 9a, 10b, 11b, 12b, 13b, 15b, 16a, 17a, 18a, 20a, 21a, 22b, 23a, 25a, 26b, 28b, 29a. Conținutul itemilor se referă la domenii variate ale vieții (ex: succes academic și profesional, relații interpersonală și politică). Scorul care se obține din cumularea opțiunilor pentru LOC extern

poate varia între 0 și 23. Cu cât scorul este mai mare, cu atât indică convingerea subiectului că efectele sunt cauzate de factori externi. Un punctaj egal sau mai mare de 13 relevă orientarea externă a subiectului. Nota joasă la scala I-E, cred puternic că pot controla determinarea situațiilor. Invers, cei care au o notă ridicată nu cred că pot controla determinarea situațiilor. J. Rotter consideră că scala LOC oferă predicții semnificativ valide mai ales atunci când subiecții se situează sub sau deasupra medianei chestionarului.

CHESTIONAR TENDINȚE TIPOLOGICE (CONSTANTIN TICU)

Interpretare: Pornind de la experiența dumneavoastră de muncă (indiferent dacă sunteți angajat sau nu, vă rugăm să evaluați în ce măsură sunteți de acord cu afirmațiile de mai jos. Apreciaţi pe o scală de la 1 la 7, măsura în care sunteţi de acord sau în dezacord cu următoarele afirmaţii, marcând cu un „X" opinia dvs. pe scalele din dreptul fiecărei afirmaţii.

Vârsta ____ Sexul ☐ M ☐ F Ocupația:____ Studii: ☐ gimnaziale
☐ liceale/postliceale
☐ universitare/postuniversitare

Tip de firmă instituție: ☐ Instituție publică ☐ Firmă
Specificul activității: ☐ producție ☐ servicii ☐ comerț

Afirmația	**Scalele**						
	Niciodată de acord	**Foarte rar de acord**	**Uneori de acord**	**De acord**	**Deseori de acord**	**Foarte des de acord**	**Întotdeauna de acord**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1. Succesele mele se datorează în mare măsură propriului efort.							
2. Mă consider un om cel puțin la fel de valoros ca ceilalți.							
3. Sunt mândru(ă) de realizările mele.							
4. Vreau ca meritele să-mi fie recunoscute.							
5. Mă simt dezamăgit(ă) dacă ceilalți nu apreciază ceea ce fac pentru ei.							
6. Mă bucur când pot face ceva pentru cei din jurul meu.							
7. Cred că orice problemă are o soluție.							
8. Sunt destul de tolerant(ă) când ceilalți greșesc față de mine.							
9. Consider normal să-mi fac treaba bine, chiar dacă ceilalți nu o fac.							
10. Îi respect pe cei din jur.							
11.Cred că este important să ceri întotdeauna ceea ce ți se cuvine.							

12.Sesizez ușor neregulile din sistem.							
13.Vreau ca ceilalți să-și îndeplinească în mod corect responsabilitățile față de mine.							
14.Cei ce au această responsabilitate trebuie să schimbe lucrurile care nu merg bine.							
15.Am curaj să vorbesc despre problemele colectivului din care fac parte, chiar dacă nu se găsește nimeni să o facă.							
16. Sunt o persoană fără noroc.							
17. Cred că ceilalți nu au încredere în calitățile mele, în competența mea.							
18.Deseori mă simt depășit (ă) de situație.							
19.Nu sunt prea mulțumit(ă) de rezultatele muncii mele.							
20. Chiar dacă aș vrea să mă schimb, nu aș reuși.							
21. Vreau să am situația sub control.							
22. Îi apreciez pe oamenii din jurul meu și aștept ca ei să procedeze la fel.							
23. Simt nevoia ca munca mea să fie evaluată, să obțin un feedback.							
24. În orice activitate, îmi place să îmi pun în valoare calitățile.							
25. Mă simt trădat atunci când munca mea nu este recunoscută.							
26. Îmi place să le fac pe plac celorlalți ca să-i fac să se simtă bine.							
27. Sunt o persoană care tot timpul face ceva, acționează.							
28. Nevoia de a face mai bine și a face mai mult mă caracterizează.							
29. Găsesc soluții pentru multe dintre problemele cu care mă confrunt.							
30. Pot să spun că reușesc în ceea ce îmi propun să fac.							
31. Sunt genul de om care dorește să îi fie respectate drepturile.							
32. Am dreptate atunci când sesizez o neregulă sau cer să-mi fie respectat un drept.							
33. Sunt o persoană analitică, ce sesizează rapid problemele.							
34. Mă deranjează idea de nedreptate, mai ales când știu că am dreptate.							
35. Îmi place să fiu corect cu cei din jurul meu.							

36. Îmi reproșez că nu am suficient curaj pentru a-i înfrunta pe cei care greșesc față de mine.							
37. Nu cred că viața mea se poate transforma radical în bine.							
38. Mă consum pentru orice problemă ce apare și pe care știu că nu pot să o rezolv.							
39. Ceilalți au mult tupeu și încearcă să rezolve problemele colective chiar și atunci când nu este cazul.							
40. Știu cum ar putea fi rezolvate multe probleme dar nu am puterea de a-i convinge sau mobiliza pe ceilalți.							

Interpretare:

Dimensiune	Itemi (se adună valorile fiecărui item și se împarte la 10)
Generos	1, 2, 3, 4, 5, 21, 22, 23, 24, 25
Implicat	6, 7, 8, 9, 10, 26, 27, 28, 29, 30
Revendicativ	11, 12, 13, 14, 15, 31, 32, 33, 34, 35
Neajutorat	16, 17, 18, 19, 20, 36, 37, 38, 39, 40
Egoism	1, 3, 4, 7, 9, 14, 21, 23, 27, 29
Loc control intern	5, 11, 12, 13, 25, 28, 31, 32, 33, 34

Criterii de validare:

Aplicat pe un lot de 200 de subiecți (populația generală), s-au obținut următorii coeficienți de consistență internă Alpha Cronbach: „Generos" = 0,814; „Implicat" = 0,817; „Revendicativ" = 0,806; „Neajutorat" = 0,822; „Loc al controlului extern – loc al controlului intern" = 0, 760; Altruism – Egoism = 0,810.

Etalon masculin pentru test:

Etalon MASCULIN	**Intensitatea cu care se manifestă factorul**										
Factorul	**Foarte slab**			**Slab**		**Mediu**		**Intens**		**Foarte intens**	
	0	**10**	**20**	**30**	**40**	**50**	**60**	**70**	**80**	**90**	**100**
Generos	0	4,1	4,6	5,0	5,3	5,5	5,8	5,9	6,2	6,5	7
Implicat	0	4,2	4,8	5,2	5,5	5,6	5,9	6,1	6,3	6,4	7
Revendicativ	0	4,4	5,0	5,3	5,5	5,7	5,9	6,2	6,3	6,6	7
Neajutorat	0	2,0	2,4	2,6	2,9	3,0	3,4	3,7	4,0	4,4	7
Egoism	0	4,4	5,1	5,4	5,7	5,9	6,1	6,4	6,5	6,6	7
Loc control intern	0	4,0	4,6	5,0	5,4	5,6	5,8	5,9	6,2	6,5	7

Etalon feminin pentru test:

Etalon FEMININ	**Intensitatea cu care se manifestă factorul**										
Factorul	**Foarte slab**			**Slab**		**Mediu**		**Intens**		**Foarte intens**	
	0	**10**	**20**	**30**	**40**	**50**	**60**	**70**	**80**	**90**	**100**
Generos	0	3,8	4,6	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8	6,1	6,3	7
Implicat	0	4,4	4,7	4,9	5,2	5,3	5,5	5,9	6,1	6,3	7
Revendicativ	0	4,3	4,7	5,0	5,2	5,5	5,7	6,0	6,1	6,3	7
Neajutorat	0	2,3	2,6	3,0	3,2	3,5	3,8	4,0	4,3	5,1	7

Egoism	0	4,3	4,9	5,1	5,4	5,6	5,8	5,9	6,1	6,5	7
Loc control intern	0	4,1	4,6	4,9	5,2	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	7

Factorii chestionarului: Chestionarul pune în evidență patru dimensiuni tipologice și doi factori secundari (latenți).

Dimensiunile tipologice evaluate de acest instrument sunt:

Tipul „Generos": dispus să se implice, să acționeze în numele celorlalți și să rezolve probleme comune, cu condiția că efortul/sacrificiul lui să fie recunoscut și gratificat are un „loc al controlului" intern (este conștient că de el și de efortul lui depinde reușita de care se bucură și ceilalți) și se plasează spre polul altruist („a da/a oferi") al dimensiunii bipolare altruism-egoism.

Tipul „Implicat": acționează, se implică în cauze ce nu sunt ale lui, negociază, rezolvă probleme comune ale grupului din care face parte și îi ajută pe ceilalți fără să aștepte ceva în schimb, fără să aibă sentimental unui efort deosebit sau al unui sacrificiu; are un „loc al controlului" extern (are sentimental că succesele lui se datorează șansei, întâmplării sau ajutorul celorlalți) și se plasează spre polul altruist („a da/a oferi") al dimensiunii bipolare altruism-egoism.

Tipul „Revendicativ": bun observator, spirit analitic, sesizează imediat orice disfuncție a sistemului social din care face parte (organizație, grup, familie) sau orice încălcare a drepturilor lui, reacționând imediat și având curajul să-și exprime poziția în fața colegilor sau șefilor; are un „loc al controlului" extern (are sentimental că ceilalți/sistemul sunt responsabili de proasta funcționare și trebuie să facă ceva pentru a remedia situația) și se plasează spre polul egoist („a cere/a solicita") al dimensiunii bipolare altruism-egoism.

Tipul „Neajutorat": sensibil la problemele celorlalți și ale sistemului, sesizează cu ușurință care sunt problemele și ce ar trebui de făcut, dar, deși este conștient că e și el parte a problemei, nu are curajul „revendicativului" de a milita pentru remedierea situației și nici energia, încrederea și demnitatea „generosului" pentru a acționa; are un „loc al controlului" intern (este conștient că de el și de efortul lui depinde rezolvarea multor problem, dar are sentimentul că nu este în stare să o facă) și se plasează spre polul egoist („a cere/a solicita") al dimensiunii bipolare altruism-egoism, așteptând tensionat și cu sentimente de culpabilitate ca cineva să acționeze, pentru a se alătura efortului colectiv.

Cei doi factori secundari (latenți) sunt:

Altruism – egoism: scală de evaluare a dispoziției de a oferi, a ajuta, a interveni, în scopul rezolvării unor problem comune (scopuri mici), prin opoziție cu dispoziția de a fi sensibil la situațiile care presupun lezarea drepturilor și avantajelor personale și a cere, a solicita remedierea unor astfel de situații în avantajul personal.

„Loc al controlului" intern – „loc al controlului" extern: tendința de a gândi că tot ceea ce se întâmplă unei persoane, problemele sau oportunitățile care apar depind mai degrabă de șansă, întâmplare, acțiunile celorlalți sau alte forțe externe (scoruri mici – loc extern), prin opoziție cu situația în care persoana se simte responsabilă cu tot ceea ce i se întâmplă, crede că poate anticipa și controla ceea ce se întâmplă în jurul ei.

CAPACITATEA DE DECIZIE

Când vă confruntați cu anumite probleme, de obicei încercați să le rezolvați rapid sau le amânați cât mai mult posibil? Când sunteți presat să luați o decizie, acționați în pripă sau vă păstrați calmul, alegând cea mai bună soluție?

În luarea unei hotărâri cereți și sfatul altora sau considerați acest lucru un semn de slăbiciune? „Agonizați" adesea atât înainte, cât și după ce luați decizii importante sau faceți față luării unor asemenea decizii calm, fără probleme secundare?

Capacitatea de a lua decizii în mod inteligent, calm și în timp rezonabil este utilă în viața de zi cu zi, pentru orice profesie, dar mai ales pentru manageri. O modalitate sigură de a alege între managerii buni și cei nepotriviți este aceea de confruntare a lor în luarea deciziilor. Luarea promptă a unei decizii adecvate este importantă pentru câștigarea respectului subalternilor și superiorilor.

Pentru a afla cât de bine vă descurcați în luarea deciziilor, răspundeți la următoarele întrebări:

1. Încercați adesea să evitați sau să amânați luarea deciziilor importante, spunându-vă că problema se va rezolva de la sine? DA NU
2. Când vi se cere să luați o decizie foarte importantă, deveniți agitat(ă) și nu mai dați randamentul maxim? DA NU
3. Considerați că este sub demnitatea dv. să vă sfătuiți cu subalternii în probleme în care ei au experiență? DA NU
4. În cazul deciziilor în probleme importante, pentru care există argumente „de ambele părți”, obișnuiți să vă bazați pe intuiție, pe fler? DA NU
5. Doriți adesea să fiți în situația de a lua vreo decizie? DA NU
6. Când aveți de luat o decizie importantă, aceasta vă afectează somnul și pofta de mâncare? DA NU
7. Sincer vorbind, datorită lipsei de încredere în dv. înșivă, vă displace să luați decizii? DA NU
8. Sunteți în dificultate chiar și atunci când aveți de luat decizii lipsite de importanță? DA NU
9. Ați concedia un prieten dacă menținerea lui ar contraveni intereselor firmei în care dețineți o poziție importantă? DA NU
10. Dacă ați eșuat în rezolvarea unor probleme din aria dv. de activitate încercați să ascundeți celorlalți acest lucru? DA NU
11. În familie participați la toate sau la majoritatea deciziilor importante? DA NU
12. De obicei, sunteți nervos atât după, cât și înainte de luarea unei decizii importante? DA NU

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor:

Cel mai dezirabil răspuns primește 4 puncte, cel mai puțin dezirabil – 1 punct. Acordați-vă 4 puncte pentru răspunsul DA la întrebările 4, 9 și 11 și pentru NU la celelalte și 1 punct pentru răspunsul DA la întrebările 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10 și 12 și, respectiv, pentru NU la 4, 9 și 11.

Un scor între 41-48 vă situează peste medie, sugerând o mare capacitate de a lua decizii. Cele mai multe persoane obțin la acest test între 30-40 de puncte. Un scor sub 30 de puncte nu vă recomandă pentru funcții de decizie. Încercați să vă autoanalizați conduita și să depistați blocajele psihice în luarea deciziilor.

SUNTEȚI PERSEVERENT(Ă)?

În viața cotidiană nu toate acțiunile noastre reușesc din prima încercare. Adesea reușim doar 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 dintre noi.

Vreți să știți cât sunteți de perseverent 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 într-o zicală, într-o cugetare, într-un proverb etc. Ziua următoare, la aceeași oră – a altă frază, la fel de sibilinică. Și așa timp de zece zile la rând. Cum reacționați? Găsiți mai jos cele zece fraze și 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 însemnă 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 domnule.
    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) Încetați să-mi telefonați.
    d) Eu în ce am noroc?
6. Nu trezi câinele care doarme.
    a) Cânele este deja treaz.
    b) Cine este câinele, după părerea dv?
    c) Sunteți de-a dreptul pisălog.
    d) Atunci să vorbim încet, să nu-l trezim.
7. Trebuie să încercăm pentru a avea încredere.
    a) Nu cred ceea ce-mi spuneți.
    b) Eu încerc, deci am încredere.
    c) Nu mă interesează.
    d) Să vedem ce se va întâmpla cu telefoanele dv.
8. Cine spune „da, dar...” nu este niciodată mulțumit.
    a) Unde doriți să ajungeți?
    b) Da, dar eu sunt mulțumit.
    c) Sunteți neobrăzat dacă veți continua.
    d) Cine nu spune „dar...” nu poate fi mulțumit.
9. Cine cută, găsește.
    a) Și dacă nu vreau să găsesc nimic?
    b) Bine, atunci să căutăm.

c) Nu v-am cerut sfatul.
d) Dv. ce cutați?

10. Frica te împinge la orice.
a) Vreți să mă înfricoșați?
b) Și de ce ar trebui să-mi fie frică?
c) Ajunge, acum exagerați.
d) 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 mari în a stăpâni situațiile neobișnuite, frustrante, stresante. Recomandarea este ca, deocamdată, să evitați contactele cu persoanele și situațiile dificile și să cereți sprijin de la cei care vă pot ajuta, lăsând la o parte orice orgoliu. Dar și în această situați 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), apelați din nou la cei cu experiență pentru a vă sugera cum trebuie să continuați. Oricum numărați până la zece până a reacționa prin abandon.

Între **16 și 20 de 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 tipul capitulard: „De ce să mi se întâmple tocmai mie una ca asta?”. Recomandarea este de a vă 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 și rezistența 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 aveți încredere redusă în forțele proprii și 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 o sută înainte de a abandona.

Între **31 și 40 de 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 și cedați, să nu treceți dincolo de orice limită, pentru că nu puteți avea întotdeauna dreptate. Recomandarea este deci de a-i asculta, chiar mai puțin în primele etape, și pe ceilalți. Bucurați-vă de viață învățând că uneori mai și pierdeți. Nu trebuie să deveniți prizonierul propriei dv. încăpățânări.

TEST DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ PENTRU ADULȚI DUPĂ R. BAR-ON ȘI D. GOLEMAN (ADAPTAT DE M. ROCO)

Testul de inteligență emoțională pentru adulți după R. Bar-on și D. Goleman (adaptat de M. Roco) cuprinde 10 itemi (situaţii de viaţă) în care se poate afla orice persoană. Pentru fiecare item există patru variante de răspuns. Completarea testului urmăreşte transpunerea individului în situaţia respectivă şi pe de altă parte, alegerea uneia dintre cele patru variantele de răspuns, ce prezintă modalităţi concrete de a reacţiona în situaţiile indicate de întrebări.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

a. Ii spuneți să uite pentru că totul e OK acum și ce s-a întâmplat nu e mare lucru.
b. Puneți una din casetele lui favorite și încercați să-l distrați.
c. Ii dați dreptate considerând la fel ca și el și celălalt șofer s-au dat în spectacol.

d. Ii relatați că mai demult vi s-a întâmplat și dvs. ceva asemănător și că v-ați simțit la fel de furios ca și el, dar după aceea v-ați dat seama că după stilul în care gonea celălalt șofer va ajunge curând la spitalul de urgență.

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

a. Luați o pauza de 20 minute și apoi reluați discuția.

b. Opriți cearta în acel moment, tăceți, nu contează ce spune partenerul dvs.

c. Spuneți că vă pare rău și îi cereți partenerului să-și ceara și el iertare.

d. Va opriți la un moment, va adunați gândurile, apoi vă precizați punctul de vedere asupra problemei.

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

a. Faceți o agenda și alocați timp pentru discuții asupra fiecărui aspect al problemei, așa veți realiza cea mai buna folosire a timpului.

b. Cereți oamenilor să-și facă timp pentru a se cunoaște mai bine între ei.

c. Începeți prin a solicita fiecărei persoane idei privind rezolvarea problemei, cât timp ideile sunt proaspete.

d. Începeți printr-o ședința de „brainstorming" (dezlănțuirea ideilor), încurajând pe fiecare să spună ce idee îi vine îi minte, indiferent cat de „fantastică" este.

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

a. Acceptați că are un temperament sfios, timid și căutați modalități de a-l proteja de situații care l-ar putea tulbura.

b. Îl duceți la un psiholog pentru copii pentru a-l încuraja.

c. Îl expuneți cu premeditare la mai mulți oameni și locuri străine astfel încât să-și poată înfrânge frica.

d. Aranjați o serie neîntrerupta de experiențe competitive dar ușor de realizat care-l vor învăța că poate relaționa cu oamenii și poate umbla din nou prin locuri noi.

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

a. Va limitați la timpul strict de exercițiu în fiecare zi.

b. Alegeți piese muzicale care vă solicită mai mult abilitatea (care vi se par mai grele).

c. Exersați numai când în mod real aveți dispoziție.

d. Încercați piese care sunt mult peste abilitățile dvs., dar pe care le puteți stăpâni cu un efort sârguincios.

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

Tabelul nr. 3. Etalonul testului

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

Semnificaţia punctajului: **100 – sub medie**; **100 – 150 – mediu; peste 150 – peste medie; 200 – excepţional.**

CHESTIONAR DE MATURIZARE EMOȚIONALĂ EMPATICĂ (A. MEHRABIAN)

Instrucțiune: acest chestionar conține o serie de afirmații cu care puteți fi sau nu. Vă rugăm să vă exprimați acordul utilizând variantele de răspuns cu semnul „+” sau variantele de răspuns cu semnul „–”. Pentru fiecare categorie de răspunsuri aveți la dispoziție mai multe variante de intensitate care vă permit să mutați acordul, respectiv dezacordul, astfel.

+4	Întotdeauna adevărat	–4	Întotdeauna fals
+3	De cele mai multe ori adevărat	–3	De cele mai multe ori fals
+2	De multe ori adevărat	–2	De multe ori fals
+1	Uneori adevărat	–1	Uneori fals

Nr.	Afirmații	Răspunsul
1.	Mă întristează să văd o persoană străină care stă singură într-un grup.	
2.	Oamenii arată prea multă emoție și sensibilitate față de animale.	
3.	Mi se par deplasate manifestările de afecțiune în public.	
4.	Mă supără oamenii care își tot plâng soarta atunci când sunt nefericiți.	
5.	Devin nervos dacă îi simt pe lații din jurul meu că sunt nervoși	
6.	Găsesc că este o prostie ca oamenii să plângă de fericire.	
7.	Trăiesc sufletește problemele unui prieten	
8.	Cuvintele unui cântec de iubire mă pot impresiona adânc.	
9.	Mă pierd cu firea când trebuie să dau veşti proaste cuiva.	
10.	Oamenii din jur au o mare influenţă asupra dispoziţiilor mele sufleteşti.	
11.	Persoanele străine pe care le-am întâlnit mi s-au părut reci şi puţin sensibile.	
12.	Mi-ar plăcea mai mult să fiu asistent social decât să mă ocup de pregătirea asistenţilor sociali.	
13.	Nu mă prost dispun pur şi simplu pentru că un prieten este prost dispus.	
14.	Îmi place să asist când cineva desface cadouri.	
15.	Oamenii singuratici sunt neprietenoşi.	
16.	Mă tulbură să văd oameni plângând.	
17.	Anumite cântece mă fac să mă simt fericit.	
18.	Trăiesc sufletește emoţiile din romane.	
19.	Mă înfurie când văd că cineva este tratat cu răutate.	
20.	Pot să-mi păstrez calmul chiar dacă cei din jur sunt îngrijoraţi.	
21.	Când un prieten începe să vorbească despre problemele lui, caut să schimb vorba.	
22.	Râsul altcuiva îmi provoacă şi mie râsul.	
23.	La cinematograf mă amuză faptul că în jurul meu unii plâng.	
24.	Pot lua decizii fără să mă împiedic de sentimentele altora.	
25.	Nu pot să mă simt bine dacă cei din jurul meu se simt trişti.	
26.	Mi-e greu să înţeleg cum anumite lucruri pot tulbura oamenii atât de mult.	
27.	Suferinţa unui animal mă întoarce pe dos.	
28.	Mi se pare o prostie să te laşi impresionat de cărţi sau de filme.	
29.	Mă impresionează când văd bătrâni neajutoraţi.	
30	Vederea lacrimilor mai de grabă mă enervează decât îmi produce simpatie.	
31.	Când văd un film mă las foarte tare prins de acţiune.	

32.	Constat că pot rămâne rece în pofida agitaţiei din jurul meu.	
33.	Copiii mici plâng fără motiv.	

Interpretare: Se păstrează semnul la întrebările: **1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 27, 29, 31.** Se schimbă semnul la întrebările: **2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 32, 33.** Se calculează suma celor 33 de răspunsuri.

Subiecţii sunt împărţiţi, potrivit cotelor metodologice ale testului, pe cinci niveluri:

Foarte buni empatici – scoruri cuprinse între +100 +135
Buni empatici – scoruri cuprinse între +67 +99
Mediu empatici – scoruri cuprinse între +34 +66
Slab empatici – scoruri cuprinse între -32 +33
Neempatici – scoruri cuprinse între -132 -33

TEST PENTRU EXAMINAREA NIVELULUI DE AUTOAPRECIERE

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

1. Cât de des vă chinuie gândurile ca nu ar fi trebuit să spuneți sau faceți ceva?
   a) foarte des – 3 puncte
   b) uneori – 3 puncte
2. Când conversați cu o persoană ilustră și spirituală, dvs.:
   a) veți încerca să-l depășiți în manifestarea spiritualității – 5 puncte
   b) nu veți intra în concurență, îi veți recunoaște meritele și veți ieși din discuție – 1 punct
3. Alegeți una din opinii care vă caracterizează cel mai bine:
   a) ceea ce multora le pare un noroc, este de fapt rezultat al unei munci asidue – 5 puncte
   b) succesele uneori depind de o conjunctură fericită – 1 puncte
   c) într-o situație complicată contează cel mai mult nu asiduitatea și tenacitatea, dar persoana care te-ar putea aprecia și susține – 3 puncte
4. Vi s-a arătat o caricatura făcută la adresa dvs. Dvs.:
   a) râdeți bucurându-vă că aveți originalitate – 3 puncte
   b) căutați ceva amuzant în autorul caricaturii și îl luați peste picior – 4 puncte
   c) vă ofensați, dar nu lăsați să se vadă acest lucru – 1 puncte
5. Întotdeauna vă grăbiți, sunteți în criză de timp sau vă angajai în sarcini care depășesc posibilitățile unei persoane?
   a) da – 1 punct
   b) nu – 5 puncte
   c) nu știu – 3 puncte
6. Alegi un parfum cadou pentru prieten/ă. Cumpărați:
   a) parfumul care vă place personal dvs. – 5 puncte
   b) parfumul care credeți că îi va plăcea prietenului / ei 0 – 3 puncte
   c) parfumul reclama căruia ați urmărit-o la TV – 1 punct
7. Preferați să vă imaginați diferite situații, în care vă comportați complet invers decât în viața reală?
   a) da – 1 punct
   b) nu – 5 puncte
   c) nu știu – 3 puncte
8. Vă deranjează când colegii dvs. (în special mai tineri) obțin rezultate mai bune decât dvs.?
   a) da – 1 punct
   b) nu – 5 puncte
   c) câteodată 3 puncte

9. Vă face plăcere să contraziceți o altă persoană?
   a) da – 5 puncte
   b) nu – 1 punct
   c) nu știu – 3 puncte
10. Închideți ochii și imaginați-vă 3 culori:
   a) albastru – 1 punct
   b) galben – 3 puncte
   c) roșu – 5 puncte

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

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

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

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

TEST DE EXAMINARE A ÎNCREDERII ÎN SINE

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

1.Cum definiți insuccesul?
(a) O incapacitate de sesizare a ocaziilor favorabile.
(b) O forță adversă, de nedepășit.
(c) Un hazard nefericit „mâna sorții": insuccesul trebuie acceptat cu resemnare.
2.Vorbiți în public și vă pierdeți șirul ideilor. Ce faceți?
(a) Îmi pierd cumpătul.
(b) Îmi cer scuze, mă bâlbâi, îmi caut notițele.
(c) Cu puțin umor, depășesc momentul.
3.Sunteți invitat la o reuniune unde nu cunoașteți pe nimeni și unde participanții se cunosc destul de puțin între ei. Cum procedați?
(a) Adopt o atitudine de observare și așteptare.
(b) Mă atașez unui mic grup.
(c) Mă implic și susțin o conversație inițiată de altcineva.
(d) Părăsesc reuniunea.
4.Sunteți la restaurant și vi se aduce un fel de mâncare pe care nu l-ați comandat. Cum reacționați?
(a) Nu spun nimic.
(b) Cu amabilitate atrag atenția ospătarului, dar accept ce mi s-a adus.
(c) Calm, îl rog pe ospătar să-mi aducă ceea ce am comandat.
5.În cursul unei expuneri, atunci când răspundeți la o lecție, la un seminar, vă deranjează auditoriul care vă urmărește în tăcere?
(a) Da, mă simt stingherit.
(b) Nu prea agreez situația.
(c) Nu mă deranjează, ba dimpotrivă: pot evalua astfel impactul spuselor mele.
6.Un coleg vorbește despre dvs. destul de puțin elogios, reacționați?

(a) Îi cer imediat explicații.
(b) Încerc să înțeleg ce mi se reproșează.
(c) Accept situația, în fond nu pot să plac tuturor.
(d) Mă simt foarte jignit.
7.La orice discuție mai aprinsă vă simțiți stânjenit?
(a) Da, suport greu situațiile conflictuale.
(b) Nu, mă lasă indiferent.
(c) Dimpotrivă, mă stimulează.
8.Puteți să întrerupeți un interlocutor prea vorbăreț?
(a) Nu, mi se pare prea neplăcut acest gest.
(b) O fac uneori, dar este neplăcut.
(c) O fac destul de frecvent și cu multă ușurință.
9.Sunteți, ca de obicei, optimist cu privire la viitorul dvs.?
(a) Da, viața oferă suficiente soluții pentru a fi optimist.
(b) Nu, sunt mai degrabă o fire neliniștită, pesimistă.
10.Sunteți în rînd la ghișeu și se înaintează foarte încet. Ce faceți?
(a) Citesc un cotidian preferat.
(b) Intru în conversație cu un vecin.
(c) Le spun celorlalți cât de incapabili sunt funcționarii de la ghișeu.
(d) Cer să vină șeful.
11.În colectivul dvs., majoritatea nu este de acord cu o propunere pe care o faceți. Cum procedați?
(a) Renunț la propunere.
(b) Încerc să conving unul – doi colegi să-mi susțină propunerea.
(c) Persist în opinia mea.
(d) Îmi adaptez propunerea.
12.Sunteți în vizită la un prieten și întâlniți o persoană importantă. Îi vorbiți acesteia despre dvs. și activitatea dvs.?
(a) Da, nu ratez această ocazie.
(b) Nu, nu cred că este cazul.
(c) Da, dacă persoana îmi este simpatică.
13.Cum ați proceda, dacă ar apărea un conflict între doua persoane asupra cărora aveți autoritate?
(a) I-aș chema pe amândoi la mine și aș stabili cine este vinovatul.
(b) Aș discuta cu fiecare în parte.
(c) Aș aștepta ca situația să se rezolve de la sine.
14.În cadrul unei serate mai plicticoase, încercați să o mai animați, să creați o atmosferă mai plăcută.
(a) Da, adesea procedez astfel.
(b) Uneori am făcut acest lucru.
(c) Nu, nu fac asta.

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

Grila de cotare

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

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

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

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

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

TEST DE MĂSURARE A STIMEI DE SINE

Instrucțiune: Citiți cu atenție cei 10 itemi. Încercuiți varianta de răspuns care vă reprezintă cel mai bine. Nu există răspunsuri corecte sau incorecte. Ci doar răspunsuri sincere sau mai puțin conforme cu realitate.

Nr.	Enunțurile (itemii)	Foarte puțin	Puțin	Așa și așa	Mult	Foarte mult
1.	În general sunt mulțumit/ă de mine	1	2	3	4	5
2.	Uneori simt că nu sunt bun/ă la nimic	5	4	3	2	1
3.	Cred că am multe calități	1	2	3	4	5
4.	Sunt capabil/ă să fac lucruri la fel de bune ca majoritatea celor din jurul meu	1	2	3	4	5
5.	Simt că nu prea am multe calități de care să fiu mândru/ă	5	4	3	2	1
6.	Uneori mă simt realmente inutil/ă	5	4	3	2	1
7.	Mă apreciez ca fiind o persoană de valoare, cel puțin la fel ca majoritatea oamenilor din jurul meu	1	2	3	4	5
8.	Mi-aș dori să pot avea mai mult respect față de sine	5	4	3	2	1
9.	Sunt înclinat/ă să simt că eșuez	5	4	3	2	1
10.	Am o părere pozitivă despre mine	1	2	3	4	5
	Rezultat parțial					
	Scor final					

Interpretare: adunați punctele tuturor itemilor încercuiți. scorul final obținut se interpretează în funcție de încadrarea în următoarele intervale:

- **Între 1** și **10 puncte:** stimă de sine foarte scăzută
- **Între 11** și **20 puncte:** stimă de sine scăzută
- **Între 21** și **30 puncte:** nivel mediu al stimei de sine
- **Între 31** și **40 puncte:** stimă de sine ridicată
- **Între 41** și **50 puncte:** stimă de sine foarte ridicată.

CHESTIONAR DE ATITUDINI CREATIVE
(M. ROCO)

Chestionarul te ajută să-ți descoperi propriile atitudini creative, are 50 de itemi și măsoară 16 atitudini creative: energie, concentrare, orientarea spre nou, argumentarea ideilor, independenta, nonconformism, încredere în forțele proprii, valori morale, orientarea spre un viitor cât mai îndepărtat, finalizare, risc, preferință, atracție față de problemele dificile, persitatea intereselor, valori spirituale, valori practice, scala de minciuni. Itemii sunt sub forma unor afirmații, respondentul trebuind să aleagă un răspuns din 5 posibile (scala 1 – 5) ce corespunde cel mai mult persoanei lui, de la cu totul neadevărat până la cu totul adevărat.

Instrucțiune: Este bine cunoscut ca toți oamenii sunt creativi. Una dintre componentele esențiale ale creativității este atitudinea creativă. Acest chestionar va ajuta sa va cunoașteți propriile atitudini creative. Mai jos sunt consemnate cinci posibilități de răspuns la afirmațiile chestionarului:

1. întru totul neadevărat;
2. neadevărat;
3. relativ adevărat;
4. adevărat;
5. Intru totul adevărat.

Vă rugăm să alegeți una dintre variantele de răspuns, cea care corespunde cel mai mult persoanei dumneavoastră, și să treceți un x in dreptul variantei respective.

Nr.	Afirmații	1	2	3	4	5
1.	Atunci când apreciez pe cineva, țin cont în primul rând de calitățile lui morale.					
2.	Viața mea cotidiana e plina de lucruri care mă interesează.					
3.	De obicei, fac față necazurilor mele fără să cer ajutor.					
4.	Îmi place să fac proiecte precise, care pregătesc viitorul pe termen lung.					
5.	Doresc adesea ca oamenii să fie mai îndrăzneți.					
6.	Îmi place să ascult concerte simfonice.					
7.	Întotdeauna spun adevărul.					
8.	Prefer activitățile care au un caracter intelectual (studiu, dezbaterile, schimburile de idei, reflecția, jocuri ale mintii etc.).					
9.	De obicei, îmi place să termin ce am început.					
10.	Mă simt repede descurajat în fata unei sarcini dificile.					
11.	Îmi plac oamenii care au talentul de a-și organiza propriile idei.					
12.	Reușesc să-mi mobilizez toate energiile pentru realizarea unui scop.					
13.	Îmi place sa fac experiențe care ies din comun.					
14.	Întotdeauna răspund imediat la o scrisoare.					
15.	În opinia mea, valoarea estetica este cel puțin la fel de importanta ca și valoarea morala.					
16.	Mi se întâmpla adesea să caut să rezolv probleme care sunt lipsite de orice importanța pentru practica.					
17.	Sunt gata să mă consider ca având o personalitate puternică.					
18.	Sunt atât de absorbit de ceea ce fac, încât nu vad ce se petrece în jurul meu.					
19.	Mă simt încordat atunci când cred că mi se dezaproba conduita.					

20.	Valoarea materiala a obiectelor are, în opinia mea, o mare importanța.					
21.	Nu întârzii niciodată la întâlniri.					
22.	Nu-mi plac oamenii care renunța atunci când văd că au un lucru greu de făcut.					
23.	Prefer să-mi asum responsabilitățile decât sa le împart cu alții.					
24.	De obicei, îmi planific activitatea cu mult timp înainte.					
25.	Azi sunt capabil sa muncesc la fel ca în trecut.					
26.	Sunt ușor dezorientat în fața unor sarcini noi sau a perspectivei unei schimbări.					
27.	Îmi place să risc; găsesc o plăcere deosebită în a înfrunta pericolul.					
28.	Când eram copil, îmi ascultam întotdeauna părinții.					
29.	Când mă hotărăsc sa fac un lucru, iau întotdeauna în considerare beneficiul pe care pot să-l am de pe urma acelui lucru.					
30.	Sunt întotdeauna curios să învăț ce este nou în diferite domenii.					
31.	Cred ca există anumite aspecte, probleme al căror mister trebuie respectat, fără să cauți să le cunoști cu metodele și instrumentele științifice actuale.					
32.	Sunt atras de problemele dificile.					
33.	Mă străduiesc sa realizez ideile pana la capăt, chiar daca trebuie sa lupt pentru aceasta.					
34.	„Pândesc” întotdeauna idei noi.					
35.	Întotdeauna sunt foarte amabil cu toata lumea.					
36.	Înainte de a acționa, verific întotdeauna ca principiile morale să fie respectate.					
37.	În general, sunt sigur de propria mea judecata.					
38.	Cred că trebuie să-ți adaptezi conduita la grupul din care faci parte.					
39.	In general, îmi apar cu înverșunare opinia personală.					
40.	Lucrurile simple mă plictisesc; prefer lucrurile și persoanele care dau posibilitatea manifestării inteligenței și le exersez (frecventez) cu intensitate.					
41.	Îmi place sa mă destind cu o mare varietate de jocuri și activități.					
42.	Nu las o problema din mâna până când nu o rezolv.					
43.	În general, mă aștept să reușesc în ceea ce întreprind.					
44.	Mă angajez singur în acțiuni a căror reușită nu este sigură.					
45.	O munca de creație personala poate sa mă absoarbă în așa măsura încât sa uit sa fac ceva important.					
46.	Îmi place să am o munca care sa mă solicite intelectual și să mă pună la încercare.					
47.	De obicei, îmi păstrez cu fermitate convingerile.					
48.	Nu mă deranjează să adopt un comportament diferit de cel al altora.					
49.	Îmi este greu să mă supun conducerii unei alte persoane.					
50.	Îmi place mult să visez la un viitor foarte îndepărtat.					

Interpretare: Fiecare răspuns este notat cu puncte, între 1 (întru totul neadevărat) și 5 (întru totul adevărat). Testul măsoară 16 atitudini creative, pentru fiecare atitudine existând câte trei itemi.

Tipurile atitudinii creative

Nr. crt.	Denumirea atitudinii creative	Nr. de ordine pentru itemi				
1.	Energie	2	25	46		
2.	Concentrare	12	18	45		
3.	Orientarea spre nou	13	26	34		
4.	Argumentarea ideilor	11	39	47		
5.	Independența	3	23	49		
6.	Nonconformism	19	38	48		
7.	Încredere în forțele proprii	17	37	43		
8.	Valori morale	1	15	36		
9.	Orientarea spre un viitor cât mai îndepărtat	4	24	50		
10.	Finalizare	9	33	42		
11.	Risc	5	27	44		
12.	Preferința, atracție fata de problemele dificile	10	22	32		
13.	Diversitatea intereselor	6	30	41		
14.	Valori spirituale	8	31	40		
15.	Valori practice	16	20	29		
16.	Scala de minciuni	7	14	21	28	35

Se calculează scorul obținut pentru fiecare subscală apoi, se iau în calcul cele mai evidențiate subscale.

SUNTEŢI O PERSOANĂ CREATIVĂ? (ADAPTAT DUPĂ J. SELLIER)

Testul este tradus şi adaptat după J. Sellier. Testul este alcătuit din 57 itemi, care vizează surprinderea diferenţelor dintre creativii potenţiali „novatori”, „imaginativi” şi „cercetători”.

Instrucţiune: citiţi fiecare întrebare cu mare atenţie şi răspundeţi marcând fie răspunsul „DA”, fie răspunsul „NU”, după cum vi se potriveşte mai bune. În unele cazuri, întrebările se prezintă sub două forme „A” şi „B”. Alegeţi-o pe aceea care vi se potriveşte mai mult.

1. Aţi avut vreodată imboldul de a scrie sau de a crea o operă de artă, chiar dacă ar fi fost destinată doar plăcerii personale? – DA; – NU;
2. Vi se întâmplă adesea ca, insistând îndelung asupra unei probleme, fără să-i întrevedeţi soluţia, să constataţi că aceasta se iveşte dintr-o dată, într-un moment în care nu vă aşteptaţi, fără să puteţi să vă daţi seama pe ce căi anume vi s-a impus? – DA; – NU;
3. A) Vă deranjează în general obiceiurile, uzanţele (obicei, tipic) şi convenienţele (oportun, convenit) a căror necesitatea nu vi se pare evidentă (de ex. să adresaţi felicitări, să asistaţi la ceremonii etc.). V-ar plăcea mai mult să fiţi dispensat de acesta?
   B) Chiar dacă obiceiurile, uzanţele, convenienţele nu vă deranjează, credeţi că este bine să vă sustrageţi de la diferitele obligaţii ce vă revin pe acest plan? –A; – B;
4. Simţiţi o vie admiraţie pentru un om a cărui activitate este de mare autoritate şi din care v-aţi făcut un fel de „model de a gândi” – un fel de ghid? – DA; – NU;
5. Daţi dovadă de sânge rece în situaţii neaşteptate, critice, în care este necesară alegerea imediată a unei soluţii, care după aceea vă uimeşte? –DA; – NU;
6. Când citiţi un articol care expune o teorie nouă, vă „ambalaţi” uşor în problematica lui şi încercaţi imediat să aflaţi încă alte multe aspecte, mai complexe, în problema respectivă? – DA; – NU;

7. Observând evoluţia moravurilor, suntem obligaţi să constatăm că morala este relativ schimbătoare. Anumite subiecte şi conduite considerate un tabu odinioară au devenit, în zilele noastre, demodate (conduita galantă excesivă faţă de sexul opus de exemplu), în timp ce în alte domenii (cum acela respectului vieţii) contemporanii noştri îşi fac probleme de conştiinţă, care nici nu ar fi trecut prin mintea strămoşilor noştri. –DA; – NU;
8. Sunteţi întotdeauna în mijlocul evenimentelor, vă place să fiţi la curent cu progresul, cu cât mai multe din cele ce se întâmplă în zilele noastre. – DA; – NU;
9. Când trebuie să realizaţi ceva, credeţi că trebuie să vă bizuiţi doar pe dv. înșivă, considerând că nimeni nu este în stare să rezolve în locul dv. problemele ce vă privesc personal? – DA; – NU;
10. Sunteţi capabil de a întreţine o conversaţie, în orice problemă, chiar dacă nu sunteţi foarte bine informat, găsind în genere câte ceva de spus? –DA; –NU;
11. Prietenii v-au mărturisit adeseori că vă vine greu să vă înţeleagă, să sesizeze fondul personalităţii dv., cu toate că nu sunteţi fantezist(că), nici aiurit(ă). Explicaţia constă, probabil, în faptul că nu aveţi aceleaşi interese cu ei şi că nu acordaţi aceeaşi importanţă lucrurilor cărora ei le acorda? – DA; – NU;
12. Uneori parcă sunteţi „căzut din nori” din cauza că aţi ignorat o noutate care, fiind răspândit de câteva zile, este foarte comentată? – DA; – NU;
13. Vi se întâmplă să vă puneţi întrebări cu privirea la evoluţia societăţii, de ex. să vă întrebaţi cum vom trăi peste 20 de ani? – DA; – NU;
14. Când întâmplarea vă pune în faţa unui auditoriu politicos, disponibil, profitaţi şi dezvoltaţi în faţa lui idei care vă sunt dragi, chiar dacă simţiţi că atenţia ce vi se acordă se datoreşte mai degrabă politeţe decât interesul veritabil pentru ceea ce spuneţi? – DA; – NU;
15. Aţi rămas întotdeauna fidel(ă) principiilor, idealurilor pe care le-aţi însuşit şi pe care le-ţi adoptat în anii copilării şi ai primii tinereţii? – DA; –NU;
16. Aveţi tendinţa de a interveni ca mediator într-un conflict (în care nu aţi fost amestecat la început) mai degrabă decât de a vă alia uneia dintre părţile aflate în conflict? – DA; – NU;
17. Vi sa întâmplat să fiţi izbit(ă) de coincidenţe surprinzătoare şi să faceţi apropieri între fapte care la prima vedere nu au nici o legătură între ele? – DA; – NU;
18. Aveţi reputaţia de a fi practic(ă) şi de a şti să faceţi „faţă” uşor micilor probleme de fiecare zi? – DA; –NU;
19. Din câte vă amintiţi – nu v-aţi îndoit niciodată de capacităţile dvs., aţi ştiut întotdeauna că mai devreme sau mai târziu veţi realiza ceva neobişnuit? – DA; – NU;
20. Vă conduceţi după principiul că nu trebuie să acordaţi decât o mică atenţie lucrurilor mărunte, detaliilor secundare. Credeţi că problemele vitale sunt singurele demne de a trezi un interes durabil? – DA; – NU;
21. Când ascultaţi o conferinţă sau citiţi un articol, sunteţi pe poziţia unui public dificil – adică simţiţi că spontan acţionează spiritul dv. critic şi vă împinge să depistaţi inconsecvenţele, chiar subtile de raţionament? – DA; – NU;
22. Sunteţi, în genere, insensibil la bani; dacă aţi avea mulţi, i-aţi cheltui cu ușurință, dacă aţi avea puţini v–aţi descurca? – DA; – NU;
23. Care din informaţiile ce urmează vă afectează mai mult:
    A) o mare catastrofă ce s-a petrecut undeva pe glob?
    B) creşterea simţitoare a preţurilor la unele articole de care v-aţi putea dispensa, dar la care țineți? - A; – B;
24. Admiteţi greu că o persoană dintre cele ce se află în anturajul dvs. să se opună sau să exprime o slabă înţelegere în locul dvs. la o problemă ce vă priveşte? – DA; – NU;
25. Aveţi sentimentul că oamenii, în cea mai mare parte a lor, nu ştiu să profite de viaţă, că acordă prea mult timp energie şi resurse interioare unor activităţi inutile sau facile? – DA; – NU;

26. Vi sa întâmplat deseori în copilărie şi în adolescenţă să fiţi în dezacord total cu opiniile dominante în familia dvs. (fără ca aceasta să vă împiedice să menţineţi cu ea legături afective, satisfăcătoare)? – DA; – NU;
27. Adoraţi copii şi acordaţi o mare importanţă legăturilor familiare în genere; nu uitaţi datele de aniversare ale copiilor, ale părinţilor, prietenelor; ştiţi că la va face plăcere oferindu-le un cadou, de pildă? – DA; – NU;
28. Nu suportaţi să fiţi deranjat când lucraţi, aveţi oroare de zgomot, de agitaţie, şi consideraţi că semenii dvs. nu ştiu să vă respecte liniştea? – DA; – NU;
29. Consideraţi că ar fi bine să se pună capăt obiceiurilor al căror sens s-a demodat, formalităţilor ce nu au nici un rost? – DA; – NU;
30. Sunteţi mai degrabă sceptic nu aveţi încredere decât în ceea ce aţi verificat dvs. înșivă? – DA; – NU;
31. Consideraţi că sunteţi cel puţin tot atât de ordonat(ă), prevăzător(oare) şi punctual(ă) ca majoritatea oamenilor pe care îi cunoaşteţi? – DA; – NU;
32. Vi sa spus uneori că nu faceţi nimic aşa cum fac alţii, că modul dvs. de a proceda chiar în viaţa de fiecare zi se distinge net de comportamentul obişnuit al oamenilor care vă înconjoară? – DA; – NU;
33. Credeţi că ar trebuie să se acorde mai multă atenţie respectării anumitor reguli, când acestea sunt bune astfel că ele să fie cu totul aplicate (de ex. legile care vizează suprimarea anumitor abuzuri sau delicte)? – DA; – NU;
34. Când desfăşuraţi o activitate ceva mai complexă sunteţi puţin nelămurit(ă) la început, pentru ca apoi ideile să înceapă să se organizeze treptat? – DA; – NU;
35. Preferaţi să lucraţi în echipă. Într-o grupă de prieteni sau de colegi care se cunosc şi se apreciază decât să depuneţi singur un efort, bizuindu-vă doar propriile dv. resurse? – DA; – NU;
36. Vi se întâmplă într-un mod obişnuit să fiţi distrat(ă) sau să fiţi puţin absent(ă), pierdut(ă) în gânduri, în timp ce vă aflaţi la o reuniune prietenească? – DA; – NU;
37. Deşi nu încercaţi deloc să şocaţi sau să provocaţi pe alţii, vi se întâmplă să vă faceţi remarcat(ă), să atrageţi atenţia, să surprindeţi pe alţii prin modul dvs. de a acţiona sau de a vorbi? – DA; – NU;
38. Progresaţi mai mult prin experienţe şi observaţii personale decât prin studiul teoriilor altora? – DA; – NU;
39. Când simţiţi că cineva încearcă să vă atragă într-un mod insidios, „reacţia” dvs. spontană este de a acţiona în sens invers? – DA; – NU;
40. Dacă aţi avea de ales între două rubrici de ziar, care ar avea mai multe şanse să vă intereseze:
    A) Un reportaj viu privind viaţa universitară;
    B) Un articol asupra cercetării în domeniul noilor surse de energie. – A; – B;
41. Dacă v-aţi analiza profund sentimentele, aţi admite că purtaţi un respect autentic numai părinţilor dvs.? – DA; – NU;
42. La mari dezbateri de idei (politice, filozofice etc.) ce furnizează temele a numeroase conversaţii, aveţi adesea tendinţă de a nu lua parte, de a nu vă angaja susţinând opiniile ce se dispun, rămânând în afara discuţiei, chiar dacă vă interesează de fapt? – DA; – NU;
43. Aveţi sentimentul că proiectele şi aspiraţiile dvs. v-au contrariat adesea familia? – DA; – NU;
44. Când citiţi o carte sau un articol, obişnuiţi:

A) Să „devoraţi” cu o oarecare aviditate informaţiile pe care le conţine, încercând să extrageţi tot ce e posibil din lectură?
B) Să nu insistaţi decât asupra a ceea ce vă interesează şi să nu acordaţi decât o atenţie secundară restului? –A; – B;

45. V-aţi gândit ce aţi fi făcut dacă circumstanţele ar fi fost altele decât cele care sunt şi dacă un eveniment neaşteptat (un câştig neaşteptat sau o moştenire neprevăzută) ar fi modificat cu totul existenţa pe care o duceţi? – DA; – NU;
46. Aţi activat continuu în funcţii alese în organizaţii, asociaţii etc. participând la acţiunile programate de aceasta? – DA; – NU;
47. Vă consideraţi o persoană mai degrabă emotivă (chiar dacă nu lăsaţi să se vadă acest lucru), iar criticile care vi se adresează vă afectează mult? – DA; –NU;
48. Din punct de vedere profesional, aceea ce căutaţi mai ales este o activitate (muncă) captivantă şi atrăgătoare, chiar dacă nu vă aduce nici o consideraţie mai mare din partea celorlalţi, nici venituri mai mari? – DA; – NU;
49. Vi s-a reproşat uneori că un aţi consacrat destul timp celor ce vă sunt apropiaţi sau v-aţi neglijat prietenii? – DA; – NU;
50. Aveţi întotdeauna replici prompte în cursul conversaţiilor; cele mai bune riposte le daţi în focul discuţiilor? Reuşiţi să găsiţi de obicei în primul moment formularea cea mai bună pentru ideile pe care le aveţi? – DA; – NU;
51. Vi se întâmplă să profitaţi bunăvoinţă altuia, fără să vă daţi seama, fiind de bună credinţă? – DA; – NU;
52. Vi se întâmplă rar ca, atunci când atacaţi o problemă arzătoare, prima soluţie ce vă vine în minte să nu fie cea mai bună, să găsiţi după aceea uşor cheia problemei? – DA; – NU;
53. Aveţi reputaţia celui care are simţul aspectelor practice şi convenabile ale problemelor? – DA; –NU;
54. Nu sesizaţi întotdeauna enunţul unei teorii la prima lectură; pentru a o înţelege bine trebuie să o reconstituiţi în felul dvs.? – DA; – NU;
55. Dacă trebuie să schimbaţi brusc mediul sau activitatea, vă simţiţi puţin dezorientat (ă) la început, vă trebuie un anumit timp pentru a vă familiariza cu noul mediu sau noua activitate? – DA; – NU;
56. Aţi constatat deseori că ideile eronate sunt propagate şi înrădăcinate în opinia oamenilor datorită argumentelor de autoritate (datorită reputaţiei celor ce le-au emis pentru prima oară)? – DA; – NU;
57. Există probleme în care sunteţi cu totul ignorat, anumite domenii de cunoştinţe care vă sunt relativ închise, dar această ignoranţă nu vă tulbură mult, deoarece nu consideraţi esenţial să aveţi clarificate toate lucrurile? – DA; – NU;

Interpretare: Rezultatele obţinute la probă se raportează la tabelul nr. 6; dacă răspunsul dat (da, nu sau A, B) corespunde cu rubrica și valoarea din tabel, încercuiţi-l. Dacă nu corespunde, nu scrieţi nimic. Faceţi apoi totalurile răspunsurilor încercuite pentru fiecare dintre cele 3 coloane.

Cheia testului

Întrebare	Novator	Imaginativ	Cercetător
1		Da	
2			Da
3	A		
4	Nu		Nu
5		Nu	
6			Nu
7	Da		
8		Nu	
9	Da		
10			Nu
11	Da	Da	
12		Da	Da
13	Da	Da	

14	Da		
15	Nu		
16	Da		
17		Da	Da
18		Nu	
19	Da		Da
20		Da	
21	Da		
22		Da	
23			B
24		Nu	
25		Da	
26	Da		
27		Nu	
28			Da
29	Da	Da	
30			Da
31		Nu	
32		Da	Da
33	Da		
34			Da
35	Nu		
36			Da
37		Da	
38	Da		
39	Da		
40		B	
41			Da
42	Da		
43			Nu
44			B
45		Da	
46			Nu
47		Da	Da
48		Da	
49			Da
50			Nu
51		Da	
52			Da
53		Nu	
54			Da
55			Da
56			Da
57			Da
TOTAL:			

Raportaţi rezultatele obţinute (N = novator, I = imaginativ, C = cercetător) la următoare scară de evaluare.

Nivelele tipurilor creative

Tipul creativ	**Foarte slab**	**Slab**	**Mediu**	**Puternic**	**Foarte puternic**

N	7	11	14	17	21
I	7	10	12	15	19
C	7	10	13	18	26

Se poate să nu fi obţinut un rezultat important la nici una din scările de evaluare. În orice caz, nota cea mai mare reprezintă tipul creativ ce vă caracterizează cel mai mult. Vă prezentăm mai jos o caracterizare psihologica a fiecărui tip creativ în parte.

Novatorul potenţial – este activ şi poate provoca modificări, schimbări uneori foarte importante acolo unde se află (bineînţeles dacă nu i se împotrivesc circumstanţele). El este în genere un portret original, ce se lasă puţin influenţat şi îşi exprimă dezaprobarea când au loc modificări pe care le consideră inoportune. Când nu reuşeşte să-şi impună ideile la care ţine nu depune eforturi să convingă pe nimeni, îi ajunge doar senzaţia că are dreptate. Deşi este prietenos şi cooperant, nu se lasă dominat de ideile la modă, de conformismul obişnuit şi nici de tendinţa altora de a-l influenţa şi de a-l spune modelului lor. Nu doreşte, în genere, schimbare pentru schimbare. Dar rutina, monotonia şi repetarea aceluiaşi lucru sunt deosebit de neplăcute şi greu de suportat. Poate reuşi şi poate avea succese creatoare în domenii diverse: geologie, profesii artistice, organizare etc. Este capabil să lanseze o idee nouă, o mişcare, un curent de opinii şi în domeniile sociale, economic, juridic, administrativ. Are mai întotdeauna propuneri de formulat cu privire la viaţa în colectiv, la locul de muncă etc. Se lasă rareori antrenat în activităţi în care este obligat să rămână un simplu executant. Când simte că este pe punct de a deveni acaparat de poziţie sau activitate, o abandonează cu orice risc şi caută noi activităţi, preocupări, orientări.

Imaginativul potenţial – este un tip creativ mai mult în planul artistic, fiind mai puţin acordat direct în evenimentele curente ale vieţii. El nu este preocupat de schimbări şi inovări privind cele ce nu merg bine în jurul său: la locul de muncă, acasă etc., ci este mai degrabă un poet, un fel de Don Quijote, având o oarecare detaşare faţă de tot ceea ce preocupă pe cei mai mulţi dintre oameni. Este mai mult un tip de idei decât de acţiuni. Are o bogată imaginaţie, dar puţin dintre idei reuşeşte să şi le finalizeze. Refugiat într-o viaţă interioară, el are satisfacţii dacă se poate exprima într-o activitate meditativ-intelectuală sau artistică. Poate reuşi în aceste domenii de activitate dacă posedă aptitudini şi o tehnică de expresie pe care să le stăpânească şi care să fie personale. Dacă nu dispune de aceste dimensiuni ale personalităţii, riscă să se refugieze imaginativ pentru propria sa satisfacţie, fără realizări valabile pentru alţii. I se poate reproşa faptul că este prea visător. Faptul ca atare are la bază o detaşare pregnantă de relaţiile neobişnuită şi, în egală măsură, de cele normale. Imaginativul poate avea mult mai multe idei decât alte persoane creative deoarece el nu recunoaşte alte limite decât dorinţa sa de a scăpa de banalitate şi de prozaismul vieţii curente. Ca să poată valorifica în mod creator înalt ideile sale, este nevoie să evite vagabondajul intelectual – ce are tendinţă să-l acapareze – şi să-şi impună o disciplină, o metodă de învăţare a unei tehnici – sau să se asocieze unei persoane mai realiste, care-l va îndruma să ducă la bun sfârşit ceea ce a întreprins.

Cercetătorul potenţial – este de cele mai multe ori antrenat în profesii de cercetare. El poate fi un erudit sau un cercetător. Dă dovadă de o pasiune aproape exclusivă cu privire la un anumit domeniu de cunoaştere pe care l-a ales pentru a-l exploata. Este la fel de tenace ca şi inventatorul, la fel de detaşat de tot ceea ce nu are tangenţe cu preocupările sale ca şi imaginativul. Spre deosebire de novator nu are însă de propus idei pentru toate problemele; el are doar unele, elaborate cu răbdare, îndelung alimentate de gândire şi de probe. Deosebire faţă de I constă în faptul că nu se lasă antrenat de himere, întrucât el spune toate ideile şi ipotezele sale îndoielii metodice şi experimentării. El nu critică principiile ca principii, ci îşi cere să le înţeleagă. Vrea să pună în evidenţă ceea ce nu se vede, să găsească un mijloc simplu de a explica un cât mai mare număr de fapte. C este neobosit în investigaţiile sale, dar îi trebuie timp, nu este grăbit. Strânge informaţii aproape ca un detectiv – dar nu purtat de întâmplare cum face detectivul de obicei, ci prin tatonări inteligente – deoarece el are, în prealabil, un fel de intuiţie a soluţiilor. El ştie piesele componente ale mozaicului, punând pe fiecare la locul pe

care trebuie să-l ocupe în ansamblu. Cu toate acestea, nu are nici o certitudine atâta vreme cât nu sunt la locul lor toate piesele. Dacă ar avea o idee preconceptă privind rezultatele cercetărilor sale nu ar avea răbdare de a aştepta momentul în care se produce certitudinea, iar intuiţia găseşte ceea ce ştie că mai trebuie.

Alte tipuri de creativitate – în afara de tipurile combinate din cele trei descrise mai sus, care sunt deosebit de numeroase, există şi alte numeroase tipuri de „creativi-potenţiali", neabordate prin testul prezentat.

CAPITOLUL II. ADAPTAREA ȘI INTEGRAREA PROFESIONALĂ

Fenomenul de adaptare profesională a noilor angajați este un proces destul de complex și de lungă durată și cuprinde comportamentele persoanei corelate la condițiile variabile ale mediului în care muncește, este un proces de transformare, de ajustare la valorile și interesele comune ale instituției. Începe cu angajarea salariatului în câmpul muncii, deci, cu momentul intrării în colectivul de muncă, realizării primelor sarcini și atribuții și continuă pe parcursul întregii sale activități. Specifice pentru această perioadă sunt fenomene ca: o puternică tensiune emoțională, efort mărit, uneori chiar supraefort - ceea ce duce la uzură sau stări conflictuale. Acum începe dezvoltarea inegală a unor trăsături și procese psihice strâns legate de necesitățile muncii.

Procesul adaptării și integrării profesionale poate fi cercetat din mai multe puncte de vedere. Se pot evidenția laturile psihofiziologice, profesionale și social-psihologice în dependență de faptul că fiecare angajat își are obiectul său de cercetare și obiectivele bine determinate în timp. Se cer și anumite criterii de eficacitate așteptate atât de către firma în cauză, cât și de către noul angajat. Adaptarea social-psihologică a resurselor umane în cadrul procesului de munca este o integrare în spațiul social caracteristic echipei de muncă: se respectă tradițiile și normele stabilite de către majoritate, se acceptă a stilul de conducere managerial și relațiile interpersonale deja create. Adaptarea social-psihologică se axează pe nivelul de compatibilitate în relațiile cu colegii de muncă, cu administrația, cu nivelul de satisfacție a poziției în colectiv și în cadrul activității de muncă. Adaptarea psihofiziologică este determinată de aspectul fizic și psihic din cadrul procesului de muncă, cât și din afara lui. Acest tip de integrare cere ca fiecare angajat să fie influențat cât mai puțin de oboseală în cadrul activității sale de munca. El trebuie să facă față în permanentă tuturor cerințelor odată cu creșterea normelor fizice și psihice în organizație.

Integrarea profesională reprezintă procesul de acomodare a noilor angajați cu condițiile specifice ale activității întreprinderii, ale compartimentului și locului de muncă. Ea reprezintă un proces social deosebit de important, cu efecte majore asupra performanțelor în muncă a personalului și asupra satisfacției acestuia. Integrarea profesională, totdeauna, se axează pe acțiuni profesionale de nivel, legate în mod nemijlocit de conținutul, caracterul activității promovate și a condițiilor de lucru expuse de către organizație. Deci, se cere un anumit nivel de cunoștințe și abilitați profesionale, ce trebuie să fie orientate mereu spre realizarea obiectivelor cerute de către profesia aleasa. Doar în acest caz, noul angajat, într-un termen destul de scurt, este acceptat de către toți membrii colectivului.

FORMULAR DE FEED-BACK INTRODUCEREA NOULUI ANGAJAT

Instrucțiune: Bifați dacă sunteți de acord cu:

1) Am fost primit cu bine.
2) Am fost introdus celorlalți membri ai echipei în care urma să lucrez, dar și din alte departamente conexe.
3) Șeful meu mi-a acordat atenție și m-a făcut să mă simt bine primit.
4) Introducerea mea a fost bine pregatită/planificată.
5) Beneficiile de a lucra în această instituție au fost bine explicate și clare.
6) Biroul și spațiul meu de lucru a fost deja pregătit.
7) Mi s-a oferit un tur al instituției și mi s-au dat explicații corecte răspunzând politicos la întrebările mele.
8) Toate actele necesare angajării mele erau deja pregătite.
9) Am primit copii după lectură relevantă și manualul angajatului.
10) Am învățat despre istoria organizației și planurile/strategia din viitor.
11) Șeful meu a făcut un rezumat al fostului meu job împreună cu mine.
12) Am fost invitat la masă de către toți ceilalți colegi ai mei.
13) Am întâlnit colegi din alte departamente.

14) Am fost lăsat să observ alți colegi înainte de a începe o sarcină.
15) Am fost instruit înainte de a începe munca.
16) Orele de program, cum să te îmbraci la locul de muncă, concedii medicale și alte politici mi-au fost explicate amănunțit.
17) Mi s-a arătat cum funcționează telefonul și alte mijloace necesare muncii mele.
18) Mi s-a dat ocazia de a pune întrebări.
19) Plata transportului și alte deconturi agreate în contract mi-au fost asigurate din prima zi. (dacă e cazul)
20) La finalul primei săptămâni m-am simțit deja ca un membru al unei echipe.

Scorare și interpretare:
18 – 20: Introducerea noului angajat a fost *foarte bună.*
15 – 17: Introducerea noului angajat a fost *puțin peste mediu*. Poate fi îmbunătățită.
11 – 14: Introducerea noului angajat a fost *slabă*. Atenție mare la planificare și implementare.
10 sau mai puțin: Bucurați-vă că angajatul cel nou nu și-a retras candidatura și că încă mai este în organizație. Calitate slabă a introducerii noului angajat.

TESTUL DE ADAPTABILITATE MLO-AM (A. MAKLAKOV ȘI S. CERMEANINA)

Instrucțiune: Fiți sincer, și fără să meditați mult timp asupra conținutului de răspunsuri, dați răspunsuri reale care primele vă vin în minte. Răspundeţi „Da”, dacă răspunsul vi se potriveşte sau „Nu”, dacă răspunsul nu vi se potriveşte.
1. Uneori mă înfurii.
2. Cele mai multe dimineții mă trezesc proaspăt și odihnit.
3. Acum eu sunt la fel de capabil să lucrez ca oricând.
4. Soarta este cu siguranță nedreaptă cu mine.
5. Am rare constipații.
6. Uneori vreau să plec de acasă.
7. Câteodată am accese de râs sau de plâns.
8. Mi se pare că nimeni nu mă înțelege.
9. Cred că dacă cineva mi-a făcut rău, eu trebuie să răspund la fel.
10. Uneori îmi vin în minte așa gânduri rele, că e mai bine să nu le spun nimănui.
11. Uneori îmi este greu să mă concentrez asupra unui lucru.
12. Uneori am emoții foarte ciudate și neobișnuite.
13. Nu am nici o problemă din cauza comportamentului meu.
14. Am avut în copilărie o perioadă când am comis furturi mărunte.
15. Uneori am o dorință de a sparge și distruge totul în jur .
16. Se întâmplă să petrec zile întregi sau chiar săptămâni fără ca să pot face ceva, pentru că nu eram în stare să mă impun pe mine să mă apuc de lucru.
17. Eu am somn neliniștit și întrerupt.
18. Familia mea nu acceptă lucrul pe care l-am ales.
19. Au existat cazuri când nu mi-am ținut promisiunile.
20. Mă doare capul de multe ori.
21. O dată pe săptămână sau mai mult fără nici un motiv aparent, simt brusc căldura prin tot corpul.
22. Ar fi bine dacă aproape toate legile ar fi anulate.
23. Starea mea de sănătate este aproape la fel ca la marea majoritate dintre prietenii mei.
24. Întâlnind pe străzi prietenii sau colegi cu care nu m-am văzut demult prefer să trec pe alături în cazul când acestea primii nu vorbesc.
25. Cei mai mulți oameni pe care îi cunosc, nu mă plac.
26. Sunt o persoană sociabilă.

27. Uneori am insistat asupra faptului că oameni își pierd răbdarea.
28. De cele mai multe ori am dispoziția deprimată.
29. Acum mi-e greu să sper că voi face ceva în viață.
30. Am puțină încredere în mine.
31. Uneori spun minciuni.
32. De obicei, eu cred că viața-are prioritate.
33. Cred că majoritatea oamenilor sunt capabili să mintă pentru a avansa la serviciu.
34. Cu plăcere particip la adunări și activități obștești.
35. Mă cert foarte rar cu membrii familiei.
36. Uneori simt o dorință de a încălca regulile etice sau să provoc cuiva neplăceri.
37. Cea mai dificilă luptă pentru mine – este o luptă cu mine însumi .
38. Am foarte rar spasme musculare (sau aproape niciodată).
39. Sunt destul de indiferenți la ceea ce se va întâmpla cu mine.
40. Uneori, când mă simt ciudat, eu sunt iritabil.
41. Cele mai multe ori, am un sentiment că am făcut ceva greșit sau chiar rău.
42. Unii oameni iubesc să conducă și să comande cu alții. Aceasta mă face să fac totul invers, chiar dacă știu că ei au dreptate.
43. Eu de multe ori mă simt obligat ceea ce mi se pare corect.
44. Discursul meu de astăzi este același ca întotdeauna (nu mai repede și nu mai lent, nu răgușeală sau neclaritate).
45. Eu cred că viața mea este la fel de bună ca și la majoritatea din prietenii mei .
46. Am fost teribil de jignit, atunci când mă critică.
47. Uneori am senzația că trebuie neapărat să îmi aduc mie sau altuia un prejudiciu.
48. Comportamentul meu este în mare măsură determinat de obiceiurile celor din jurul meu.
49. În copilărie am avut o companie în care toată lumea încerca să se apere unul pe altul.
50. Am o mare dorință să încep o bătaie cu cineva.
51. Au fost momente când am vorbit despre lucruri pe care nu le știu.
52. De obicei adorm liniștit și nu mă deranjează nici un gând.
53. Ultimii câțiva ani, mă simt bine.
54. Nu am avut niciodată convulsii.
55. Acum greutate mea corporală este constantă.
56. Cred că sunt de multe ori pedepsit pe nedrept.
57. Pot să plâng cu ușurință.
58. Sunt un pic obosit.
59. Aș fi destul de calm dacă cineva știe de familie mea ar avea probleme din cauza încălcării legii.
60. Cu cunoștința mea se întâmplă ceva ciudat.
61. Pentru a ascunde timiditatea depun mare efort.
62. Amețeli am foarte rar.
63. Sunt îngrijorat de problemele sexuale.
64. Îmi este greu de a menține o conversație cu oameni cu care m-am întâlnit.
65. Când încerc să fac ceva, de multe ori am observa că mâinile mele îmi tremură.
66. Mâinile mele sunt la fel de îndemânatice și active ca înainte.
67. Cele mai multe ori simt o slăbăciune generală.
68. Uneori, când sunt jenat, transpir puternic, și mă enervează.
69. Uneori, las pe mâine ce ar trebui să fie făcut astăzi.
70. Cred că eu sunt un om sortit pierii.
71. Au fost cazuri în care îmi era foarte greu să mă țin de la furt de la cineva sau de undeva.
72. Am făcut abuz de alcool.
73. De multe ori îmi fac grijă pentru ceva.
74. Aș dori să fiu un membru a mai multor cercuri .

75. Rare ori nu îmi ajunge aer, și am bătăi puternicie de inimă.
76. Toată viața mea mă conduc pe sentimente bazate pe datorie.
77. S-a întâmplat că am pus bariere sau am acționat în ciuda oamenilor doar din principiu, nu pentru că era foarte important.
78. Dacă nu mă amenință o amendă și mașini în apropiere, nu sunt am să traversez strada oriunde vreau, dar nu unde se permite.
79. Întotdeauna am fost independent și liber de control de către familie.
80. Am avut perioade de neliniște, astfel încât nu îmi găseam locul.
81. De multe ori acțiunile mele se interpretau greșit.
82. Părinți mei sau alți membri ai familiei mele mă cicălesc mai mult decât.
83. Cine dirijează cu gândurile mele.
84. Oamenii sunt apatici și indiferenți față de ceea ce se întâmplă cu tine.
85. Îmi place să fiu într-o companie în care toți glumesc unul pe seama altuia.
86. În școală, am însușit materialul mai încet decât alții.
87. Sunt destul de încrezător.
88. Să nu ai încredere în nimeni lucrul – cel mai sigur.
89. O dată pe săptămână sau mai mult, eu sunt foarte agitat și nerăbdător .
90. Atunci când sunt în societate, îmi este foarte greu să găsească un subiect potrivit pentru conversație.
91. E ușor pentru mine de a face alte persoane să aibă frică de mine, și uneori o fac pentru distracție.
92. În joc aș prefera să câștig.
93. Dacă omul te minte nu are sens să îl asculți.
94. Cineva încearcă să o influențeze gândurile mele.
95. În fiecare zi beau multă apă.
96. Sunt cel mai fericit când rămân singur.
97. Mă revolt de fiecare dată când infractorul rămâne nepedepsit.
98. În viața mea nu a fost una sau de mai multe ori, atunci când am simțit că cineva prin hipnoză mă face să efectuez anumite acțiuni.
99. Foarte rar încep discuția cu oamenii.
100. Niciodată nu am în conflict cu legea.
101. Sunt bucuros să fie printre prietenii mei oameni importanți, care îmi ajută să obțin o valoare mare.
102. Uneori fără nici un motiv îmi apar perioade de veselie neobișnuite.
103. Viața pentru mine este aproape întotdeauna asociat cu stresul.
104. În școală mi-a fost greu să vorbesc în fața clasei.
105. Oamenii arată respect pentru mine, așa cum aș merita.
106. Refuz să joc unele jocuri, deoarece rău se primește.
107. Cred că cu ușurință îmi fac prietenii ca și alții .
108. Urăsc când în jurul meu sunt oameni.
109. De obicei nu sunt norocos.
110. Cu ușurință intru în încurcătură.
111. Unii dintre membrii familiei mele fac lucruri care mă sperie .
112. Uneori îmi vin accese de râs sau de plâns, pe care nu le pot dirija.
113. Îmi este greu pentru a începe un lucru nou de a începe o nouă afacere.
114. Dacă oamenii nu s-au opus mie, aș fi realizat în viață mult mai mult.
115. Mi se pare că nimeni nu mă înțelege.
116. Printre prietenii mei sunt oameni care nu-mi plac.
117. Îmi pierd cu ușurință răbdarea cu oamenii.
118. De multe ori în situație nouă simt un sentiment de neliniște.
119. Adesea vreau să mor.

120. Câteodată sunt atât de agitat că îmi este greu să dorm.
121. Deseori eu trec partea cealaltă a străzii pentru a evita întâlnirea cu ce-l pe care l-am văzut.
122. S-a întâmplat că am lăsat un lucru, pentru că îmi era teamă că nu o să fac față.
123. Aproape în fiecare zi ceva se întâmplă că mă sperie.
124. Chiar și în rândul persoanelor de obicei mă simt singur.
125. Sunt convins că există doar o singură înțelegere corectă a sensului vieții.
126. În ospeție de obicei stau undeva departe sau vorbesc numai cu o persoană, nu particip la distracții.
127. Eu de multe ori spun că sunt agitat.
128. Se întâmplă că bârfesc cu cineva.
129. De multe ori am neplăceri când încerc să preîntâmpin pe cineva de la comiterea unor greșeli și sunt înțeles greșit.
130. Mă întorc adesea la oameni pentru sfaturi.
131. Deseori chiar dacă pentru mine e bine, simt că totul este indiferent.
132. Pe mine e destul de greu de a mă scoate din sărite.
133. Când încerc să arăt oamenilor greșelile lor sau săi ajut, ei mă înțeleg greșit .
134. De obicei, eu sunt calm și nu este ușor să mă scoți din echilibru.
135. Merit să fiu pedepsit sever pentru greșelile mele.
136. Îmi este caracteristic să retrăiesc atât de mult pentru dezamăgirile mele că nu pot să mă gândesc la ele.
137. Deseori mi se pare că nu sunt bun de nimic.
138. Uneori în discutarea unor probleme fără să mă gândesc mult am fost de acord cu ceilalți.
139. Sunt foarte îngrijorat de tot felul de probleme .
140. Convingerile și opiniile mele sunt neclintite.
141. Eu cred că fără a încălca legea este ieșire de situație.
142. Există oameni care sunt atât de neplăcuți pentru mine că la inimă mă bucur atunci când primesc o mustrare pentru ceva.
143. Eu am perioade când din cauza neliniștii am tulburări de somn.
144. Am participa la diverse evenimente publice, deoarece îmi permite să fiu printre oameni.
145. Pot ierta încălcările oamenilor pe care ei le consideră irațională.
146. Am obiceiuri rele, care sunt atât de puternice încât să lupți cu ele este practic inutil.
147. Cu plăcere fac cunoștință cu oameni noi.
148. Se întâmplă că o glumă indecentă sau necuviincioasă, mă face să râd .
149. În cazul când lucrurile merg prost imediat vreau să renunț la ele.
150. Prefer să acționez în conformitate cu propriile planuri, dar să urmez instrucțiunile altora.
151. Îmi place că alții cunosc punctul meu de vedere.
152. Dacă am o părere proastă despre persoană sau o disprețuire, nici nu încerc să ascund acest lucru de el.
153. Sunt un om nervos și agitat ușor.
154. Tot ce fac este rău, nu așa cum ar trebui.
155. Viitorul pare fără speranță.
156. Oamenii pot schimba destul de ușor opinia mea chiar dacă ea se pare a fi neclintită.
157. Câteva ori pe săptămână, am uneori senzația ca să se întâmple ceva groaznic .
158. Cele mai multe ori mă simt obosit.
159. Îmi place să particip la petreceri și doar în companii.
160. Eu încerc să evit conflictele și situațiile dificile.
161. Foarte mult mă deranjează că uit unde am pus lucrurile.
162. Povestiri de aventură îmi plac mai mult decât povestirile despre dragoste.
163. Dacă vreau să fac ceva, dar cei din jur cred că acest lucru nu ar trebui să-l fac, eu pot renunța cu ușurință la ideile mele.
164. Nu este bine să condamni oameni care tind să ea de la viață tot ce pot.

165. Nu-mi pasă ce cred alții despre mine.

Interpretare: Pentru veridicitate se sumează punctele la **„Nu”** – 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

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

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

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

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

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

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

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

„Nu” – 13, 76, 97, 100, 160, 163.

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

Cheia pentru test

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

Norme

Potențial personal de adaptare. Pentru punctajul total pentru potențialul personal de adaptare se sumează punctelor brute pentru trei scale: stabilitate neuropsihică, capacități de comunicare și norme morale.

1 – 2 puncte. Persoana cu nivel adaptiv scăzut. Indivizii din acest grup au semne evidente de accentuare și anumite caracteristici de psihopatie, o stare psihică poate fi caracterizată ca limitată, posibile explozii nervoase, indivizii au stabilitate neuropsihică scăzută, sunt conflictuali, pot admite fapte care încalcă normele sociale. Necesită observarea unui psiholog și un medic (neurolog, psihiatru).

3 – 4 puncte. Persoana cu nivel de adaptare satisfăcător posedă diverse accentuări care în condiții obișnuite parțial se compensează și pot să se manifeste în cazul schimbului de activitate. Din această cauză succesul adaptării depinde de condițiile exterioare ale mediului. De regulă el posedă stabilitate emoțională joasă, posibil să manifeste agresivitate și comportament conflictual, necesită o apreciere, supraveghere permanentă, apropiere individuală și activități de psihocorecție.

5 – 10 puncte. Persoana care posedă un potențial adaptativ înalt. Ușor se adaptează la condițiile noi ale mediului, repede se integrează în noul colectiv destul de ușor și adecvat se orientează la situații, repede elaborează strategii ale propriului comportament, de regulă nu sunt conflictuali, posedă o stabilitate emoțională înaltă.

CHESTIONAR DE ADAPTABILITATE

Acest test vă poate ajuta să aflați în ce măsură sunteți afectat de schimbările neașteptate ce intervin în viața dumneavoastră. Testul vă permite să evaluați adaptabilitatea dumneavoastră. Răspundeți la întrebările de mai jos, încercuind varianta de răspuns care corespunde cel mai bine modului dumneavoastră de a reacționa.

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

Interpretare: Adunați numerele încercuite. Dacă ați obținut:

12 – 23 puncte: sunteți o persoană flexibilă, care se adaptează ușor situațiilor în schimbare rapidă.

24 – 35 puncte: sunteți depășit de anumite situații, dar, de regulă, vă adaptați bine.

36 – 48 puncte: sunteți o persoană rigidă și nu agreați schimbările pe care nu le puteți influența în sensul dorințelor dumneavoastră.

CHESTIONARUL CORNELI INDEX

Instrucțiune: Chestionarul cuprinde 101 întrebări ce se referă la modul în care vă comportaţi şi în care acţionaţi sau la anumite sentimente ale dvs. Răspundeţi „Da”, dacă răspunsul vi se potriveşte sau „Nu”, dacă răspunsul nu vi se potriveşte.

1. Aţi avut până acum dureri de cap?
2. Simţiţi adesea unele înţepături care vă fac rău?
3. Aveţi uneori senzaţia de cald sau de frig?
4. Aţi leşinat mai mult de două ori în viaţa dvs.?
5. Vă este teamă de persoanele sau de locurile care vă sunt necunoscute?
6. Aveţi adesea senzaţia de ameţeală?
7. Deveniţi nervos sau agitat la apropierea unui superior?
8. Aveţi tendinţa de a leşina la vederea sângelui?
9. Deveniţi incapabil de a lucra atunci când şeful sau superiorul vă priveşte?
10. Vă este frică atunci când sunteți singur, fără prieteni lângă dvs.?
11. Vă simţiţi nervos sau capul vi se învârtește în acest moment?
12. Este adevărat că dvs. ridicaţi tonul adesea atunci când daţi ordine sau directive?
13. Aveţi gândirea confuză atunci când faceţi ceva repede?
14. Obişnuiţi să transpiraţi sau să tremuraţi atunci când aveţi o inspecţie sau un examen?
15. Simţiţi nevoia de a avea întotdeauna pe cineva lângă dvs. pentru a vă sfătui?
16. Lucraţi în general foarte încet pentru a fi sigur că este bine?
17. Vă este neplăcut să mâncați cu alte persoane?
18. Simţiţi o nevoie irezistibilă de a repeta unele acte enervante?
19. În general vă vine greu să luaţi o decizie?
20. Vă simţiţi în mod obişnuit vesel şi fericit?
21. Sunteți întotdeauna plictisit şi necăjit?
22. Simţiţi adesea că vi se schimbă dispoziţia?
23. Vi se pare că viitorul dvs. este fără speranţă?
24. Reacţionaţi fără putere în situaţiile când sunteți emoţionat?
25. Obişnuiţi să rămâneți trist în colţul dvs. în timpul unei reuniuni amicale?
26. Doriţi adesea să vă eliberaţi de viaţă şi de tracasările ei?
27. Sunteți considerat ca fiind o persoană nervoasă?
28. Aveţi unele temeri nejustificate?
29. Aveţi adesea dificultăţi de a adormi sau a adormi?
30. Toate micile neplăceri vă enervează şi vă epuizează?
31. Grijile neîncetate vă enervează?
32. Aveţi deja o depresie nervoasă?
33. Aţi fost deja internat în spital pentru unele maladii mentale?
34. În timpul unei activităţi respiraţi mai mult decât alţii?
35. Aveţi dureri de inimă sau localizate în piept?
36. Inima dvs. bate adesea puternic fără nici o raţiune valabilă?
37. Simțiți adesea dificultăţi de respiraţie?
38. Sunteți adesea jenat de palpitaţii ale inimii?
39. Deveniţi adesea înfricoşat în timp ce meditaţi?
40. Tremuraţi adesea?
41. Sunteți adesea trezit din somn de vise urâte?
42. În mod obişnuit, sunteți speriat de unele mişcări sau zgomote neaşteptate produse noaptea?
43. Zgomotele bruște vă fac să tresăriţi şi să tremuraţi?
44. Tremuraţi sau simţiţi o nelinişte de câte ori auziţi că strigă cineva după dvs.?
45. Sunteți încordat şi simţiţi că tremuraţi frecvent?
46. Aveți idei înfricoşătoare sau tulburări care vă vin adesea în minte?
47. Suferiţi mult datorită unor frecvente şi violente dureri de cap?

48. Transpiraţi mult chiar dacă timpul este friguros?
49. Sunteți frecvent iritat de mâncărimi violente?
50. Se întâmplă să aveţi bâlbâieli?
51. Aveţi uneori ticuri ale feţei, ale capului sau ale umerilor?
52. Între 8 şi 14 ani vă urinaţi în pat?
53. Aveţi mâinile sau picioarele reci, chiar atunci când este cald?
54. Suferiţi de astm (dificultăţi de respiraţie)?
55. Vă urinaţi în pat în timpul somnului?
56. Sunteți somnambul?
57. Aţi avut deja convulsii?
58. Este adevărat că durerile care le simţiţi în spate vă fac munca dificilă?
59. Simţiţi uneori că sunteți incapabil să vă utilizaţi ochii, deoarece aceştia vă dor?
60. Aveţi întotdeauna o stare fizică proastă?
61. Durerile puternice pe care le aveţi, vă împiedică să faceţi ceea ce v-aţi propus?
62. Aveţi crize de epuizare sau de slăbiciune?
63. Slăbiciunea pe care o aveţi vă face să vă îngrijoraţi pentru sănătatea dvs.?
64. Faptul că picioarele dvs. sunt sensibile sau vă dor vă face viaţa imposibilă în fiecare zi?
65. Vă treziţi adesea obosit dimineaţa?
66. Senzaţia de presiune şi de durere pe care o aveţi în cap vă face munca dificilă?
67. Aveţi întotdeauna sănătatea rea şi vă simţiţi nefericit?
68. Sunteți întotdeauna atât de obosit şi epuizat încât nu puteţi mânca?
69. Pofta dvs. de mâncare este bună?
70. Sunteți întotdeauna foarte constipat?
71. Se întâmplă adesea să aveţi stomacul deranjat?
72. Aveţi adesea tulburări ale stomacului (greţuri)?
73. Suferiţi de indigestie?
74. Aveţi întotdeauna dureri de stomac?
75. Stomacul şi intestinele dvs. funcţionează rău?
76. Aveţi dureri acute ale stomacului după fiecare masă?
77. Aveţi în general o digestie mai dificilă?
78. Aveţi adesea scaunele mai diareice?
79. V-a spus deja un medic că aveţi ulcer stomacal?
80. Sunteți în general o persoană neînţeleasă?
81. Aveţi impresia că sunteți observat atunci când vă faceţi munca?
82. Sunteți în mod obişnuit bine tratat de alţii?
83. Aveţi impresia că oamenii vă observă sau discută despre dvs. în stradă?
84. Oamenii vă consideră o persoană încăpăţinată?
85. Sunteți extrem de timid sau de sensibil?
86. Vă tulburaţi sau vă iritaţi cu uşurinţă?
87. Vă faceţi prieteni cu uşurinţă?
88. Simţiţi că vă pierdeţi, că o luaţi razna dacă nu sunteți controlat permanent?
89. Aţi fost trimis într-o şcoală pentru reeducare?
90. Aveţi uneori neplăceri serioase sau v-aţi pierdut serviciul din diverse cauze?
91. Aţi fost arestat mai mult de trei ori?
92. Aveţi obiceiul de a consuma droguri?
93. Duşmanii dvs. vă urmăresc cu îndârjire?
94. Vă irită faptul că cineva vă spune că aţi greşit?
95. Se întâmplă să vă înecaţi necazurile în băutură?
96. Se întâmplă adesea să faceţi anumite lucruri sub impulsul momentului?
97. Este adevărat că oamenii vă mint în mod obişnuit?
98. Deveniţi furios dacă nu puteţi obţine toate lucrurile pe care vi le-aţi dorit?

99. Celălalt sex vă displace?
100. Vă impuneţi întotdeauna să fiţi în gardă faţă de prietenii dvs.?
101. Aveţi adesea manifestări violente?

Interpretare: Răspunsurile „Da" sau „Nu" afirmă sau neagă un aspect patologic (în afara itemilor 20, 69, 82, 87 răspunsul la care trebuie inversat).

Itemii „stop" sunt: 32, 33, 55, 56, 57, 78, 79, 88, 90, 91, 93, 95.

Ceilalţi itemi sunt grupaţi în 10 scale care reflectă următoarele tipuri de probleme psihosomatice sau neuropatologice:

1. Deficiențele de adaptare exprimate printr-o afectivitate dominată de temeri, frică, insuficienţă (itemii 2 – 19);
2. Reacţii afective patologice, mai ales depresie (itemii 20 – 26);
3. Nervozitate şi anxietate (itemii 27 – 33);
4. Simptome psihosomatice neurocirculatorii (itemii 34 – 38);
5. Reacţii patologice de spaimă (itemii 39 – 46);
6. Simptome psihopatologice, altele decât cele de mai sus (itemii 47 – 61);
7. Ipohondrie și astenie (itemii 62 – 68);
8. Simptome psihosomatice gastrointestinale (itemii 69 – 79);
9. Sensibilitate şi neîncredere excesivă (itemii 80 – 85);
10. Tulburări psihopate (itemii 86 – 101).

Norme

l. Subiecţii care au depăşit un număr de 23 de itemi cu răspunsuri afirmative sunt consideraţi ca având *tulburări psihopatologice semnificative*.

2. Subiecţii care au depăşit un număr de 13 răspunsuri afirmative sunt consideraţi ca având *tendinţe psihopatologice*.

3. Chiar dacă nota este mai mică de 13, dar există cel puţin un răspuns afirmativ la un item „stop", subiectul este îndrumat spre *interviul anamnestic aprofundat*.

CHESTIONARUL DE EVALUARE A STĂRII DE BINE OXFORD (OXFORD HAPPINESS INVENTORY, OHI)

Chestionarul a fost elaborat de Peter Hills şi Michael Argyle, Universitatea Oxford, SUA în 1998. Funcția acestui instrument psihologic constă în a măsura nivelul stării de bine la general. Chestionarul a fost realizat după modelul cunoscutului chestionar de determinare a stărilor depresive Beck.

Instrucțiuni:

Mai jos sunt dezvăluite o serie de declarații cu privire la fericire. Vă rugăm să indicați în ce măsură sunteți sau nu de acord cu fiecare declarație, prin introducerea unui număr ales de Dvs, în conformitate cu următoarea scară:

1 = dezacord total
2 = dezacord moderat
3 = dezacord ușor
4 = sunt ușor de acord
5 = sunt moderat de acord
6 = sunt întru totul de acord

Vă rugăm să citiți cu atenție declarațiile, deoarece unele sunt formulate afirmativ și altele negativ. Nu meditaţi prea mult în alegerea răspunsului, căci nu există răspunsuri "corecte" sau "greșite". Primul răspuns care vă vine în minte este, probabil, cel mai potrivit. Dacă găsiţi unele întrebări dificile, vă rugăm să daţi răspunsul, care este valabil pentru Dvs, în general, sau cel mai des.

Nr. Afirmație	1	2	3	4	5	6
1. Nu sunt mulțumit de felul în care sunt						

2. Nu sunt interesat de alţi oameni.						
3. Am făcut multe din lucrurile pe care mi le-am dorit.						
4. Nutresc sentimente calde față de ceilalţi.						
5. Rareori mă trezesc odihnit.						
6. Sunt pesimist în legătură cu viitorul.						
7. Pe mine multe lucruri mă amuză.						
8. Adesea mă implic și mă angajez în activităţi.						
9. Consider că viața este bună.						
10. Lumea nu este un loc bun.						
11. Rareori râd.						
12. Sunt satisfăcut de multe lucruri în viața mea.						
13. Nu cred că am un aspect atrăgător.						
14. Simt că pot controla lucrurile în cea mai mare parte a timpului.						
15. Mă simt destul de fericit.						
16. Găsesc plăcere și frumuseţe în multe lucruri.						
17. Adesea îi fac pe alții să se amuzeze..						
18. Pot să îmi organizez timpul bine.						
19. Rareori am o influenţă pozitivă asupra evenimentelor.						
20. Viaţa nu te recompensează foarte mult.						
21. Simt că am o minte/gândire alertă.						
22. Nu prea trăiesc stări de bucurie şi mândrie.						
23. Pot să iau decizii cu uşurinţă.						
24. Viaţa mea este cam lipsită de rost şi de sens.						
25. Nu mă simt energic.						
26. Fac cele mai multe lucruri cu uşurinţă.						
27. Nu mă simt prea bine cu alţi oameni.						
28. Mă simt sănătos.						
29. Cele mai multe evenimente trecute par a fi triste.						

Interpretarea scorului: 1-2: nu este fericit; 2-3: întrucâtva nefericit; 3-4: nu este deosebit de fericit sau nefericit; 3,5 ar fi o medie numerică exactă a răspunsurilor fericite și nefericite; 4: oarecum fericit sau moderat fericit; 4-5: mai degrabă fericit, destul de fericit; 5-6: foarte fericit; 6: prea fericit /cel mai fericit.

SCALA SATISFACȚIEI DE VIAȚĂ (SATISFACTION WITH LIFE SCALE, SWLS)

A fost construită de cercetători de la Universitatea Illinois Ed. Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen și Sharon Griffin, în anul 1985. Instrument care măsoară în mod global satisfacția de viață și oferă un indicator pentru evaluarea stării generale de bine a persoanei și a calității vieții.

Instrucțiuni :

Mai jos sunt cinci propoziţii cu care puteţi sa fiţi sau nu de acord. Folosind scala 1-7 de mai jos indicaţi gradul în care sunteţi de acord cu fiecare item notând în faţa fiecăruia numărul adecvat. Vă rugăm răspundeţi deschis şi sincer.

7 - Acord puternic
6 – De acord
5 – Acord slab
4 – Nici de acord, nici dezacord
3 – Dezacord slab
2 – Dezacord

1 – Dezacord puternic

1. În cele mai multe privinţe viaţa mea se apropie de propriul ideal.
2. Condițiile mele de viață sunt excelente.
3. Sunt satisfăcut de viața mea.
4. Până acum am obținut lucrurile importante pe care mi le doresc de la viaţă.
5. Dacă aș putea să mai trăiesc viaţa încă odată nu aş schimba aproape nimic .

Interpretarea: 31 - 35 este extrem de satisfăcut(ă); 26 - 30 satisfăcut(ă); 21 - 25 puțin satisfăcut(ă); 20 neutru (nici satisfăcut, nici nesatisfăcut); 15 - 19 puțin nesatisfăcut(ă); 10 – 14 nesatisfăcut(ă); 5 - 9 extrem de nesatisfăcut(ă).

SCALA SATIFACȚIEI TEMPORALE DE VIAȚĂ (TEMPORAL SATISFACTION WITH LIFE SCALE)

Este un instrument care conține 15 itemi pentru măsurarea satisfacției de viață din trecut, prezent și viitor a unui individ. Primii cinci itemi se referă la satisfacția vieții trecute, următorii cinci (6-10) se referă la satisfacția vieții curente și ultimii cinci itemi se referă la așteptările privind satisfacția viitoare în viață. Acest accent temporal permite o examinare mai cuprinzătoare între nivelurile prezente, trecute și viitoare ale satisfacției globale a vieții. Acest lucru este deosebit de util în examinarea experienței satisfacției de viață pe diferite porțiuni ale duratei de viață sau în examinarea satisfacției de viață a persoanelor care au experiență sau au anticipat schimbări semnificative de viață.

Instrucțiuni:
Mai jos sunt 15 afirmații cu care puteți fi de acord sau dezacord. Aceste afirmații se referă fie la trecut, fie la prezent, fie la viitor. Folosind scara de la 1 la 7 de mai jos, indicați acordul Dvs cu fiecare element, plasând numărul corespunzător în dreptul afirmației. Fiți deschiși și cinstiți în răspunsul Dvs.
Scala de 7 puncte este :
1 = Total dezacord
2 = Nu sunt de acord
3 = Ușor dezacord
4 = Nu sunt nici de acord, nici dezacord
5 = Ușor de acord
6 = Sunt de acord
7 =Total de acord

Afirmațiile:

Nr.	Afirmație	1	2	3	4	5	6	7
1.	Daca as putea trai trecutul, nu as schimba nimic.							
2.	Sunt mulțumit de viața mea din trecut.							
3.	Viața mea in trecut a fost ideala pentru mine .							
4.	Condițiile vieții mele în trecut erau excelente.							
5.	Am avut lucruri importante pe care le-am dorit în trecutul meu .							
6.	N-as schimba nimic în viața mea actuală.							
7.	Sunt satisfăcut de viața mea actuală.							
8.	Viața mea actuală este ideală pentru mine.							
9.	Condițiile actuale ale vieții mele sunt excelente.							
10.	Am lucrurile importante pe care le vreau acum.							

11.	Nu va fi nimic ce aș dori sa schimb în viitorul meu.							
12.	Voi fi mulțumit de viața mea în viitor.							
13.	Mă aștept ca viața mea viitoare să fie ideala pentru mine.							
14.	Condițiile vieții mele viitoare vor fi excelente.							
15.	Voi avea lucrurile importante pe care le doresc în viitor.							

Interpretarea: pentru scala totală scorurile variază de la 15 la 105, iar pentru fiecare aspect al satisfacției temporale de viață scorurile variază de la 5 la 35. Cu cât scorurile obținute sunt mai mari cu atât mai mare este satisfacției temporale de viață a individului.

CAPITOLUL III. ATITUDINE, MOTIVAȚIE ȘI SATISFACȚIE ÎN MUNCĂ

Motivarea personalului este parte componentă și indispensabilă a managementului eficient al resurselor umane. Motivarea angajaților reprezintă puterea de convingere și mijloacele prin care aceștia pot fi stimulați să contribuie la realizarea scopului și obiectivelor organizației. Cunoașterea motivelor nu ajută doar la mărirea eficienței acțiunilor, la creșterea posibilităților de explicare și predicție a comportamentului uman, ci și la descifrarea valorii morale a acestuia.

Satisfacția profesională reprezintă una din probleme care, direct sau indirect, influențează performanța organizațională. Este strâns legată de motivare, reprezentând efectul sau rezultatul acesteia din urmă. Luând în considerație impactul pe care îl are satisfacția profesională asupra comportamentului angajaților, iar acesta din urmă asupra performanței organizaționale, se impune acordarea unei atenții sporite problemei respective. În ultimii ani, motivarea și satisfacția profesională a devenit un subiect tot mai discutat atât în rândul specialiștilor de resurse umane, cât și la nivelul managementului organizațional. Aceasta deoarece lipsa satisfacției profesionale conduce la reducerea performanței la nivelul organizației.

CHESTIONAR MENTALITATE FAȚĂ DE MUNCĂ (CONSTANTIN TICU)

Instrucțiune: Pornind de la experiența dumneavoastră de muncă (indiferent dacă sunteți angajat sau nu, vă rugăm să evaluați în ce măsură sunteți de acord cu afirmațiile de mai jos. Apreciaţi pe o scală de la 1 la 7, măsura în care sunteţi **de acord** sau în **dezacord** cu următoarele afirmaţii ,marcând cu un „**X**” opinia vs. pe scalele din dreptul fiecărei afirmaţii.

Vârsta ____ Sexul ☐ M ☐ F Ocupația:____ Studii: ☐ gimnaziale
☐ liceale/postliceale
☐universitare/postuniversitare

Tip de firmă instituție: ☐ Instituție publică ☐ Firmă
Specificul activității: ☐ producție ☐ servicii ☐ comerț

Afirmații	**Scalele**						
	Niciodată de acord	**Foarte rar de acord**	**Uneori de acord**	**De acord**	**Deseori de acord**	**Foarte des de acord**	**Întotdeauna de acord**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1. Pentru a trăi bine e nevoie să muncești							
2. Doar prin muncă îți poți asigura existența.							
3.Munca aduce mai multe dezamăgiri decât satisfacții.							
4. Te simți împlinit când muncești cu tragere de inimă.							
5. E de preferat o muncă cu mai puține ore și mai slab plătită uneia cu mai multe ore							

și mai bine plătită.							
6. Nu contează ce faci, ci mai ales cât de bine faci.							
7. Este condamnabilă munca făcută cu superficialitate.							
8. Ceea ce contează sunt rezultatele, și nu volumul de muncă.							
9. Este de preferat munca prin care poți învăța ceva nou uneia de rutină.							
10. Este suficient să ai un loc de muncă pentru a te simți satisfăcut profesional.							
11. Dacă nu întrevezi un profit cert, nu are rost să muncești.							
12. Indiferent de rezultate, acționează cu tenacitate și nu te plânge.							
13. Dacă totul merge prost în firmă, nu are rost ca tu să muncești din greu.							
14. Decât să muncești degeaba, mai bine stai degeaba.							
15. Trăiește clipa și lasă munca.							
16. Pot găsi și alte modalități de a obține satisfacții material decât prin muncă.							
17. Prefer să lucrez atât cât e nevoie, fără să-mi asum prea multe riscuri.							
18. Mai important în reușita profesională e norocul decât efortul depus.							
19. Este de preferat să stai acasă decât să muncești și să fii plătit prost.							
20. Te poți realiza doar prin muncă cinstită.							
21. Muncesc, pentru că nu pot sta fără să fac nimic.							
22. Poți să o duci bine fără să muncești din greu.							
23. Nu aș lucra peste program decât pentru o creștere de salariu.							
24. Lipsa de activitate mă face să mă simt neputincios.							
25. Dacă n-ar trebui să muncim, viața ar fi mult mai frumoasă.							
26. Muncesc pentru a deveni independent și a fi propriul meu stăpân.							
27. Mă simt cel mai bine când am conștiința lucrului bine făcut.							

Interpretare: Scorare inversă pentru itemii: 3, 5, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 25. Se face suma valorilor obținute la itemii de mai jos și se împarte la numărul de itemi.

1. **Mentalitate față de muncă:** toți itemii de la 1 la 27 (scor general)
2. **Subfactor „Împlinire și determinare”:** 2, 4, 6, 7, 8, 9, 21, 24, 26, 27
3. **Subfactor „Obligație și evitare”:** 3, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 23, 25

Factorii chestionarului:

1. **Mentalitate față de muncă (scopul general):** exprimă o atitudine negativă față de

muncă, fiind „un rău necesar” care trebuie evitat pe cât posibil (scoruri mici), sau o atitudine pozitivă față de muncă, munca de calitate fiind văzută ca o condiție a existenței personale.

2. **Împlinire și determinare**: munca este percepută pozitiv, ca un factor de împlinire; implicarea în muncă este afirmată ca o condiție a existenței.

3. **Obligație și evitare:** munca este evaluată fără prea mult entuziasm, mai mult ca o obligație obositoare fără implicare și sesizându-se numai aspectele negative ale acesteia.

Criterii de validare:

Aplicat pe un lot de 566 de subiecți (populația generală), s-au obținut următorii coeficienți de consistență internă Alpha Cronbach: „Împlinire și determinare” = 0,785; „Obligație și evitare” = 0,704. Coeficientul Alpha Cronbach pe întreg chestionarul a fost de 0,801.

Etalonul general pentru test

Factorul	**Itemii**	**Intensitatea cu care se manifestă factorul**				
			Foarte slab	**Slab**	**Intens**	**Foarte intens**
Mentalitatea față de muncă	toți itemii de la 1 la 27 (scor general)	0	… 4,5	… 5,0	… 5,5	…7
„Împlinire și determinare”	2, 4, 6, 7, 8, 9, 21, 24, 26, 27	0	… 4,9	… 5,6	…6,3	…7
„Obligație și evitare”	3, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 23, 25	0	… 4,1	…4,8	… 5,4	…7

CHESTIONAR ONESTITATE PROFESIONALĂ (CONSTANTIN TICU)

Chestionarul este unidimensional. Singura dimensiune investigată este onestitatea, măsura în care angajatul are o atitudine corectă, cinstită, în spiritul legii și a normelor morale, atât în relație cu ceilalți, cât și în raport cu bunurile firmei/instituției. Scorurile mici semnifică o atitudine „nonconformistă” sub aspect moral, indicând o personalitate care nu pune prea mult preț pe moralitate, corectitudine sau lege.

Instrucțiune: Citiți cu atenție fiecare frază și bifați varianta de răspuns care vi se potrivește cel mai bine, ținând cont de semnificația fiecărei variante:

1. **(PD)** = puternic dezacord
2. **(D)** = dezacord
3. **(I)** = indecis (nu am o opinie)
4. **(A)** = de acord
5. **(PA)** = puternic de acord

Vârsta ____ Sexul ☐ **M** ☐ **F Ocupația**:____ Studii: ☐ gimnaziale
☐ liceale/postliceale
☐universitare/postuniversitare

Tip de firmă instituție: ☐ Instituție publică ☐ Firmă
Specificul activității: ☐ producție ☐ servicii ☐ comerț

Afirmații	**PD**	**D**	**I**	**A**	**AP**

1.Mă gândesc uneori că poate fi o provocare intelectuală interesantă să furi ceva doar pentru a vedea dacă ești prins.	1	2	3	4	5
2. Dacă un angajat este prin că a luat 4.000.000 de lei (~100 de euro) din banii firmei îi înapoiază imediat, ar trebui să nu fie pedepsit.	1	2	3	4	5
3. Multe firme/instituții nu își fac probleme cu onestitatea angajaților și nu urmăresc eventualele furturi atât timp cât nu se înregistrează pierderi.	1	2	3	4	5
4. Cei mai mulți clienți sunt cinstiți, și dacă primesc un rest prea mare, ei îl înapoiază vânzătorului.	1	2	3	4	5
5. În unele situații există motive întemeiate pentru care ai tot dreptul să înșeli firma.	1	2	3	4	5
6. Dacă văd că colegul meu fură 200.000 de lei (~50 de euro) din banii firmei, fac în așa fel încât să afle și superiorii noștri.	1	2	3	4	5
7. Sunt întotdeauna dispus să recunosc atunci când am greșit.	1	2	3	4	5
8. Mi-aș face griji dacă aș ști că cineva cu care am lucrat a furat, din când în când, lucruri mărunte din firmă/instituție.	1	2	3	4	5
9. Fiecare are un preț și poate fi corupt dacă sunt condiții favorabile.	1	2	3	4	5
10. O șefă știe că trei subaltern au furat o mică cantitate de produse din firmă/instituție timp de cinci ani, dar nu a raportat conducerii. Trebuie dată afară deși nu a furat?	1	2	3	4	5
11. Când un angajat ia pixuri, hârtie sau plicuri din firmă/instituție pentru a le folosi acasă, în scopuri personale, înseamnă că a furat?	1	2	3	4	5
12. Dacă un prieten de la teatru se oferă să mă introducă la un spectacol fără să plătesc, eu insist să îmi cumpăr un bilet.	1	2	3	4	5
13. Mulți angajați merită să fure câte ceva din când în când pentru că sunt prost plătiți.	1	2	3	4	5
14. Sunt o persoană cinstită și nu voi fura sau înșela niciodată.	1	2	3	4	5
15. Dacă colegii mei încalcă regulile luând diverse lucruri de la firmă, voi încerca să nu dau atenție acestui fapt, pentru că este mai bine să lași de la tine decât să ai discuții cu ei pe această temă.	1	2	3	4	5
16. Un angajat care vede un coleg de muncă furând din firmă/ instituție și nu face nimic este de asemenea vinovat de un act de necinste.	1	2	3	4	5
17. Nu este incorect să fur lucruri care au fost furate (de exemplu, medicamente sau alimente furnizate de angajații unor fabrici) atât timp cât nu am de a face cu modul în care au fost furate.	1	2	3	4	5
18. Nu este incorect să iei, fără să ceri voie, lucruri stricate de la firmă/instituție, dacă acestea oricum urmează să fie aruncate.	1	2	3	4	5
19. Dacă o persoană a luat bani din firmă/instituție pentru o cauză bună sau dreaptă și i-a pus înapoi din proprie inițiativă peste câteva luni, ea trebuie să îi spună șefului, asumându-și riscul de a fi concediată.	1	2	3	4	5
20. Dacă sunt condiții favorabile, sunt tentat să fur lucruri mărunte din firmă.	1	2	3	4	5
21. Dacă ajung acasă și descopăr că vânzătorul a uitat să					

oprească banii pentru un produs de cca 50.000 de lei (~ 1 euro), mă întorc imediat la magazin pentru a-i da banii.	1	2	3	4	5
22. Când eram la școală, obișnuiam să copiez la examene.	1	2	3	4	5
23. Dacă fur un lucru mărunt de la firmă/instituție, cum ar fi pix, hârtie sau plicuri, mă simt cu adevărat vinovat.	1	2	3	4	5
24. Chiar dacă nu fac aceasta, mă gândesc la moduri inteligente în care poți fura fără să fii prins.	1	2	3	4	5
25. Când primesc un rest prea mare, am grijă să îi înapoiez celui care a greșit.	1	2	3	4	5

Interpretare: Scorarea inversă pentru itemii: 1, 2, 3, 5, 8, 9, 13, 15, 17, 18, 20, 22, 24 Se face suma valorilor obținute la toți itemii chestionarului și se împarte la 25.

Criterii de validare:

Aplicat pe un lot de 725 de subiecți (populația generală), s-a obținut un coeficient de consistență internă Alpha Cronbach de 0,812.

Atenție: Chestionarul este sensibil la tendința de fațadă și, mai ales în situație de evaluare, angajații vor fi tentați să ofere răspunsuri „corecte”/„frumoase”. Acest chestionar trebuie în mod obligatoriu aplicat împreună cu o scală de minciuni sau de dezirabilitate socială, pentru a verifica sinceritatea cu care a fost completat.

Tabelul nr. 9. Etalonul pentru test

Factorul	**Intensitatea cu care se manifestă factorul**										
	Foarte slab		**Slab**		**Mediu**			**Intens**		**Foarte intens**	
	0	**10**	**20**	**30**	**40**	**50**	**60**	**70**	**80**	**90**	**100**
Onestitate	0	2,0	2,2	2,3	2,4	2,6	2,7	2,8	3,0	3,2	5

SCALA UTRECHT PENTRU IMPLICAREA ÎN MUNCĂ
(Utrecht Work Engagement Scale, Schaufeli & Bakker, 2003)

Instrucțiune: Următoarele 17 enunțuri se referă la felul în care vă simțiți la muncă. Vă rugăm să citiți fiecare enunț cu grijă și să decideți dacă vă simțiți în acel fel la muncă. Dacă nu ați avut niciodată acest sentiment, marcați ”0” (zero)/ Dacă ați avut acest sentiment, indicați cât de des l-ați resimțit marcând acel număr (de la 1 la 6) care descrie cel mai bine cât de frecvent vă simțiți în acel mod. Utilizați următoarea scală:

0 = Niciodată
1 = Aproape niciodată (de câteva ori pe an sau mai rar)
2 = Rareori (o dată pe lună sau mai rar)
3 = Uneori (de câteva ori pe lună)
4 = Deseori (o dată pe săptămână)
5 = Foarte des (de câteva ori pe săptămână)
6 = Întotdeauna (în fiecare zi)

1	La muncă, mă simt plină de energie.	0	1	2	3	4	5	6
2	Simt că munca pe care o fac este plină de sens și de semnificație.	0	1	2	3	4	5	6
3	Timpul zboară atunci când muncesc.	0	1	2	3	4	5	6
4	La muncă, mă simt puternic(ă) și viguros(oasă).	0	1	2	3	4	5	6
5	Sunt plin(ă) de entuziasm în ceea ce privește munca mea.	0	1	2	3	4	5	6
6	Atunci când muncesc, uit tot ce există în jurul meu.	0	1	2	3	4	5	6
7	Munca mea mă inspiră.	0	1	2	3	4	5	6
8	Atunci când mă trezesc dimineața, abia aștept să merg la	0	1	2	3	4	5	6

	muncă.							
9	Mă simt bucuros(oasă) atunci când muncesc intens.	0	1	2	3	4	5	6
10	Sunt mândru(ă) de munca pe care o fac.	0	1	2	3	4	5	6
11	Sunt pe deplin imersat(ă) în munca mea, atunci când muncesc.	0	1	2	3	4	5	6
12	Pot să continui să muncesc pentru perioade lungi de timp.	0	1	2	3	4	5	6
13	Pentru mine, munca mea este plină de sens și de	0	1	2	3	4	5	6
14	Atunci când muncesc, sunt ca luat de val.	0	1	2	3	4	5	6
15	La muncă sunt foarte rezistent(ă) din punct de vedere mental.	0	1	2	3	4	5	6
16	Îmi este dificil să mă detașez de munca mea.	0	1	2	3	4	5	6
17	La muncă, perseverez întotdeauna, chiar și atunci când lucrurile nu merg bine.	0	1	2	3	4	5	6

Scorare:
Vigoare: 1,4,8,12,15,17
Dedicare: 2,5,7,10,13
Absorbire: 3,6,9,11,14,16
Interpretare:

1. **Vigoarea** se referă la un nivel ridicat de energie și de robustețe, la investirea unui efort considerabil în muncă, la anduranță și putere de muncă ce face ca persoana respectivă să nu obosească ușor, precum și la persistență în fața dificultăților.
2. **Dedicarea** se referă la implicarea puternică în muncă, care este secondată de sentimente de entuziasm, de semnificație a muncii, de identificare la nivel valoric, de inspirație, precum și de un sentiment de mândrie profesională și personală.
3. **Absorbire** se referă la o stare specifică, de imersare totală în muncă, sentimentul că în timpul muncii timpul trece mai repede și de o detașare de mediul înconjurător.

SCALA DE MĂSURARE A AUTOEFICIENȚEI

Instrucțiune: Citiți cu atenție cei 10 itemi. Încercuiți, în tabelul de mai jos, varianta de răspuns care vă reprezintă cel mai bine. Nu există răspunsuri corecte sau incorecte. Ci doar răspunsuri sincere sau mai puțin conforme cu realitatea.

Nr.	Itemi	Foarte puțin	Puțin	Așa și așa	Mult	Foarte mult
1	Dacă insist, reușesc să-mi rezolv problemele dificile	1	2	3	4	5
2	Chiar dacă cineva mi se opune, găsesc mijloace pentru a obține ceea ce vreau	1	2	3	4	5
3	Este ușor pentru mine să persist în îndeplinirea scopurilor mele	1	2	3	4	5
4	Am încredere că mă pot descurca eficient în situații neașteptate	1	2	3	4	5
5	Datorită abilităților mele, știu cum să ies din situații imprevizibile	1	2	3	4	5
6	Pot să rezolv cele mai multe dintre probleme, dacă investesc efort necesar	1	2	3	4	5
7	Rămân calm/ă când mă confrunt cu dificultăți, deoarece mă pot baza pe capacitatea mea de soluționare	1	2	3	4	5
8	Când mă confrunt cu o problemă, găsesc de obicei mai multe soluții pentru a o rezolva	1	2	3	4	5

9	Când sunt într-o situație dificilă, știu ce am de făcut	1	2	3	4	5
10	Orice s-ar întâmpla, sunt de obicei pregătit/ă să fac față situației	1	2	3	4	5
	Rezultat parțial:					
	Scor final:					

4. **Interpretare:** Adunați punctele tuturor itemilor încercuiți. Scorul final obținut se interpretează în funcție de încadrarea în următoarele intervale:
5. **Între 1 și 10 puncte:** Autoeficiență foarte scăzută.
6. **Între 11 și 20 puncte:** Autoeficiență scăzută.
7. **Între 21 și 30 puncte:** Nivel mediu al autoeficienței.
8. **Între 32 și 40 puncte:** Autoeficiență ridicată.
9. **Între 41 și 50 puncte:** Autoeficiență foarte ridicată.

CHESTIONAR DOMINANTE MOTIVAȚIONALE

Instrucțiune: Pornind de la experiența dumneavoastră de muncă (indiferent dacă sunteți angajat sau nu, vă rugăm să evaluați în ce măsură sunteți de acord cu afirmațiile de mai jos. Apreciaţi pe o scală de la 1 la 7, măsura în care sunteţi **de acord** sau în **dezacord** cu următoarele afirmaţii ,marcând cu un „**X**" opinia dvs. pe scalele din dreptul fiecărei afirmaţii.

Vârsta ____ Sexul ☐ M ☐ F Ocupația:____ Studii: ☐ gimnaziale
☐ liceale/postliceale
☐universitare/postuniversitare

Tip de firmă instituție: ☐ Instituție publică ☐ Firmă
Specificul activității: ☐ producție ☐ servicii ☐ comerț

Afirmații	**Scalele**						
	Niciodată de acord	**Foarte rar de acord**	**Uneori de acord**	**De acord**	**Deseori de acord**	**Foarte des de acord**	**Întotdeauna de acord**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1. Sunt cel care stimulează, impune o dinamică în grupul în care lucrează.							
2. Am inițiativă atunci când sunt necesare anumite schimbări în organizarea activităților profesionale.							
3. Consider că în munca mea trebuie să-mi asum o serie de responsabilități.							
4. Obțin rezultate mai bune când organizez și conduc eu o activitate.							
5. Mă preocupă asimilarea ultimelor informații din domeniul în care							

lucrez.							
6. E important pentru mine să cunosc cât mai multe din domeniul în care lucrez.							
7. Consider că ceea ce fac trebuie să fac cu un maxim de competență și de corectitudine.							
8. În domeniul profesional consider că sunt capabil să iau decizii cu luciditate.							
9. Îmi place să lucrez într-un colectiv unit și armonios.							
10. În desfășurarea activității profesionale îmi place să mă implic în sarcini care presupun munca în echipă.							
11. Îmi place să mențin o atmosferă plăcută în cadrul grupului cu care lucrez.							
12. E important pentru mine să îmi pot realiza munca cu plăcere.							
13. Consider că în zilele noastre e bine să faci economii.							
14. Prefer o slujbă care mă face să mă simt în siguranță.							
15. E important să am o slujbă care să îmi ofere siguranța zilei de mâine.							
16. Pentru mine este important să am un salariu cu care să îmi acopăr cheltuielile.							
17. Îmi asum responsabilități legate de organizarea activităților profesionale.							
18. Cred că sunt capabil să pornesc și să conduc propria mea afacere.							
19. Sunt capabil să îmi asum responsabilități majore în mai mare măsură decât alții.							
20. Am curajul să îmi asum riscul pe care îl impun anumite situații.							
21. Îmi cunosc bine atribuțiile și fac tot posibilul să le îndeplinesc cu maximum de eficiență.							
22. Sunt capabil să analizez o situație sau problemă, cântărind avantajele și dezavantajele soluțiilor propuse.							
23. În domeniul profesional, deciziile trebuie luate cu mare obiectivitate.							
24. Pentru mine este important să rezolv orice problemă cu care mă							

confrunt.							
25. Muncesc mai bine când colaborez cu ceilalți.							
26. Pentru mine sunt foarte importante relațiile cu colegii de serviciu.							
27. Iau parte cu plăcere la acțiunile pe care le desfășor cu tot colectivul.							
28. Îmi place ca în mediul în care lucrez să fie armonie.							
29. Muncesc mai bine când nu există probleme de ordin familial.							
30. Îmi planific riguros salariul pentru a-mi ajunge până la următorul.							
31. Mesele regulate și odihna sunt esențiale pentru mine.							
32. E important pentru mine să am economii deoparte pentru „zile negre”.							

Interpretare: Se face suma valorilor obținute la fiecare dintre itemii factorilor de mai jos și se împarte la 8.

1. **Conducere (trebuințe de putere):** 1, 2, 3, 4, 17, 18, 19, 20
2. **Expertiză (trebuințe de realizare):** 5, 6, 7, 8, 21, 22, 23, 24
3. **Relaționare (trebuințe de afiliere):** 9, 10, 11, 12, 25, 26, 27, 28
4. **Subzistență (trebuințe de existențe):** 13, 14, 15, 16, 29, 31, 31, 32

Factorii chestionarului:

1. **Conducere (trebuințe de putere):** dorința de a-i influența pe cei din anturajul său mobilizându-i spre succes sau manipulându-i în interes personal; a fi șef, a conduce sau a nu depinde de alții (independență decizională).
2. **Expertiză (trebuințe de realizare):** tendința sau dorința de a excela în cadrul activităților în care se angajează, de a fi considerat un expert, un profesionist; a fi „omul din umbră” ce influențează deciziile (expertiza profesională).
3. **Relaționare (trebuințe de afiliere):** dorința pe care o resimte individul de a stabili și de a manifesta relații de prietenie cu alții; dorința de a lucra cu plăcere într-un colectiv plăcut, cu oameni înțelegători (relații armonioase).
4. **Subzistență (trebuințe de existențe):** preocuparea persoanei pentru nevoile de bază ale existenței (odihnă, stabilitate, bani, hrană, securitate etc.).

Criterii de validare:

Aplicat pe un lot de 320 de subiecți (populația generală), s-au obținut următorii coeficienți de consistență internă Alpha Cronbach (pe factori) de: 0,881 (trebuințe de putere); 0, 902 (trebuințe de realizare); 0,906 (trebuințe de afiliere) și 0, 802 (trebuințe de existență). Coeficientul Alpha Cronbach pe întreg chestionarul a fost de 0,941, iar coeficienții pentru cele două părți au fost de 0,927 și 0,881.

Etalonul pentru test

Factorul	**Intensitatea cu care se manifestă factorul**										
	Foarte slab		**Slab**		**Mediu**		**Intens**		**Foarte intens**		
	0	**10**	**20**	**30**	**40**	**50**	**60**	**70**	**80**	**90**	**100**
Conducere (trebuințe de putere)	0	4,0	4,4	4,8	5,1	5,3	5,6	5,8	6,1	6,6	7
Expertiză (trebuințe de realizare)	0	4,4	5,1	5,3	5,5	5,7	6,1	6,3	6,7	6,8	7

Relaționare (trebuințe de afiliere)	0	4,8	5,0	5,2	5,5	5,8	6,1	6,5	6,7	–	7
Subzistență (trebuințe de existențe)	0	4,1	4,8	5,2	5,5	5,5	5,7	6,1	6,3	6,6	7

CHESTIONAR DE MOTIVAȚIE PROFESIONALĂ (R. BAZIN)

Chestionarul este elaborat de R. Bazin și cuprinde 35 de itemi.

Instrucțiune: Vă prezentăm mai jos o listă cu trebuinţe şi motive privind activitatea dumneavoastră profesională. Pentru fiecare aveţi cinci tipuri de răspunsuri posibile. Alegeţi răspunsul care reflectă cel mai fidel opinia dumneavoastră.

Nr.	Lista motivelor și trebuințelor	A De acord	B Parțial de acord	C Nu știu	D Ușor dezacord	E Dezacord
1.	Un loc de muncă permanent şi sigur.					
2.	Respect de sine, ca persoană.					
3.	Program fix de lucru, perioade de repaus, distracţii.					
4.	Salariu ridicat.					
5.	Instituţie (firmă) cu o bună reputaţie.					
6.	Condiţii fizice bune pentru muncă.					
7.	Avantaje în natură (de exemplu, transport gratuit, bonuri de masă).					
8.	Posibilitatea de a face o muncă de calitate.					
9.	Un loc de muncă în care poţi face carieră.					
10.	Bună înţelegere cu ceilalţi colegi.					
11.	O comunicare bine organizată.					
12.	Posibilitatea asumării riscurilor.					
13.	Poziţie, statut înalt în instituţie.					
14.	Posibilităţi de promovare.					
15.	Muncă stimulativă, interesantă.					
16.	Pensionare avantajoasă, în bune condiţii.					
17.	Asigurarea unor servicii: sport, călătorii.					
18.	Instituţie solidă care dăinuie în timp.					
19.	Să nu fii nevoit să muncești din greu.					
20.	Să cunoşti ce se petrece în instituţie.					
21.	Să ai sentimentul că faci un lucru important.					
22.	Să fii membru în organisme de reprezentare pe lângă conducerii instituției.					
23.	Post de muncă clar definit.					
24.	Să ai un şef care apreciază munca bine făcută.					

25.	Să poţi stabili uşor contacte umane.					
26.	Să lucrezi într-o instituţie dinamică.					
27.	Să asişti la cât mai multe şedinţe de lucru.					
28.	Să fii de acord cu obiectivele instituţiei.					
29.	Să ai libertate în activitatea profesională.					
30.	Oportunităţi pentru dezvoltarea personală.					
31.	Sancţionarea lucrurilor prost făcute.					
32.	Să ai un superior competent.					
33.	Posibilitatea de a alege data concediilor.					
34.	Îndrumare nemijlocită şi permanentă.					
35.	Locul de muncă să fie lângă casă.					

Interpretare: Pentru fiecare item conform scalei de evaluare de la A la E se acordă:

1 de acord – 4 puncte, 2 parțial de acord – 3 puncte, 3 nu știu – 2 puncte, 4 ușor dezacord – 1 punct, 5 – dezacord – 0 puncte.

Se sumează punctele pentru următoarele motive și trebuințe:

Grupul 1: **nevoile fiziologice** – 3, 6, 7, 17, 19, 33, 35
Grupul 2: **nevoile de securitate** – 1, 9, 16, 18, 22, 31, 34
Grupul 3: **nevoile de afiliere, cooperare și apartenență la grup** – 2, 5, 10, 11, 20, 27, 32
Grupul 4: **nevoile de respect și statut** – 4, 8, 13, 21,23,24, 29
Grupul 5: **nevoile de autorealizare** – 12, 14, 15, 26, 28, 30

Nevoile cu cea mai mare sumă reprezintă nevoile dominante pentru subiectul respectiv.

CHESTIONAR „CÎT DE MOTIVAȚI SUNT ANGAJAȚII DVS?”

Instrucțiune: Alegeți una din variantele propuse pentru fiecare întrebare.

1. Dacă ar trebui să alegeţi un tip de construcţie pentru organizaţia dvs., care din următoarele credeţi că s-ar potrivi cel mai bine:
   a) Apartament
   b) Pagodă
   c) Vilă de construcţie
   d) Castel.
2. Dacă ar trebui să alegeţi un anumit tip de animal care să reprezinte cel mai bine rolul dvs. În cadrul organizaţiei, care credeţi că s-ar potrivi cel mai bune:
   a) Tigrul
   b) Broasca ţestoasă
   c) Calul
   d) Vulpea.
3. Ce reprezintă pentru dvs. munca?
   a) Un mijloc de câştigare a existenţei
   b) Posibilitatea de a intra în contact cu alte persoane
   c) Posibilitatea de a vă pune în practică ideile creatoare.
4. Salariul dvs. actual este:
   a) Corespunzător posibilităţilor firmei, dar mai mic decât salariile oferite de alte companii pentru posturi similare;
   b) Corespunzător posibilităţilor firmei şi mai mare decât salariile oferite de alte companii pentru posturi similare;
   c) Sub posibilităţile firmei, dar mai mare decât salariile oferite de alte companii

pentru posturi similare;

d) Sub posibilităţile firmei şi mai mic decât salariile oferite de alte companii pentru posturi similare.

5. Consideraţi prezenţa dvs. în cadrul firmei:
   a) O întâmplare;
   b) Rezultatul unei nevoi concrete şi dvs. sunteţi cea mai bună variantă pentru rezolvarea acestei nevoi;
   c) Rezultatul unei nevoi concrete şi dvs. a-ţi fost la locul potrivit la momentul potrivit;
6. Managerii din firmă sunt promovaţi pe criteriul:
   a) Vechimii în muncă;
   b) Profesionalismului şi capacităţii manageriale;
   c) Bunului plac al conducerii organizaţiei.
7. Consideraţi că efectuaţi o muncă:
   a) Potrivită pregătirii şi experienţei dvs. profesionale;
   b) Sub nivelul pregătirii şi experienţei dvs. profesionale;
   c) Peste nivelul pregătirii şi experienţei dvs. profesionale.
8. Pentru a evolua profesional consideraţi că trebuie:
   a) Să urmaţi un program de pregătire;
   b) Să mai acumulaţi experienţă;
   c) Să plecaţi la altă companie.
9. Consideraţi că şeful dvs. vă tratează:
   a) La fel ca pe ceilalţi colegi;
   b) Mai rău decât pe ceilalţi colegi;
   c) Mai bine decât pe ceilalţi colegi.
10. Pachetul de recompense al firmei este:
   a) Excelent;
   b) Greşit conceput;
   c) Satisfăcător;
   d) Nu există.
11. În care dintre următoarele variante aţi pleca la altă companie:
   a) Dacă vi s-ar oferi un salariu mai mare;
   b) Dacă vi s-ar oferi un post care implică mai multă decizie.
12. Consideraţi că, în munca dvs. seful ierarhic:
   a) Vă observă;
   b) Vă controlează;
   c) Vă evaluează;
   d) Vă ajută.
13. În ceea ce priveşte viitorul organizaţiei dvs. în următorii 5 ani:
   a) Ştiţi foarte clar unde va trebui să ajungă;
   b) Bănuiţi că va progresa;
   c) Bănuiţi că va regresa;
   d) N-aveţi nici cea mai vagă idee.
14. Vă consideraţi colegii ca fiind:
   a) Concurenţi în ceea ce priveşte promovarea;
   b) Parteneri fără ajutorul cărora nu v-aţi putea realiza sarcinile;
   c) Responsabili de munca lor, fără a avea interferenţe cu dvs.
15. Dacă fişa postului dvs. s-ar îmbogăţi cu sarcini noi şi incitante:
   a) Aţi accepta fără rezerve;
   b) Aţi accepta cu condiţia să vi se mărească salariul;
   c) Nu aţi accepta.
16. În perioada în care vă înlocuiţi cu coleg plecat în concediu consideraţi că:

a) Aveţi oportunitatea de a învăţa lucruri noi;
b) Trebuie să munciţi mai mult fără să fiţi recompensat.

Interpretare: Se sumează punctele pentru fiecare răspuns conform tabelului nr.11.

Cheia testului

Întrebare	**Răspuns**			
	a	**b**	**c**	**d**
1.	1	3	2	5
2.	5	0	2	3
3.	1	0	5	-
4.	2	5	2	0
5.	0	5	2	-
6.	2	5	0	-
7.	5	1	2	-
8.	3	2	0	-
9.	3	0	1	-
10.	5	1	3	0
11.	1	3	3	-
12.	0	0	1	5
13.	5	2	1	0
14.	1	5	0	-
15.	4	2	0	-
16.	2	0	-	-

Sub 25 de puncte: Angajatul are motive serioase de insatisfacţie legate de felul în care este privită munca sa şi de felul în care este recompensat. Acest angajat este interesat de ofertele de muncă ale altor companii, considerând că munca sa nu este privită corespunzător şi că nivelul de recompensare este insuficient.

Între 25 şi 42 de puncte: Angajatul dovedeşte un nivel acceptabil al motivaţiei. Munca şi recompensele îl interesează dar există şi unele nemulţumiri legate de domeniul de activitate şi de felul în care este privit acest domeniu în firmă. Angajatul are îndoieli în ceea ce priveşte viitorul său în organizaţie.

Peste 42 de puncte: Angajatul este bine motivat. Munca în forma dvs. i se pare a fi cea mai bună oportunitate de a se pune în valoare şi doreşte să progreseze. În cazul acestui angajat există o legătură fericită între domeniul său de activitate şi organizaţia dvs. Angajatul este mulţumit de munca sa şi de recompensele pe care le obţine.

TEST DE EXAMINARE A NIVELULUI DE AUTOMOTIVARE

Automotivarea presupune capacitatea personală de a găsi motivații suficient de puternice pentru activitate, inclusiv învățarea academică, chiar și în situații și/sau context de rutină, mai puțin interesante sau atractive, dar importante pentru afirmarea și evoluția personală, și /sau obligatorii, cu grad crescut de responsabilitate.

Automotivarea este determinată de:

- Nivelul tău de inițiativă în stabilirea unor obiective provocatoare;
- Încrederea că ai aptitudini și competențe pentru a atinge țintele propuse;
- Credința, că dacă depui suficient efort, vei reuși cu succes.

Patru factori se consideră esențiali pentru a-ți construi un nivel înalt de automotivare:

1. Încrederea în sine și auto-eficacitate.
2. Gândire pozitivă;
3. Concentrarea și obiective consistente și valoroase.
4. Mediul motivațional.

Instrucțiune: Testul conține 12 enunțuri. Pentru fiecare enunț alegeți fără a vă gândi prea mult – varianta de răspuns care vă caracterizează în majoritatea cazurilor și în cea mai mare măsură.

Nr.	Enunțurile	Deloc	Foarte rar	50/50 din cazuri	Adesea	Foarte des
1	Sunt adesea nesigur de abilitatea/capacitatea mea de a atinge obiectivele stabilite.	5	4	3	2	1
2	Când lucrez pentru propriile obiective, depun efort maxim.	1	2	3	4	5
3	Obișnuiesc să îmi stabilesc obiectivele pentru a obține o viziune clară asupra vieții și activității.	1	2	3	4	5
4	Gândesc pozitiv atunci când îmi stabilesc obiectivele de lucru/viață, mă asigur că îmi acoperă nevoile de învățare și nu numai.	1	2	3	4	5
5	Mă recompensez (sau blamez) pentru a rămâne concentrate. De ex., dacă termin o sarcină la timp, iau o pauză de distracție, mă răsfăț, cumpărându-mi ceva gustos etc.	1	2	3	4	5
6	Cred că voi avea succes, dacă muncesc din greu și îmi folosesc abilitățile.	1	2	3	4	5
7	Mă îngrijorează termenele-limită, îmi produc stres, anxietate.	5	4	3	2	1
8	Când intervine un eveniment neașteptat, am tendința de a „lăsa totul baltă” și a-mi stabili o nouă țintă.	5	4	3	2	1
9	Cea mai mare satisfacție la finalizarea cu succes a unei sarcini este sentimentul că mi-am făcut bine treaba.	1	2	3	4	5
10	Mă manifest în lucru/învățare la minimum, atât cât nu las loc pentru comentarii profesorului sau colegilor.	5	4	3	2	1
11	Tind să mă îngrijorez când nu îmi ating obiectivele și deseori mă concentrez asupra cauzelor din care se întâmplă acestea.	5	4	3	2	1
12.	Îmi conturez imaginea unui viitor plin de succese înainte de a-mi stabili un nou obiectiv.	1	2	3	4	5
	Scor total _____					

Interpretare: Calculați rezultatul final prin adunarea cifrelor ce corespund variantei de răspuns bifate la fiecare enunț. Rezultatul final este interpretat în tabelul ce urmează.

12 – 27 puncte Permiteți temerilor, neîncrederii să intervină în calea ta spre realizarea cu succes a obiectivelor urmărite nu le-ai realizat și aceasta te demotivează. Lucrează asupra încrederii în tine. Însușește strategiile de motivare.

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

44 – 60 puncte Obții tot ceea ce îți pui în plan și nu lași nimic să-ți stea în cale. Faci un efort conștiincios de a te automotiva și acorzi suficient timp pentru a-ți stabili scopurile/obiectivele și felul în care le vei atinge. Atragi și inspiri alte persoane cu succesul tău. Ai o atitudine favorabilă auto-motivări.

TEST PENTRU DESCOPERIREA NEVOILOR

Instrucţiune. Dispuneţi de 100 de puncte pe care le puteţi repartiza, aşa cum doriţi, între cele 35 de sugestii de nevoi propuse. Trebuie să alegeţi în mod obligatoriu între 6 şi 15 propuneri.

Nr.	Propuneri	Puncte
1.	Să am un loc de muncă stabil	
2.	Să obţin respectul celorlalţi	
3.	Să respect programele, să-mi rezerv perioade de repaos, timp liber	
4.	Să primesc un salariu mare	
5.	Să conduc o firmă renumită	
6.	Să beneficiez de condiţii bune de lucru	
7.	Să profit de avantaje în natură	
8.	Să fac o muncă de calitate	
9.	Să fac carieră	
10.	Să mă înţeleg bine cu ceilalţi	
11.	Să pot comunica în mod adecvat cu alţii	
12.	Să risc	
13.	Să mă bucur de o poziţie, de un statut în cadrul firmei	
14.	Să obţin o promovare	
15.	Să fac o muncă stimulantă	
16.	Să beneficiez de pensie, de avantaje sociale	
17.	Să beneficiez de servicii: sport, călătorii	
18.	Să lucrez într-o întreprindere solidă	
19.	Să nu am probleme grele de rezolvat	
20.	Să ştiu ce se petrece în cadrul firmei	
21.	Să am sentimentul că fac un lucru important	
22.	Să fiu membru într-un colectiv de conducere	
23.	Să am un post bine definit	
24.	Să am un şef care să mă felicite pentru munca mea	
25.	Să muncesc într-o întreprindere în care fiecare are o anumită funcţie bine definită	
26.	Să evoluez într-o firmă dinamică	
27.	Să asist la un număr maxim de întâlniri	
28.	Să fiu de acord cu obiectivele firmei	
29.	Să mă bucur de libertate în ceea ce fac	
30.	Să dispun de ocazii pentru dezvoltarea proprie	
31.	Să fiu sancţionat dacă e cazul	
32.	Să am un superior competent	

33.	Să-mi aleg perioadele de vacanţă	
34.	Să muncesc sub strictă supraveghere	
35.	Să am un loc de muncă aproape de casă	
	Total	

Interpretare: Repartizaţi-vă punctele în căsuţa de nevoi ce corespunde sugestiei reţinute.

Nevoi	Nr. sugestiei	Puncte alocate	Total
Organică	3, 6, 7, 17, 19, 33, 35		
Siguranţă	1, 9, 16, 18, 22, 31, 34		
Legături sociale	2, 5, 10, 11, 20, 27, 32		
Stimă – consideraţie	4, 8, 13, 21, 23, 24, 29		
Împlinire – realizare de sine	12, 14, 15, 26, 29, 30		

TEST PENTRU DESCOPERIREA NEVOILOR LA LOCUL DE MUNCĂ

1. Creșteri speciale de salariu ar trebui acordate lucrătorilor care excelează în munca lor.
2. Pentru ca lucrătorii să știe exact ce se așteaptă de la ei, ar fi preferabil sa avem descrieri mai bune ale posturilor.
3. Trebuie să se amintească lucrătorilor ca locul lor de muncă depinde de capacitatea organizației de a face față concurentei.
4. Un șef trebuie să acorde multă atenție condițiilor fizice de mediu ale lucrătorilor săi.
5. Un șef trebuie să lucreze el însuși serios în vederea creării unui climat de muncă în care să predomine prietenia între salariați.
6. recunoaștere individuală a unui randament peste norma are o mare satisfacție pentru lucrător.
7. conducere indiferentă poate deseori lovi sentimentele.
8. Lucrătorilor le place să vadă că abilitățile și capacitățile lor sunt deplin utilizate în munca desfășurata.
9. Planurile de pensionare și programele de cumpărare de acțiuni oferite de întreprindere îi incită puternic pe indivizi să-și păstreze locurile de muncă.
10. Orice post de muncă poate fi structurat în mod atrăgător și poate reprezenta o provocare.
11. Mulți lucrători sunt gata să dea ce au mai mult în munca pe care o fac.
12. Conducerea ar trebui să manifeste mai mult interes față de lucrători, organizând întâlniri sociale după orele de program.
13. Mândria resimțita față de propria muncă constituie în prezent o recompensă importantă.
14. Lucrătorilor le place să se creadă cei mai buni în tipul de munca care le este încredințat.
15. Calitatea raporturilor sociale în cadrul grupurilor de muncă este un element important.
16. Primele pot îmbunătăți randamentul lucrătorilor.
17. Este important pentru lucrători să cunoască managerii de vârf.
18. Lucrătorilor le place în general să-și stabilească orarul de muncă și să ia decizii legate de munca lor în condițiile unui control minimal.
19. Securitatea locului de muncă constituie un element important pentru lucrători.
20. Un echipament adecvat și în bunăstare este un element important pentru lucrători.

Nr.	Răspuns posibil	Punctaj
1.	Acord total	+3
2.	De acord	+2
3.	Putin de acord	+1
4.	Nu știu	0
5.	Ușor dezacord	-1
6.	Dezacord	-2

7.	Dezacord total	-3

Scorare:
Nevoi de autorealizare: 10, 11, 13, 18.
Nevoi de securitate: 2, 3, 9, 19.
Nevoi de stima: 6, 8, 14, 17.
Nevoi de apartenenta: 5, 7, 12, 15.
Nevoi fiziologice: 1, 4, 16, 20.

TEST DE EXAMINARE A NIVELULUI DE ASPIRAȚII / A MOTIVAȚIEI SPRE SUCCES (T. ELLERS)

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

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

Nr.	Enunțurile	Da	Nu
1.	Când există o alegere dintre două alternative, este mai bine să o faci mai repede, decât să amâni pentru un anumit timp.		
2.	Mă enervez uşor când observ că nu pot îndeplini sarcina cu o reuşită de 100%.		
3.	Când lucrez, las impresia că de asta depinde totul/că am mizat totul pe asta.		
4.	Când apare o situaţie de problemă, eu, în majoritatea cazurilor, iau o hotărâre printre ultimii.		
5.	Când 2 zile la rând nu am nici o treabă, îmi pierd liniştea.		
6.	În unele zile, succesele mele sunt mai jos de nivelul mediu.		
7.	Faţă de mine însumi sunt mai sever, mai riguros decât fată de alţii.		
8.	Eu sunt mai binevoitor decât alţii.		
9.	Când refuz să îndeplinesc o sarcină grea, mai târziu mă condamn cu severitate, deoarece eu știu că aș fi reușit să o rezolv cu succes.		
10.	În procesul activităţii eu am nevoie de pauze scurte pentru odihna.		
11.	Perseverenţa nu este una din calităţile mele de bază.		
12.	Performanţele mele în activitate nu sunt întotdeauna la fel / identice.		
13.	Pe mine mă atrage mai mult o altă activitate decât cea în care sunt implicat nemijlocit.		
14.	Mustrarea mă stimulează mai mult decât lauda.		
15.	Eu ştiu că sunt considerat de colegii mei drept o persoană de treabă.		
16.	Obstacolele mă fac să fiu mai hotărât.		
17.	Este uşor să-mi provoci ambiţia.		
18.	Când lucrez fără inspiraţie, aceasta se observă.		
19.	Când îndeplinesc un lucru, eu nu mizez pe ajutorul altora.		
20.	Uneori eu amân lucruri pe care ar fi trebuit să le fac acum.		
21.	Trebuie să mizezi doar pe tine însuţi.		
22.	In viaţă sunt puţine lucruri mai importante decât banii.		
23.	Întotdeauna când trebuie să îndeplinesc, o sarcină importantă, eu nu mă mai gândesc la nimic altceva.		
24.	Eu sunt mai puţin ambiţios decât mulţi alţii.		

25.	La sfârşitul vacanţei, eu mă bucur că voi reveni în curând la studii.		
26.	Când sunt predispus spre activitate, eu o îndeplinesc cu mult mai bine decât alţii.		
27.	Îmi este mai uşor să comunic cu persoane care pot lucra cu îndârjire, abnegaţie.		
28.	Când nu am de lucru, eu nu mă simt în apele mele.		
29.	Mie îmi revine să îndeplinesc sarcini responsabile mai des decât altora.		
30.	Când trebuie să iau o hotărâre, eu mă strădui să o fac cât mai bine.		
31.	Prietenii consideră uneori că sunt leneş.		
32.	Succesele mele, în oarecare măsură, depind de colegii mei.		
33.	Nu are nici un sens să te opui voinţei şefului.		
34.	Uneori nu ştii ce activitate va trebui să îndeplineşti.		
35.	Când ceva nu merge, eu devin nerăbdător.		
36.	Eu, de obicei, acord puţină atenţie realizărilor mele.		
37.	Când lucrez împreună cu alţii, munca mea este mai rezultativă decât a celorlalţi.		
38.	Multe din lucrurile pe care le încep, nu le duc până la sfârşit		
39.	Eu invidiez persoanele care nu sunt încărcate cu activităţi.		
40.	Eu nu invidiez persoanele care tind spre putere şi statut.		
41.	Când sunt încrezut că merg pe calea cea dreaptă, pentru a demonstra că am dreptate, eu pot recurge chiar la măsuri extreme.		

Interpretare: Se acordă câte 1 punct pentru 1 „Da” la enunțurile: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 27, 28, 30, 32, 37, 41.
Se acordă 1 punct pentru „Nu” la enunțurile: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.
Răspunsurile la enunțurile: 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 nu se iau în calcul.
Punctajul final se raportează la:

De la 1 – 10 puncte: motivaţie scăzută pentru succes;
De la 11 – 16 puncte: nivel mediu de motivaţie spre succes;
De la 17 – 20 puncte: nivel înalt moderat de motivaţie spre succes;
Peste 21 de puncte – nivel prea înalt de motivaţie spre succes.

Cercetările demonstrează că persoanele orientate moderat spre succes preferă un nivel mediu de risc. Persoanele care au frică de eşecuri preferă un nivel scăzut sau, dimpotrivă, prea înalt de risc. Cu cât este mai înaltă motivaţia persoanei spre succes, spre atingerea scopului, cu atât este mai jos nivelul de asumare a riscului. Motivaţia spre succes influenţează şi speranţa de a reuşi: în cazul unei motivaţii puternice de succes, speranţa de reuşită este mai modestă decât în cazul unei motivaţii scăzute spre succes.

În acelaşi timp, persoanele motivate spre succes şi cu speranţe maxi de reuşită, înclină să evite riscul mare.

Acele persoane care sunt puternic motivate spre succes şi au un nivel înalt de asumare a riscului, nimeresc mai rar în situaţii de eşec decât persoanele care îşi asumă un nivel înalt de risc, dar şi un nivel înalt de evitare a eşecului (apărare). Şi invers, când omul are o motivaţie puternică de evitare a eşecurilor (apărare), acest fapt devine un obstacol în calea motivaţiei spre succes – atingere a scopului.

CHESTIONAR DE AUTOAPRECIERE A VOINȚEI (E. RUDENSKI)

Instrucțiuni: Citiți cu atenție întrebările. Pentru fiecare situație ipotetică descrisă în ele, alegeți varianta de răspuns („Da”, „Nu știu”, „Nu”) care vă caracterizează cel mai bine în majoritatea situațiilor. Fiți sinceri!

Nr.	Itemii	Da	Nu știu	Nu
1	Sunteți în stare ca fără eforturi deosebite să finalizați o sarcină, o activitate care nu vă este interesantă, chiar dacă aveți posibilitatea să o întrerupeți și mai apoi să reveniți?	2	1	0
2	Depășiți fără eforturi deosebite rezistența internă atunci când aveți de îndeplinit ceva neplăcut pentru dvs.?	2	1	0
3	În caz dacă nimeriți într-o situație de conflict, sunteți capabil/ă să mențineți controlul asupra dvs. și să abordați situația creată în mod realist și obiectiv?	2	1	0
4	Dacă trebuie să urmați o dietă, sunteți în putere să depășiți toate provocările/ispitele culinare?	2	1	0
5	Găsiți putere să vă sculați dimineața mai devreme ca de obicei, după cum ați planificat seara în ajun?	2	1	0
6	Rămâneți la locul unui incident/întâmplări pentru a depune mărturie?	2	1	0
7	Răspundeți imediat la mesajele primite?	2	1	0
8	Dacă vizita la dentist vă cauzează stare de frică, reușiți fără dificultate să o depășiți și să nu vă schimbați intenția în ultimul moment?	2	1	0
9	Veți administra un medicament extrem de neplăcut, dacă medicul vi-l recomandă cu insistență?	2	1	0
10	Vă respectați cuvântul dat, chiar dacă promisiunea a fost făcută în pripă și vă dă mare bătaie de cap?	2	1	0
11	Călătoriți fără teamă într-un oraș/loc necunoscut?	2	1	0
12	Respectați cu strictețe regimul zilei: ora deșteptării, ora meselor, orele de studiu și învățare?	2	1	0
13	Sunteți dator cu materiale, cărți la bibliotecă?	2	1	0
14	Amânați o activitate importantă și urgentă în favoarea unei emisiuni TV interesante?	2	1	0
15	Reușiți, în toiul unei confruntări verbale, să încetați a vă certa chiar dacă cuvintele aruncate de interlocutor sunt dureroase?	2	1	0
	Scor parțial:			
	Scor final:			

Interpretare: Calculați scorul final prin a suma cifrele bifate.

Între 0 – 12 puncte: *nivel scăzut al voinței*. Respectivele persoane preferă doar activități interesante și ușor de realizat, chiar dacă acesta le poate afecta imaginea, performanțele. Este mai curând indiferența față de angajamente și obligațiuni. Orice angajament, sarcină asumate le percepe ca pe o povară. S-ar putea să fie și o manifestare a egoismului. *S-ar cere o modificare a atitudinii față de cei din jur.*

Între 13 – 21 puncte: *nivel mediu al voinței*. Aceste persoane la apariția dificultăților, caută să le depășească. Doar dacă nu este posibil acest lucru, aleg să le evite. Depun efort pentru a-și onora promisiunile. Chiar dacă anumite activități îi displac, se impune cu greu, dar le îndeplinește. Nu-și asumă obligații suplimentare din propria inițiativă. *Este indicată exersarea voinței.*

Între 22 – 30 puncte: *nivel înalt de dezvoltare a voinței.* Este persoana în care te poți încrede. Acceptă confruntări și provocări, care pe alții i-ar pune în gardă. Atenție la gradul înalt de flexibilitate, toleranță și bună voință.

TEST DE EVALUARE A SATISFACȚIEI MUNCII
(A. CHELCEA)

Chestionarul a fost conceput de către A. Chelcea și conține 18 enunțuri pentru care sunt posibile una din cele cinci variante de răspuns: acord total (AT), acord (A), nedecis (N), dezacord (D) și dezacord total (DT).

Instrucțiune: Marcați în dreptul fiecărei afirmații, varianta care vi se potrivește.

AFIRMAȚII	ACORD TOTAL (AT)	ACORD (A)	NEDECIS (N)	DEZACORD (D)	DEZACORD TOTAL (DT)
1.Activitatea de la locul de muncă este unul dintre hobby-urile mele.					
2. Activitatea pe care o desfăşor la locul de muncă este suficient de interesantă pentru a nu mă plictisi.					
3.Se pare că prietenii mei au posturi mai interesante.					
4.Postul pe care îl ocup îl apreciez ca fiind mai degrabă neplăcut.					
5.Timpul petrecut la lucru este mai plăcut decât cel liber.					
6.Sunt adesea plictisit de locul meu de muncă.					
7.Sunt destul de mulţumit de postul pe care îl ocup.					
8.În cea mai mare parte a timpului trebuie să mă oblig să merg la serviciu.					
9.Deocamdată sunt mulţumit de postul pe care îl am.					
10.Cred ca postul pe care îl ocup nu este mai interesant decât altele pe care le-aş putea obţine.					
11.În mod categoric. îmi displace ceea ce fac					
12.Cred că sunt mai fericit decât mulţi alţii în ceea ce priveşte locul de muncă.					
13.În cele mai multe zile mă duc cu entuziasm la serviciu.					
14.Orice zi de lucru pare că nu se va mai termina niciodată.					
15.Îmi place ceea ce fac mai mult decât unui angajat obișnuit.					
16.Serviciul meu este destul de neinteresant.					
17.Am mari satisfacţii în activitatea desfășurată.					
18.Regret că am acceptat acest post.					

Interpretare: Conform instrucțiunilor, se va acorda un punctaj fiecărui enunț în parte, iar la final se vor însuma punctele obținute. Pentru enunţurile: 1, 2, 5, 7, 9, 12, 13, 15, 17 se acordă puncte după cum urmează: AT=5; A=4; N=3; D=2; DT=1; pentru celelalte respectiv 3, 6, 4, 8, 10, 11, 14, 16, 18, în mod invers: AT=1; A=2; N=3; D=4; DT=5.

Punctajul obținut este direct proporțional cu nivelul de satisfacție în muncă. De exemplu, un punctaj foarte mic, sub 36 de puncte, va indica un grad de insatisfacție cu repercusiuni asupra productivității și randamentului de care dă dovadă angajatul în procesul de muncă.

CHESTIONAR SATISFACȚIE ÎN MUNCĂ (CONSTANTIN TICU)

Instrucțiune: Citiți cu atenție frazele de mai jos. Vă rugăm bifați varianta de răspuns care reflectă cel mai bine opinia dvs. referitoare la fiecare afirmație, utilizând următoarea scală :

1 – niciodată adevărat
2 – foarte rar adevărat
3 – uneori adevărat
4 – deseori adevărat
5 – întotdeauna adevărat

Vârsta ____ Sexul ☐ M ☐ F Ocupația:____ Studii: ☐ gimnaziale
☐ liceale/postliceale
☐universitare/postuniversitare

Tip de firmă instituție: ☐ Instituție publică ☐ Firmă
Specificul activității: ☐ producție ☐ servicii ☐ comerț

		1	2	3	4	5
1.	Îmi place ceea ce fac la muncă.					
2.	Comunicarea este bună în interiorul organizației / întreprinderii.					
3.	Cred că sunt corect plătit pentru munca pe care o desfășor.					
4.	Măririle de salariu sunt puține și rare.					
5.	La locul meu de muncă există șanse foarte mici de promovare.					
6.	Cei care-și fac treaba cum trebuie au șanse mari de promovare.					
7.	Superiorul meu este foarte competent în munca pe care o desfășoară.					
8.	Îmi plac oamenii cu care muncesc.					
9.	Majoritatea regulilor și procedurilor de aici îți îngreunează munca.					
10.	În anumite momente simt că munca mea este fără scop.					
11.	Beneficiile pe care le primim sunt la fel de bune ca și la alte firme.					
12.	Nu sunt mulțumit de salariul pe care-l primesc.					
13.	Nu cred că munca desfășurată de mine este apreciată.					
14.	Oamenii ar vrea să avanseze cum se întâmplă și în alte locuri.					
15.	Șeful meu nu este corect cu mine.					
16.	Simt că lucrez mai mult și mai greu din cauza incompetenței colegilor.					
17.	Scopurile acestei organizații / întreprinderi nu îmi sunt clare.					
18.	Am un volum prea mare de muncă.					
19.	Pachetul de beneficii pe care-l avem este echitabil.					
20.	Sunt foarte satisfăcut de șansele de mărire a salariului.					
21.	Adesea simt că nu știu nimic despre organizația / firma aceasta.					

22.	Sunt foarte mândru de ceea ce fac.					
23.	Angajații sunt răsplătiți în mică măsură pentru ceea ce fac.					
24.	Nu cred că eforturile mele sunt răsplătite așa cum ar trebui.					
25.	Superiorii nu își înțeleg subordonații.					
26.	Mă înțeleg foarte bine cu colegii.					
27.	Munca mea este mulțumitoare.					
28.	Repartizarea sarcinilor de muncă nu este bine stabilită.					
29.	Anumite beneficii nu le primim la momentul anunțat.					
30.	Sunt satisfăcut de posibilitățile actuale de promovare.					
31.	Îmi place șeful meu.					
32.	Există prea multă ceartă și multe conflicte la locul de muncă.					

Scorare:

Scorare inversă pentru itemii: 4,5,9,10,12,13,15,16,17,18,21,23,24,25,28,29,32

Se face suma valorilor obținute la itemii de mai jos și se împarte la numărul de itemi.

I. **Remunerare și promovare:** 3,4,5,6,11,12,13,14,19,20,23,24,29,30

II. **Conducere și relații interpersonale**: 8,10,16,21,24,26,31,32

III. **Organizare și comunicare:** 1,2,9,10,17,18,21,22,27,28

Criterii de validare:

Aplicat pe un lot de 566 de subiecți (populația generală), s-au obținut următorii coeficienți de consistență internă Alpha Cronbach: „Remunerare și promovare" = 0,820; „Conducere și relații interpersonale" = 0, 760; „Organizare și comunicare" = 0,738. Coeficientul Alpha Cronbach pe întreg chestionarul a fost de 0,872.

Etalon

Factorul	**Intensitatea cu care se manifestă factorul**										
	Foarte slab		**Slab**		**Mediu**		**Intens**		**Foarte intens**		
	0	**10**	**20**	**30**	**40**	**50**	**60**	**70**	**80**	**90**	**100**
Conducere și relații interpersonale	0	1,8	2,2	2,4	2,7	3,0	3,2	3,4	3,8	4,4	6
Organizare și comunicare	0	3,1	3,5	3,7	3,8	4,1	4,3	4,6	5,0	5,2	6
Satisfacție generală	0	3,1	3,5	3,8	3,9	4,2	4,4	4,6	4,9	5,2	6
Remunerare și promovare	0	2,9	3,1	3,4	3,5	3,6	3,8	3,9	4,2	4,6	6

Interpretare:

1. **Remunerare și promovare:** insatisfacția angajatului (scoruri mici) sau satisfacția acestuia (scoruri mari) cu privire la recompensa pentru munca pe care o prestează (salarizare, alte recompense financiare, recunoaștere sau posibilități de promovare).
2. **Conducere și relații interpersonale:** insatisfacția angajatului (scoruri mici) sau satisfacția acestuia (scoruri mari) cu privire la climatul social și relațiile de muncă, atât sub aspectul relațiilor cu colegii sau cu șeful, cât și sub cel al atmosferei distinse, nonconflictuale.
3. **Organizare și comunicare:** insatisfacția angajatului (scoruri mici) sau satisfacția acestuia (scoruri mari) cu privire la modul în care munca este organizată și realizată: definirea sarcinilor, efort depus, comunicare, feedback etc.
4. **Satisfacție generală:** măsura în care angajatul este mulțumit/satisfăcut de munca pe care o realizează, atât sub aspectul modului ei de organizare, cât și sub cel al recompenselor pe care le primește pentru activitatea prestată (recompense materiale sau morale) și al climatului interpersonal în care își desfășoară munca.

CHESTIONAR DE EVALUARE A SATISFACȚIEI DE MUNCĂ
(JOB SATISFACTION SURVEY, PAUL SPECTOR, 1997)

Instrucțiune: Vă rugăm să încercuiţi pentru fiecare întrebare numărul care reflectă cel mai bine părerea dumneavoastră.

		Dezacord	Dezacord	Ușor dezacord	Ușor acord	Acord moderat	Acord puternic
1	Consider că sunt plătit corect pentru munca pe care o fac.	1	2	3	4	5	6
2	Sunt într-adevăr prea puţine şanse de promovare pentru postul meu de muncă.	1	2	3	4	5	6
3	Superiorul meu este competent în munca pe care o depune.	1	2	3	4	5	6
4	Nu sunt satisfăcut cu beneficiile pe care le obţin.	1	2	3	4	5	6
5	Când mă descurc bine într-o sarcină de muncă sunt apreciat aşa cum trebuie.	1	2	3	4	5	6
6	Multe dintre regulile şi procedurile pe care trebuie să le respectăm ne îngreunează munca.	1	2	3	4	5	6
7	Îmi plac oamenii cu care lucrez.	1	2	3	4	5	6
8	Uneori simt că munca mea este inutilă.	1	2	3	4	5	6
9	Comunicarea din cadrul organizaţiei mi se pare bună.	1	2	3	4	5	6
10	Măririle de salariu sunt prea puţine şi prea rare.	1	2	3	4	5	6
11	Cei care îşi fac bine treaba au o şansă mare de promovare.	1	2	3	4	5	6
12	Superiorul meu este nedrept cu mine.	1	2	3	4	5	6
13	Beneficiile pe care le obţinem sunt la fel de bune ca şi în alte organizaţii.	1	2	3	4	5	6
14	Nu consider că munca pe care o fac este apreciată.	1	2	3	4	5	6
15	Eforturile mele de a-mi face bine munca sunt rareori blocate.	1	2	3	4	5	6
16	Consider că trebuie să muncesc mai mult din cauza incompetenţei celor cu care lucrez.	1	2	3	4	5	6
17	Îmi plac lucrurile pe care le fac la locul de muncă.	1	2	3	4	5	6
18	Scopurile organizaţiei nu îmi sunt clare.	1	2	3	4	5	6
19	Nu mă simt apreciat de organizaţie atunci când mă gândesc la salariul pe care îl primesc.	1	2	3	4	5	6
20	Oamenii sunt promovaţi la fel de repede ca şi în alte organizaţii.	1	2	3	4	5	6
21	Superiorul meu se interesează prea puţin de angajaţii lui.	1	2	3	4	5	6
22	Pachetul de beneficii este destul de echitabil.	1	2	3	4	5	6
23	Există prea puţine recompense pentru cei care lucrează aici.	1	2	3	4	5	6
24	Am prea multe de făcut la locul de muncă.	1	2	3	4	5	6
25	Mă simt bine cu colegii de muncă.	1	2	3	4	5	6
26	Deseori simt că nu ştiu ce se întâmplă în cadrul organizaţiei.	1	2	3	4	5	6
27	Sunt mândru de munca pe care o fac.	1	2	3	4	5	6
28	Mă simt satisfăcut în ceea ce priveşte şansele de mărire de salariu.	1	2	3	4	5	6

29	Există beneficii pe care nu le avem deşi ar trebui.	1	2	3	4	5	6
30	Îl plac pe superiorul meu.	1	2	3	4	5	6
31	Lucrez prea mult cu documente.	1	2	3	4	5	6
32	Simt că nu primesc suficiente recompense pentru eforturile pe care le fac.	1	2	3	4	5	6
33	Sunt satisfăcut de şansele mele de promovare.	1	2	3	4	5	6
34	Există prea multe certuri şi conflicte la locul de muncă.	1	2	3	4	5	6
35	Munca mea este plăcută.	1	2	3	4	5	6
36	Sarcinile de muncă nu sunt suficient de bine explicate.	1	2	3	4	5	6

Scorare:
Satisfaction with Pay: 1, -10, -19, 28
Satisfaction with Promotion: -2, 11, 20, 33
Satisfaction with Supervision: 3, -12, -21, 30
Satisfaction with Fringe Benefits: -4, 13, 22, -29
Satisfaction with Contingent Rewards: 5, -14, -23, -32
Satisfaction with Operating Conditions: -5, 15, -24, -31
Satisfaction with Coworkers: 7, -16, 25, -34
Satisfaction with Nature of Work: -8, 17, 27, 35
Satisfaction with Communication: 9, -18, -26, -36

Interpretare:

1. Satisfacție cu salarizarea (*Pay satisfaction*): Evaluează sentimentul persoanei care dă răspunsurile, conform căruia este plătită cu corectitudine pentru munca prestată, creșterile sunt corecte și suficient de frecvente, este apreciată de organizație pentru munca prestată, iar șansele de creștere salarială sunt satisfăcătoare.
2. Satisfacție cu promovarea (*Promotion satisfaction*): Descrie sentimentul persoanei evaluate că are șanse suficiente pentru promovare la locul de muncă, că promovarea se face după un sistem care avantajează meritocrația, că avansarea nu se face mai lent decât în alte organizații etc.
3. Satisfacție cu supervizare (*Supervision satisfacție*n). Descrie sentimentul persoanei evaluate că beneficiază de ghidare în activitatea profesională, poate solicita și primi ajutor în caz de dificultate.
4. Satisfacție cu beneficiile (*Benefit satisfaction*): Descrie sentimentul persoanei evaluate conform căruia este mulțumită cu beneficiile obținute, că acestea sunt comparabile cu ceea ce se obține în alte organizații, că sunt echitabile etc.
5. Satisfacție cu recompensele (*Rewards satisfaction*): Descrie sentimentul persoanei evaluate că primește recunoaștere pentru munca sa, că este apreciată, că recompensele sunt suficiente în organizație etc.
6. Satisfacție cu procedurile (*Operating procedures satisfaction*): Descrie sentimentul persoanei evaluate că procedurile cu care trebuie să se confrunte nu îngreunează munca, eforturile sale reale nu sunt blocate de birocrație, nu trebuie să muncească un volum inacceptabil datorită procedurilor incoerente etc.
7. Satisfacție privind colegii (*Co-workers satisfaction*): Descrie sentimentul persoanei evaluate că îi place pe oamenii cu care trebuie să lucreze, că aceste persoane sunt competente, că interacțiunea cu ceilalți nu o obligă să presteze un volum suplimentar de muncă şi că nu există lupte de culise în organizație, între colegi.

8. Satisfacție cu munca în sine (*Work itself satisfaction*): Descrie sentimentul persoanei evaluate că munca sa are sens, că îi place ceea ce face, că resimte mândrie pentru activitatea sa de la slujbă etc.
9. Satisfacție privind comunicarea (*Communication satisfaction*): Descrie sentimentul persoanei evaluate că în organizație comunicarea pare a fi eficientă, că sarcinile de muncă sunt explicate suficient de coerent și inteligibil, că există un flux informațional care îi tine pe angajați la curent cu ceea ce se întâmplă în organizație etc.

CAPITOLUL IV. MĂSURAREA CARACTERISTICILOR MUNCII

Caracteristicile muncii sunt descriptori critici pentru psihologia muncii și organizațională. Caracteristicile muncii generează contextul în care se desfășoară munca, sunt un fundament important al climatului de muncă etc. Atunci când vorbim despre predictorii contextuali ai performanței în muncă, ai diverselor atitudini de la locul de muncă, ai stresului ocupațional etc., de fiecare dată modelele științifice marchează caracteristicile ca fiind variabile importante.

Posturile de muncă solicită de la angajat realizarea diferitor sarcini, deaceea, evident, ele sunt diferite între ele. Această diferență este una calitativă și posturile nu sunt neapărat comparabile pe marginea lor. Dar posturile diferă și printr-un număr de caracteristici care le fac comparabile. De exemplu unele posturi oferă mult control angajaților, iar altele mai puțin, unele permit autonomie de decizie, altele nu, unele cer muncă monotonă și altele nu etc. Caracteristicile postului sunt descriptori ai slujbei care permit compararea cantitativă a acestor posturi. Există un număr mare de caracteristici la care ne putem referi, desigur, însă doar o parte din ele au incidență asupra fenomenelor psihologice din organizație.

SCALA JOB DEMANDS-RESOURCES
(JDRS, JOB DEMANDS-RESOURCES SCALE, (JACKSON & ROTHMANN, 2005)

Instrucțiune: Vă rugăm să evaluați, pentru fiecare din valorile care urmează, gradul în care caracterizează viața Dumneavoastră de la locul de muncă actual. Utilizați în acest scop scala indicată, de la 1 (nu se potrivește deloc) până la 5 (se potrivește perfect).

1	Aveți prea multă muncă de făcut.	1	2	3	4	5
2	Lucrați sub presiunea timpului.	1	2	3	4	5
3	Trebuie să fiți atent(ă) la multe lucruri în același timp.	1	2	3	4	5
4	Trebuie să acordați atenție constantă, neîntreruptă lucrurilor pe care le faceți.	1	2	3	4	5
5	Trebuie să rețineți multe lucruri în munca dumneavoastră.	1	2	3	4	5
6	Sunteți confruntat(ă) cu lucruri care vă afectează personal.	1	2	3	4	5
7	Aveți contact cu persoane dificile la muncă.	1	2	3	4	5
8	Munca dumneavoastră vă pune în situații supărătoare din punct de vedere emoțional.	1	2	3	4	5
9	Aveți suficientă varietate în munca dumneavoastră.	1	2	3	4	5
10	Slujba dumneavoastră vă oferă oportunități de creștere și dezvoltare personală.	1	2	3	4	5
11	Munca dumneavoastră vă dă sentimentul că puteți să realizați ceva deosebit.	1	2	3	4	5
12	Munca dumneavoastră vă dă posibilitatea de gândire și acțiune independentă.	1	2	3	4	5
13	Aveți libertate în felul în care vă realizați activitățile de muncă.	1	2	3	4	5
14	Aveți libertate în planificarea activităților dumneavoastră de la muncă.	1	2	3	4	5
15	Puteți participa la decizia privind timpul în care trebuie terminată o activitate de la muncă.	1	2	3	4	5
16	Puteți să vă bazați pe colegii dumneavoastră atunci când apar situații mai dificile la muncă.	1	2	3	4	5
17	Dacă este necesar, vă puteți ruga colegii să vă dea ajutor.	1	2	3	4	5
18	Vă înțelegeți bine cu colegii dumneavoastră.	1	2	3	4	5
19	Puteți să vă bazați pe superiorii dumneavoastră atunci când apar situații mai dificile la muncă.	1	2	3	4	5
20	Vă înțelegeți bine cu superiorii dumneavoastră.	1	2	3	4	5
21	Vă simțiți apreciat(ă) de superiorul dumneavoastră de la muncă.	1	2	3	4	5

22	Știți cu exactitate ce așteaptă de la dumneavoastră alte persoane de la muncă.	1	2	3	4	5
23	Știți cu exactitate pentru ce anume sunteți responsabil(ă).	1	2	3	4	5
24	Știți cu exactitate ce anume cred superiorii dumneavoastră despre performanța dumneavoastră.	1	2	3	4	5
25	Primiți suficientă informație despre scopul muncii dumneavoastră.	1	2	3	4	5
26	Primiți suficientă informație despre rezultatele muncii dumneavoastră.	1	2	3	4	5
27	Superiorul dumneavoastră direct vă informează despre chestiunile importante care privesc departamentul sau organizația dumneavoastră.	1	2	3	4	5
28	Sunteți ținut(ă) la curent cu aspectele importante din organizația dumneavoastră.	1	2	3	4	5
29	Procesul de luare a deciziilor în organizație este clar pentru dumneavoastră.	1	2	3	4	5
30	Vă este clar cui din organizație ar trebui să vă adresați pentru probleme specifice.	1	2	3	4	5
31	Puteți discuta sarcinile de serviciu cu superiorul dumneavoastră direct.	1	2	3	4	5
32	Puteți participa la deciziile care privesc natura propriei dumneavoastră munci.	1	2	3	4	5
33	Aveți o influență directă asupra deciziilor care se iau în organizația dumneavoastră.	1	2	3	4	5
34	Aveți nevoie de mai multă siguranță privind faptul că veți fi angajat(ă) și peste un an.	1	2	3	4	5
35	Aveți nevoie de mai multă siguranță privind faptul că veți lucra în această organizație și peste un an.	1	2	3	4	5
36	Aveți nevoie de mai multă siguranță privind faptul că vă veți păstra actualul rol în organizație și peste un an.	1	2	3	4	5
37	Credeți că organizația dumneavoastră plătește salarii bune.	1	2	3	4	5
38	Puteți trăi confortabil cu salariul pe care îl primiți.	1	2	3	4	5
39	Credeți că sunteți plătit(ă) suficient pentru munca pe care o faceți.	1	2	3	4	5
40	Munca dumneavoastră vă oferă oportunitatea de progresa din punct de vedere financiar.	1	2	3	4	5
41	Organizația dumneavoastră vă dă oportunitatea de a urma cursuri de formare (training).	1	2	3	4	5
42	Slujba pe care o aveți vă dă oportunitatea de a fi promovat(ă).	1	2	3	4	5

Scorare:
Sprijin organizațional: 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32
Oportunități de creștere: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 33
Avansare: 37, 38, 39, 40, 41, 42
Supraîncărcare: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Insecuritatea muncii: 34, 35, 36

Interpretare:

1. **Sprijinul organizațional** ține de relațiile sociale la locul de muncă, de exemplu de relațiile cu superiorul direct, relațiile cu restul colegilor, gradul în care ocupantul postului se poate baza pe și cere ajutor de la aceste persoane etc. De asemenea, această scală evaluează și comunicarea în organizație, existența unui volum suficient de informații etc.

2. **Oportunitățile de creștere** țin de existența unui grad suficient de varietate, de existența oportunităților de învățare și de independența propriilor acțiuni și decizii în muncă.
3. **Avansarea** ține de oportunitatea de a merge înainte în muncă și carieră și include remunerația, formarea (trainingul) și oportunitățile de carieră.
4. **Supraîncărcarea** se referă la volumul de muncă, printre altele la încărcarea cognitivă și emoțională.
5. **Insecuritatea slujbei** se referă la sentimentele de insecuritate care țin nu doar de slujba actuală, ci care țin de asemenea de rolul avut în organizație (funcția actuală) și de probabilitatea de a rămâne angajat(ă) pe viitor.

CHESTIONARUL PRIVIND EXPERIENȚELE ȘI EVALUAREA MUNCII (QEAW, QUESTIONNAIRE ON THE EXPERIENCE AND ASSESSMENT OF WORK, VELDHOVEN & MEIJMAN, 1994)

Instrucțiune: Vă rugăm să evaluați, pentru fiecare din întrebările care urmează, gradul în care ele descriu manifestări, comportamente, sau sentimente tipice pentru dumneavoastră, la locul de muncă, sau nu. Acest chestionar nu vă evaluează pe dumneavoastră, ci percepțiile dumneavoastră despre munca pe care o faceți. Utilizați pentru evaluare următoarea scală:

1 = întotdeauna
2 = deseori
3 = uneori
4 = niciodată

	Ritmul și volumul de muncă				
1	Trebuie să lucrați foarte repede?	1	2	3	4
2	Aveți prea mult de lucru?	1	2	3	4
3	Trebuie să lucrați peste puteri pentru a finaliza ceva?	1	2	3	4
4	Lucrați sub presiunea timpului?	1	2	3	4
5	Trebuie să vă grăbiți?	1	2	3	4
6	Puteți să vă faceți cu ușurință munca?	1	2	3	4
7	Considerați că sunteți în urmă cu treaba la serviciu?	1	2	3	4
8	Considerați că nu aveți suficient de lucru?	1	2	3	4
9	Aveți probleme cu ritmul de lucru?	1	2	3	4
10	Aveți probleme cu faptul că sunteți presat de muncă?	1	2	3	4
11	Ați prefera un ritm de lucru mai lent?	1	2	3	4
	Încărcătura mentală				
12	Munca pe care o faceți necesită foarte multă concentrare?	1	2	3	4
13	Trebuie să lucrați cu o foarte mare precizie?	1	2	3	4
14	Trebuie să fiți atent la mai multe lucruri în același timp?	1	2	3	4
15	Munca pe care o faceți necesită o concentrare mentală continuă?	1	2	3	4
16	Trebuie să aveți atenția neîntreruptă în activitatea pe care o desfășurați?	1	2	3	4
17	Trebuie să țineți minte multe lucruri în activitatea pe care o desfășurați?	1	2	3	4
18	Trebuie să ai foarte multă grijă în activitatea pe care o desfășurați?	1	2	3	4
	Încărcătura emoțională				
19	Activitatea pe care o desfășurați vă solicită foarte mult din punct de vedere emoțional?	1	2	3	4
20	La locul de muncă, vă confruntați cu lucruri care vă afectează	1	2	3	4

	personal?				
21	La locul de muncă, sunteți ținta atacurilor altora?	1	2	3	4
22	Vă simțiți personal atacat sau amenințat la serviciu?	1	2	3	4
23	La locul de muncă, aveți contact cu pacienți sau clienți dificili?	1	2	3	4
24	La locul de muncă, vi se cere să fiți persuasiv și să convingeți oamenii?	1	2	3	4
25	Munca pe care o desfășurați vă pune în situații deranjante emoțional?	1	2	3	4
	Efortul fizic				
26	În activitatea pe care o desfășurați, sunteți vizibil afectat(ă) de faptul că aveți de ridicat sau de mutat încărcături mari?	1	2	3	4
27	În activitatea pe care o desfășurați, sunteți vizibil afectat(ă) de faptul că trebuie să vă aplecați?	1	2	3	4
28	În activitatea pe care o desfășurați, sunteți vizibil afectat(ă) de faptul că trebuie să vă întindeți pentru a atinge spații înalte?	1	2	3	4
29	În activitatea pe care o desfășurați, sunteți vizibil afectat(ă) de faptul că faceți aceleași mișcări continuu și pentru o perioadă lungă de timp?	1	2	3	4
30	Considerați că activitatea pe care o desfășurați este foarte obositoare punct de vedere fizic?	1	2	3	4
31	Considerați că activitatea pe care o desfășurați necesită rezistență fizică?	1	2	3	4
32	Considerați că activitatea pe care o desfășurați vă solicită să lucrați în poziții incomode sau obositoare?	1	2	3	4
	Varietatea în munca dumneavoastră				
33	În activitatea pe care o desfășurați, trebuie să faci, în mod repetat, aceleași lucruri?	1	2	3	4
34	Activitatea pe care o desfășurați necesită creativitate?	1	2	3	4
35	Activitatea pe care o desfășurați este variată?	1	2	3	4
36	Activitatea pe care o desfășurați necesită contribuția personală?	1	2	3	4
37	Activitatea pe care o desfășurați vă solicită suficient de mult toate abilitățile și talentele dumneavoastră?	1	2	3	4
38	Simțiți că aveți suficientă varietate în activitatea pe care o desfășurați?	1	2	3	4
	Oportunitățile de învățare				
39	Învățați lucruri noi la locul de muncă?	1	2	3	4
40	Activitatea pe care o desfășurați vă oferă oportunități de creștere și dezvoltare?	1	2	3	4
41	Activitatea pe care o desfășurați vă oferă sentimentul că puteți realiza ceva important?	1	2	3	4
42	Activitatea pe care o desfășurați vă oferă posibilitatea de gândire liberă și acțiune independentă?	1	2	3	4
	Independența în activitatea dumneavoastră				
43	Aveți libertate în desfășurarea activităților dumneavoastră de lucru?	1	2	3	4
44	Puteți influența planificarea activităților dumneavoastră de lucru?	1	2	3	4
45	Puteți influența ritmul dumneavoastră de lucru?	1	2	3	4
46	Puteți decide pe cont propriu modul în care vă desfășurați	1	2	3	4

	activitatea?				
47	Puteți să întrerupeți lucrul pentru o perioadă scurtă de timp dacă vi se pare necesar să faceți acest lucru?	1	2	3	4
48	Puteți decide pe cont propriu ordinea în care desfășurați activitățile?	1	2	3	4
49	Puteți decide pe cont propriu cu privire la ce activități trebuie să fie finalizate și când?	1	2	3	4
50	Puteți personal decide cât de mult timp aveți nevoie să petreceți pentru o anumită activitate?	1	2	3	4
51	Puteți să vă rezolvați singur problemele care apar în activitatea dumneavoastră?	1	2	3	4
52	Puteți să vă organizați munca singur?	1	2	3	4
53	Puteți să decideți singur cu privire la conținutul activităților de lucru?	1	2	3	4
	Relațiile cu colegii				
54	Vă puteți baza pe colegi atunci când vă întâlniți cu dificultăți la locul de muncă?	1	2	3	4
55	Puteți cere ajutorul colegilor dumneavoastră dacă este nevoie?	1	2	3	4
56	Vă înțelegeți bine cu colegii?	1	2	3	4
57	Aveți conflicte cu colegii?	1	2	3	4
58	Vă simțiți apreciat de colegi în munca pe care o realizați?	1	2	3	4
59	Vă confruntați cu agresivitate din partea colegilor dumneavoastră?	1	2	3	4
60	Colegii dumneavoastră sunt prietenoși cu dumneavoastră?	1	2	3	4
61	Între dumneavoastră și colegi există o atmosferă bună?	1	2	3	4
62	Au avut loc întâmplări neplăcute între dumneavoastră și colegi?	1	2	3	4
	Relația cu superiorul				
63	Vă puteți baza pe superiorul dumneavoastră atunci când întâmpinați dificultăți?	1	2	3	4
64	Puteți cere ajutorul superiorului dumneavoastră dacă este nevoie?	1	2	3	4
65	Vă înțelegeți bine cu superiorul dumneavoastră?	1	2	3	4
66	Aveți conflicte cu superiorul dumneavoastră?	1	2	3	4
67	Vă simțiți apreciat(ă) de superiorul dumneavoastră în munca pe care o realizați?	1	2	3	4
68	Vă confruntați cu agresivitate din partea superiorului dumneavoastră?	1	2	3	4
69	Superiorul dumneavoastră este prietenos cu dumneavoastră?	1	2	3	4
70	Între dumneavoastră și superior există o atmosferă bună?	1	2	3	4
71	Au avut loc întâmplări neplăcute între dumneavoastră și superiorul dumneavoastră?	1	2	3	4
	Probleme cu munca				
72	Sunteți nevoit(ă) să faceți lucruri care vă displac la locul de muncă?	1	2	3	4
73	Primiți sarcini contradictorii?	1	2	3	4
74	Sunteți nevoit(ă) să lucrați într-un mod care diferă de metoda cu care ați fi confortabil?	1	2	3	4
75	Există sarcini pe care ați prefera să nu le faceți?	1	2	3	4
76	Intrați în conflicte cu colegii dumneavoastră pornind de la detalii ale sarcinilor dumneavoastră?	1	2	3	4
77	Intrați în conflicte cu superiorul dumneavoastră pornind de la detalii ale sarcinilor dumneavoastră?	1	2	3	4

Ambiguități legate de muncă

78	Știți cu exactitate ce așteaptă ceilalți oameni de la dumneavoastră la locul de muncă?	1	2	3	4
79	Știți cu exactitate care sunt ariile de care sunteți responsabil(ă) și care nu?	1	2	3	4
80	Știți cu exactitate ce crede superiorul despre performanța dumneavoastră?	1	2	3	4
81	Sarcinile dumneavoastră vă sunt clare?	1	2	3	4
82	Știți cu exactitate la ce vă puteți aștepta de la ceilalți oameni din departamentul dumneavoastră?	1	2	3	4

Modificarea sarcinilor de muncă

83	Sarcinile dumneavoastră fac obiectul unor modificări semnificative?	1	2	3	4
84	Aveți dificultăți în a vă adapta modificărilor survenite în sarcinile ce vă revin?	1	2	3	4
85	Vă confruntați cu probleme datorită modificării sarcinilor ce vă revin?	1	2	3	4
86	Modificarea sarcinilor are consecințe negative pentru dumneavoastră?	1	2	3	4
87	Modificările de sarcini propuse v-au fost prezentate de o manieră corectă?	1	2	3	4

Informarea

88	Primiți suficientă informație cu privire la scopul muncii dumneavoastră?	1	2	3	4
89	Primiți suficiente informații cu privire la rezultatele muncii dumneavoastră?	1	2	3	4
90	La serviciu aveți ocazia de a verifica cât de bine vă îndepliniți munca?	1	2	3	4
91	La serviciu primiți feedback direct despre cât de bine vă îndepliniți sarcinile?	1	2	3	4
92	Șeful vă informează despre cât de bine vă îndepliniți munca?	1	2	3	4
93	Colegii vă informează despre cât de bine vă îndepliniți munca?	1	2	3	4
94	La serviciu aveți acces la suficiente date și informații?	1	2	3	4

Participarea

95	Puteți discuta problemele dumneavoastră de serviciu cu șeful?	1	2	3	4
96	Aveți multe comentarii de făcut cu privire la modul în care se desfășoară lucrurile la serviciul dumneavoastră?	1	2	3	4
97	Puteți participa la deciziile care afectează aspectele legate de munca dumneavoastră?	1	2	3	4
98	Vă puteți consulta în mod satisfăcător cu șeful cu privire la munca dumneavoastră?	1	2	3	4
99	Puteți lua parte la decizii referitoare la ce implică munca dumneavoastră și ce nu?	1	2	3	4
100	Puteți lua parte la decizii privind natura muncii dumneavoastră?	1	2	3	4
101	Aveți o influență directă asupra deciziilor luate în departamentul / compania dumneavoastră?	1	2	3	4
102	Aveți o influență asupra modului de distribuire a muncii între dumneavoastră și colegi?	1	2	3	4

	Posibilitățile de contact				
103	Puteți părăsi zona dumneavoastră de lucru pentru o mică discuție cu un coleg?	1	2	3	4
104	Aveți contact cu colegii ca parte a activității dumneavoastră?	1	2	3	4
105	Puteți discuta cu colegii în timpul programului de lucru?	1	2	3	4
106	Considerați că aveți contact suficient cu colegii în timpul orelor de lucru?	1	2	3	4
	Comunicarea				
107	Aflați destulă informație despre modul în care funcționează compania/firma dumneavoastră?	1	2	3	4
108	Sunteți ținut la curent în mod adecvat cu privire la aspectele importante din companie/firmă?	1	2	3	4
109	Procesul decizional al companiei vă este clar pe deplin?	1	2	3	4
110	Vă este clar cui din companie trebuie să vă adresați pentru probleme specifice?	1	2	3	4
	Incertitudinea legată de viitor				
111	Aveți nevoie de un grad mai ridicat de certitudine că veți avea de lucru și peste un an?	1	2	3	4
112	Aveți nevoie de un grad mai ridicat de certitudine că vă veți păstra serviciul actual anul viitor?	1	2	3	4
113	Aveți nevoie de un grad mai ridicat de certitudine că vă veți păstra nivelul ierarhic actual?	1	2	3	4
114	Aveți nevoie de un grad mai ridicat de certitudine că actualul/actuala dumneavoastră departament/companie va exista și peste un an?	1	2	3	4
	Remunerația				
115	Considerați că salariile pe care le plătește compania dumneavoastră sunt bune?	1	2	3	4
116	Puteți duce o viață confortabilă cu salariul pe care îl primiți?	1	2	3	4
117	Considerați că sunteți plătit suficient pentru munca pe care o îndepliniți?	1	2	3	4
118	Considerați că sunteți plătit corect comparativ cu alte persoane din departamentul dumneavoastră?	1	2	3	4
119	Considerați că salariul în compania dumneavoastră este mai mic decât în alte firme similare?	1	2	3	4
	Posibilitățile de carieră				
120	Serviciul dumneavoastră vă oferă posibilitatea de a progresa financiar?	1	2	3	4
121	Serviciul dumneavoastră actual vă amplifică șansele și oportunitățile pe piața muncii?	1	2	3	4
122	Organizația dumneavoastră vă oferă oportunități de a urma scheme și/sau cursuri de formare profesională?	1	2	3	4
123	La locul de muncă aveți posibilitatea de a fi promovat?	1	2	3	4
	Întrebări referitoare la caracteristicile muncii				
124	Lucrați peste program?	1	2	3	4
125	Considerați că munca dumneavoastră este complicată?	1	2	3	4
126	Întâmpinați dificultăți în munca dumneavoastră pentru că a devenit	1	2	3	4

	mai complexă?				
127	Trebuie să realizați o muncă prea dificilă pentru dumneavoastră?	1	2	3	4
128	Implică munca dumneavoastră sa fiți în mod constant prietenos și bine educat?	1	2	3	4
129	Puteți realiza o sarcină fără să fiți întrerupt?	1	2	3	4
130	Vă confruntați în munca dumneavoastră cu situații neașteptate?	1	2	3	4
131	Munca dumneavoastră evoluează într-un mod diferit față de cel dorit?	1	2	3	4
132	Ați avut parte de întreruperi în timp ce lucrați?	1	2	3	4
124	Sunt clare instrucțiunile pe care le primiți?	1	2	3	4
125	Primiți instrucțiuni într-un timp favorabil?	1	2	3	4
126	Corespunde munca dumneavoastră cu training-ul?	1	2	3	4
127	Puteți determina începutul și sfârșitul zilei dumneavoastră de lucru?	1	2	3	4
128	Puteți decide când să luați o pauză?	1	2	3	4
	Întrebări referitoare la organizare si relații la locul de muncă				
129	În timpul lucrului, v-a atins sau v-a luat cineva într-un mod pe care îl considerați de nedorit?	1	2	3	4
130	Trebuie să așteptați alți oameni până să vă continuați munca?	1	2	3	4
131	Vă confruntați cu neajunsurile din munca altor persoane?	1	2	3	4
132	Munca dumneavoastră devine mai dificilă în cazul absenței altor persoane?	1	2	3	4
133	Se întâmplă ca alte persoane să intervină în munca dumneavoastră fără să doriți acest lucru?	1	2	3	4
134	Aveți impresia că colegii dumneavoastră vă supraveghează în mod constant?	1	2	3	4
135	Aveți impresia că superiorul dumneavoastră vă supraveghează în mod constant?	1	2	3	4
136	Puteți discuta probleme legate de serviciu cu colegii dumneavoastră?	1	2	3	4
137	Puteți discuta suficient de mult despre munca dumneavoastră cu colegii?	1	2	3	4
138	În general, este bine organizată munca în firma dumneavoastră?	1	2	3	4
139	Colaborează bine toate departamentele și grupurile?	1	2	3	4
140	Există mult personal implicat în luarea deciziilor în firmă?	1	2	3	4
141	Sunt angajații din firma dumneavoastră implicați în schimbări de organizare?	1	2	3	4
	Întrebări referitoare la condițiile de lucru				
142	Vă puteți lua zile libere când aveți nevoie?	1	2	3	4
143	Vă puteți lua învoire atunci când doriți?	1	2	3	4
144	Angajatorul dumneavoastră anulează vreodată zilele libere pe care doriți să vi le luați?	1	2	3	4
145	Orele de lucru și perioadele de odihnă sunt bine organizate?	1	2	3	4
146	Considerați că în firma dumneavoastră există prea multe contracte de scurtă durată?	1	2	3	4
147	Considerați că există suficient personal cu contracte permanente?	1	2	3	4
148	Trebuie să vă ocupați adesea de instruirea noilor angajați?	1	2	3	4
149	Considerați că posturile libere sunt ocupate îndeajuns de repede?	1	2	3	4
150	În caz de plecări pe motiv de boală, considerați că înlocuirile sunt bine organizate?	1	2	3	4

151	Performanța dumneavoastră este discutată regulat și individual?	1	2	3	4
152	Aveți posibilitatea de a lucra part-time?	1	2	3	4
153	Aveți posibilitatea de a lucra în funcție de viața dumneavoastră personală?	1	2	3	4
154	Viața dumneavoastră personală este afectată de orele de lucru neregulate?	1	2	3	4
	Satisfacția muncii				
155	Pot spune că am o teroare de a veni la serviciu.	1	2	3	4
156	Lucrez doar pentru că trebuie.	1	2	3	4
157	De cele mai multe ori sunt bucuros să îmi încep ziua de lucru.	1	2	3	4
158	După cinci ani am învățat tot ce era posibil despre acest loc de muncă.	1	2	3	4
159	Consider că munca mea încă este stimulantă, zi de zi.	1	2	3	4
160	Gândul că va trebui să fac această muncă până la pensie este foarte apăsător.	1	2	3	4
161	Îmi place munca pe care o fac.	1	2	3	4
162	Trebuie în mod constant să trec peste propria mea rezistență pentru a-mi face munca.	1	2	3	4
163	Adesea trebuie să mă forțez pentru a realiza o sarcină.	1	2	3	4
	Implicarea în organizația (compania sau instituția) în care lucrați				
164	Consider că opiniile mele corespund cu cele ale organizației.	1	2	3	4
165	Pentru mine este important să contribui la obiectivele organizației.	1	2	3	4
166	Mă simt foarte implicat în organizație.	1	2	3	4
167	Mă simt confortabil să lucrez în această organizație.	1	2	3	4
168	M-am implicat atât de mult în această organizație încât mi-ar fi greu să plec.	1	2	3	4
169	Respectând această organizație, mă simt obligat să rămân aici pentru următorii ani.	1	2	3	4
170	Chiar și o mică schimbare negativă m-ar determina să plec de aici.	1	2	3	4
171	Este foarte atractiv să lucrez pentru această organizație, în comparație cu alte locuri de muncă pe care le-aș putea avea.	1	2	3	4
	Schimbarea locului de muncă				
172	Uneori mă gândesc să-mi schimb locul de muncă.	1	2	3	4
173	Uneori mă gândesc să-mi caut de lucru înafara acestei organizații.	1	2	3	4
174	Anul următor plănuiesc să-mi schimb locul de muncă.	1	2	3	4
175	Anul următor plănuiesc să caut un loc de muncă înafara acestei organizații.	1	2	3	4
	Nevoia de odihnă				
176	Consider că este dificil să mă relaxez la sfârșitul zilei de lucru.	1	2	3	4
177	La sfârșitul zilei de lucru mă simt epuizat.	1	2	3	4
178	Din cauza locului meu de lucru, la sfârșitul zilei de lucru mă simt extenuat.	1	2	3	4
179	De obicei mă simt bine după masa de seară.	1	2	3	4
180	În general, încep să mă simt relaxat abia a doua zi în care nu lucrez.	1	2	3	4
181	Consider că este dificil să mă concentrez în timpul meu liber.	1	2	3	4
182	Nu sunt foarte interesat de celelalte persoane când ajung acasă de la	1	2	3	4

	muncă.				
183	În general am nevoie de mai mult de o oră până să mă simt complet recuperat după muncă.	1	2	3	4
184	Când ajung acasă de la muncă am nevoie să fiu lăsat în pace o perioadă de timp.	1	2	3	4
185	După o zi de lucru deseori mă simt atât de obosit, încât nu mă pot implica în alte activități.	1	2	3	4
186	În timpul ultimei părți din ziua de lucru, oboseala mă împiedică să-mi fac munca pe care aș face-o în mod normal.	1	2	3	4

Surse de îngrijorare

187	Pot spune că am o teroare în a veni la serviciu.	1	2	3	4
188	Lucrez doar pentru că trebuie.	1	2	3	4
189	De cele mai multe ori sunt bucuros să îmi încep ziua de lucru.	1	2	3	4
190	După cinci ani am învățat tot ce era posibil despre acest loc de muncă.	1	2	3	4

Calitatea somnului

În continuare găsiți paisprezece afirmații legate de calitatea somnului dumneavoastră. Vă rugăm răspundeți luând în considerare calitatea somnului dumneavoastră în ultimele trei până la patru săptămâni. Dacă lucrați în ture (în special ture de noapte) sau ați lucrat în ture în ultimele trei-patru săptămâni, înlocuiți „în timpul perioadei de somn" cu „în timpul nopții". Răspundeți la aceste afirmații cu 1 = "Da" sau 2 = "Nu"

191	Adesea nu apuc să pun geană pe geană în timpul nopții.	1	2
192	Mă trezesc adesea în timpul nopții.	1	2
193	De multe ori nu-mi găsesc locul în timpul nopții.	1	2
194	Mă trezesc adesea de mai multe ori în timpul nopții.	1	2
195	În general, dorm foarte prost.	1	2
196	Am impresia că am parte doar de câteva ore de somn.	1	2
197	Adesea nu dorm mai mult de cinci ore.	1	2
198	În general, dorm bine noaptea.	1	2
199	De obicei adorm foarte ușor.	1	2
200	În general am impresia că nu am parte de suficient somn.	1	2
201	Adesea stau treaz(ă) în pat jumătate de oră până adorm.	1	2
202	Dacă mă trezesc în timpul nopții, îmi este greu să adorm la loc.	1	2
203	După ce mă trezesc, mă simt adesea obosit(ă).	1	2
204	După ce mă trezesc, în general mă simt odihnit(ă).	1	2

Reacții emoționale în timpul muncii

În continuare găsiți douăsprezece cuvinte care pot fi folosite pentru a descrie felul în care vă simțiți. Vă rugăm să indicați cum v-ați simțit la muncă în ultima săptămână, marcând căsuța corespunzătoare. Indicați în ce măsură cuvintele se aplică situației dumneavoastră: 1 = „categoric nu", 2 = „foarte rar", 3 = „într-o oarecare măsură", 4 = „în totalitate".

205	Tensionat(ă)	1	2	3	4
206	Optimist(ă)	1	2	3	4
207	Posomorât(ă)	1	2	3	4
208	Mulțumit(ă)	1	2	3	4

209	Deprimat(ă)		1	2	3	4	
210	Calm(ă)		1	2	3	4	
211	Îngrijorat(ă)		1	2	3	4	
212	Nefericit(ă)		1	2	3	4	
213	Relaxat(ă)		1	2	3	4	
214	Neliniștit(ă)		1	2	3	4	
215	Bine dispus(ă)		1	2	3	4	
216	Entuziasmat(ă)		1	2	3	4	

Oboseala în timpul muncii

Pe această pagină găsiți mai multe semne de oboseală la serviciu. Pentru fiecare aspect există două situații extreme. Vă rugăm să indicați ce caz vi se potrivește cel mai bine, marcând căsuța corespunzătoare. Marcați "1" dacă sunteți mai apropiat(ă) de enunțul din partea stângă, "5" dacă sunteți mai apropiat(ă) de enunțul din partea dreaptă, sau numerele intermediare, în funcție de apropierea de stânga sau dreapta pe care o resimțiți.

217	Încetinire a mișcărilor fizice	Nicio încetinire a mișcărilor fizice	1	2	3	4	5
218	Pierderi de atenție repetate	Atenție perfectă	1	2	3	4	5
219	Erori la citirea de măsurători, ceasuri etc.	Citirea de măsurători, ceasuri fără nicio eroare	1	2	3	4	5
220	Probleme de concentrare	Nicio problemă de concentrare	1	2	3	4	5
221	Pierderea atenției în timpul muncii	Atenție perfectă în timpul muncii	1	2	3	4	5
222	Necesitatea de a corecta greșeli făcute de dumneavoastră	Practic nicio greșeală de corectat	1	2	3	4	5
223	Dificultăți în planificarea acțiunilor	Nicio dificultate în planificarea acțiunilor	1	2	3	4	5
224	„Somn" cu ochii deschiși	Nicio problemă cu „adormitul" în timpul programului de muncă	1	2	3	4	5
225	Greșeli în timpul completării de liste	Nicio problemă în timpul completării de liste	1	2	3	4	5
226	Asumarea de riscuri prea mari	Lucru fără asumarea de riscuri	1	2	3	4	5
227	Impresia că vă împiedicați în propriile picioare	Vă mișcați cu ușurință	1	2	3	4	5
228	Lucru pe pilot automat	Oferiți muncii atenția dumneavoastră completă	1	2	3	4	5
229	Reușiți cu mari dificultăți să duceți la bun sfârșit o sarcină la care lucrați	Reușiți fără nicio dificultate să duceți la bun sfârșit o sarcină la care lucrați.	1	2	3	4	5
230	Sunteți nevoit să depășiți propria rezistență la a vă apuca de lucru	Nu aveți dificultăți în a vă apuca de lucru	1	2	3	4	5

Chestionarul a fost dezvoltat de Veldhoven & Meijman (1994) pentru a măsura un număr mare de caracteristici care au potențialul de a fi descriptive pentru un post anume. QEAW este unul din chestionarele cele mai utilizate în cercetarea contemporană asupra caracteristicilor muncii. Chestionarul este structurat pe 30 de categorii. Scorarea fiecărui item depinde de categoria din care face parte și variază de la dihotomia Da-Nu, la scale de frecvență de 4 pași și chiar diferențiatori bipolari pe o scală cu 5 trepte.

CAPITOLUL V. MĂSURAREA VALORILOR ANGAJAȚILOR

O parte componentă importantă a culturii organizaționale o reprezintă valorile angajaților, atât cele generale cât și cele legate direct de muncă. Valorile împărtășite de membrii din managementul unei organizații afectează în mod direct deciziile care vor fi luate în acea organizație. Cunoașterea valorilor unui anumit grup ne poate direcționa spre cunoașterea și predicția comportamentului în organizație. Este bine cunoscut că valorile unui individ îi vor dicta comportamentul. Efortul, angajamentul si motivația de care o persoana dispune la locul de munca sunt direct proporționale cu valoarea perceputa de aceasta. Cel mai probabil valorile reprezintă principalul temei de alegere a unei cariere într-un domeniu specific. Cu toate acestea, comportamentul la muncă al unei persoane poate fi influențat de o multitudine de variabile situaționale, cum ar fi presiunile din partea colegilor, ordinele unui șef direct, procedurile prescrise de fișa de post etc., astfel încât efectele comportamentale directe ale valorilor sunt dificil de detectat.

VALUE ATTAINMENT
(ROKEACH, 1973)

Instrucțiune: Vă rugăm să evaluați, pentru fiecare din valorile care urmează, gradul în care vă caracterizează (doriți să fiți așa). Utilizați în acest scop scala indicată, de la 1 (cel mai puțin important pentru dumneavoastră) până la 7 (cel mai important pentru dumneavoastră).

1	O viață confortabilă (o viață prosperă)	1	2	3	4	5	6	7
2	O viață plină de aventură (o viață activă, stimulantă)	1	2	3	4	5	6	7
3	Sentimentul că am realizat ceva (o contribuție care să dăinuie)	1	2	3	4	5	6	7
4	O lume în care să fie pace (fără războaie și conflicte)	1	2	3	4	5	6	7
5	O lume plină de frumusețe (frumusețe în natură și în arte)	1	2	3	4	5	6	7
6	Egalitate (fraternitate, oportunități egale pentru toți)	1	2	3	4	5	6	7
7	Siguranța familiei (a avea grijă de cei dragi)	1	2	3	4	5	6	7
8	Libertate (independență, liberă alegere)	1	2	3	4	5	6	7
9	Fericire (mulțumire, satisfacție)	1	2	3	4	5	6	7
10	Armonie internă (pace interioară)	1	2	3	4	5	6	7
11	Dragoste matură (intimitate sexuală și spirituală)	1	2	3	4	5	6	7
12	Siguranța națiunii (protecția de atac a propriei națiuni)	1	2	3	4	5	6	7
13	Plăcere (o viață ușoară, plăcută)	1	2	3	4	5	6	7
14	Mântuire (viață eternă)	1	2	3	4	5	6	7
15	Respect de sine (stimă de sine)	1	2	3	4	5	6	7
16	Recunoaștere socială (respect, admirație)	1	2	3	4	5	6	7
17	Prietenie adevărată (prietenie, camaraderie)	1	2	3	4	5	6	7
18	Înțelepciune (o înțelegere matură a vieții)	1	2	3	4	5	6	7
19	Ambiție (muncă serioasă, aspirații înalte)	1	2	3	4	5	6	7
20	Interese variate (deschidere)	1	2	3	4	5	6	7
21	Capacitate (competență, eficiență)	1	2	3	4	5	6	7
22	Bucurie (inimă ușoară, fericire)	1	2	3	4	5	6	7
23	Curățenie (ordine)	1	2	3	4	5	6	7
24	Curaj (capacitatea de exprima propriile opinii)	1	2	3	4	5	6	7
25	Iertare (propensiunea de a-i ierta pe ceilalți)	1	2	3	4	5	6	7
26	Ajutor (munca pentru binele altora)	1	2	3	4	5	6	7
27	Onestitate (sinceritate, aderență la adevăr)	1	2	3	4	5	6	7
28	Imaginație (curaj, creativitate)	1	2	3	4	5	6	7
29	Independență (capacitatea de a se baza pe propria persoană)	1	2	3	4	5	6	7
30	Intelectualitate (inteligență, reflecție)	1	2	3	4	5	6	7
31	Logică (coerent, rațional)	1	2	3	4	5	6	7

32	Dragoste (afecțiune, tandrețe)	1	2	3	4	5	6	7
33	Obediență (respect, datorie)	1	2	3	4	5	6	7
34	Politețe (maniere față de ceilalți)	1	2	3	4	5	6	7
35	Responsabilitate (conștiinciozitate, a fi de încredere)	1	2	3	4	5	6	7
36	Autocontrol (disciplină, reținere)	1	2	3	4	5	6	7

Scorare:
Valori terminale: 1-18
Valori instrumentale: 19-36
Chestionarul poate fi utilizat în tandem cu scale Likert de 7 puncte, unde 1 desemnează o valoare foarte puțin importantă, iar 7 desemnează o valoare foarte importantă.

WORK VALUE SURVEY
(SCHWARTZ, 1994)

Instrucțiune: Vă rugăm să evaluați, pentru fiecare din valorile care urmează, gradul în care vă caracterizează (doriți să fiți așa) și vă ghidează în viață. Utilizați în acest scop scala indicată, de 9 puncte:
-1 = opus valorilor mele
0 = neimportant
...
3 = important
...
6 = foarte important
7 = de importanță supremă

1	Putere socială	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
2	Autoritate	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
3	Bogăție	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
4	Prezervarea imaginii publice	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
5	Recunoaștere socială	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
6	De succes	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
7	Capabil(ă)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
8	Ambițios(oasă)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
9	Influent(ă)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
10	Inteligent(ă)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
11	Auto-respect	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
12	Plăcere	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
13	Savoarea vieții	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
14	Curaj	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
15	O viață variată	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
16	O viață plină de aventură	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
17	Creativitate	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
18	Curiozitate	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
19	Libertate	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
20	Alegerea propriilor scopuri	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
21	Independență	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
22	Protejarea mediului	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
23	A lume a frumuseții	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
24	Unitate cu natura	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
25	Deschidere intelectuală	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

26	Justiție socială	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
27	Înțelepciune	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
28	Egalitate	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
29	O lume a păcii	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
30	Armonie interioară	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
31	Ajutor față de alții	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
32	Onestitate	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
33	Iertare	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
34	Loialitate	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
35	Responsabilitate	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
36	Prietenie adevărată	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
37	Viață spirituală	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
38	Dragoste matură	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
39	Sens în viață	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
40	Devoțiune	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
41	Acceptarea propriului loc în viață	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
42	Umil	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
43	Moderat	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
44	Respect pentru tradiție	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
45	Detașare	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
46	Politețe	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
47	Respect față de părinți și față de cei mai în vârstă	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
48	Obediență	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
49	Auto-disciplină	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
50	Curățenie	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
51	Siguranța națiunii	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
52	Ordine socială	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
53	Siguranța familiei	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
54	Reciprocitatea favorurilor	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
55	Sănătate	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
56	Sentimentul apartenenței	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

Scorare:
Putere: 1, 2, 3, 4, 5
Realizare: 6, 7, 8, 9, 10, 11
Hedonism: 12, 13
Stimulare: 14, 15, 16
Auto-direcționare: 17, 18, 19, 20, 21
Universalitate: 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
Benevolență: 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39
Tradiție: 40, 41, 42, 43, 44, 45
Conformitate: 46, 47, 48, 49
Securitate: 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56

Interpretare:

Răspunsurile la itemii chestionarului sunt date pe o scală Likert cu 9 trepte, de la -1 la 7, unde -1 desemnează un item care este opus valorilor persoanei care completează chestionarul, 0 desemnează un item care nu este important, iar 7 desemnează un item care este extrem de important.

Semnificațiile celor 10 categorii de valori care sunt evaluate de chestionar, așa cum sunt acestea desprinse din itemii care le compun, sunt prezentate pe scurt în continuare:

1. *Putere*: include valori precum statutul social, poziția socială, prestigiul, mobilitatea socială ascendentă, controlul asupra altor persoane, controlul asupra unor resurse, bunăstarea financiară (ca metodă de control.
2. *Realizare:* include valori care țin de competență și de succes personal;
3. *Hedonism:* include valori care țin de propria plăcere, de auto-gratificare, de obicei relaționată la simțuri;
4. *Stimulare:* include valori precum căutarea noului, curiozitatea, deschiderea spre experiențe, dorința de nou, de provocare;
5. *Autodirecţionare:* include valori precum independența, dorința de a fi propriul stăpân, rezistența la presiuni externe, independența nu doar în acțiune ci și în gândire etc.;
6. *Universalism*: include valori precum înțelegerea, toleranța, altruismul, protecția naturii sau a oamenilor care au nevoie de protecție etc.
7. *Benevolență*: include valori care țin de o atitudine pozitivă și ajutorătoare față de alți oameni, concretizată în comportamente sau manifestări care protejează oamenii, prietenii, familia, prietenii, cunoștințele proprii etc.
8. *Tradiţie:* include valori precum acceptarea și respectarea tradiției, a culturii și istoriei proprii, conservatorism, închidere la valori noi, rebele, reformatoare etc.
9. *Conformitate:* include comportamente care sunt caracterizate de un control puternic al impulsurilor, în special al acelor impulsuri care ar putea viola normele ori cutumele de bună conviețuire.
10. *Securitate:* include manifestări și comportamente care țin de siguranță, armonie, nonviolență, stabilitate, nu doar în ceea ce privește propria poziție într-un grup, organizație sau societate, ci de asemenea în ceea ce privește stabilitatea societății în ansamblul ei.

VALORILE ŞI SCOPURILE MELE

Instrucțiune: Determinaţi în ce măsură următoarele afirmaţii vă sunt caracteristice.
Scrieţi în dreapta fiecărei afirmaţii puncte de la 0 la 4, după următoarea scară:
0 puncte - nu
1 punct - mai degrabă nu
2 puncte - mijlociu
3 puncte - mai mult de
4 puncte - da

Nr.	Afirmaţii	Puncte
1.	Îmi plac sarcinile pe care le îndeplinesc de sinestătător, fară controlul şi indicaţiile cuiva	
2.	În viaţă face să lupţi pentru respect şi apreciere din partea altora	
3.	Cel care câștigă mulţi bani, este cu certitudine fericit	
4.	Îmi place să organizez lucrul altor oameni	
5.	Visez la aplauze şi strigăte de „Bravo” în adresa mea	
6.	Îmi place să inventez noi soluţii	
7.	Satisfacţia mea este faptul că alţi oameni sunt mulţumiţi	
8.	Activitatea profesională trebuie să-i dea omului şanse de dezvoltare deplină a personalităţii	
9.	Viaţa familială este cea mai mare sursă de satisfacţie	
10.	Aș vrea să fiu expert în profesia aleasă	
11.	Sunt „căpitanul corabiei mele”	
12.	Vreau ca familia şi prietenii să recunoască importanţa serviciului meu	
13.	Îmi plac lucrurile scumpe şi de lux	
14.	Într-un grup, deseori sunt liderul	
15.	Activitatea mea piufesională trebuie să-mi dea posibilităţi de avansare a	

	carierei	
16.	Omul trebuie să fie creativ	
17.	Îmi place să organizez acţiuni de ajutorare a altor oameni	
18.	Talentele de la natură nu trebuie „îngropate”	
19.	Bunăstarea şi siguranţa familiei mele este un scop important pentru mine	
20.	Scopul de bază a omenirii este dezvoltarea ştiinţei şi tehnicii	
21.	Independenţa în lucru este foarte importantă pentru mine	
22.	Îmi place să îndeplinesc misiuni care se bucură de respect în societate	
23.	Cel mai important pentru mine este salariul	
24.	Prefer să conduc, dar să nu fiu condus	
25.	Vreau să mă urc în „vârf”	
26.	Întotdeauna caut soluţii originale	
27.	Deseori mă implic în ajutorarea altora	
28.	În muncă trebuie să-mi dezvolt capacităţile ca persoană	
29.	Vreau să fiu important (-ă) în ochii familiei mele	
30.	Dacă mă interesază ceva, vreau să ştiu despre asta totul	
31.	Lucrul de sinestătător este mai interesant ca lucrul în grup	
32.	În viaţă face să capeţi titluri profesionale	
33.	În primul rând vreau să nu fiu dependent financiar de altcineva	
34.	Mă descurc minunat cu rolul de lider al grupului	
35.	Principalul este să văd rezultatul muncii mele	
36.	Deseori încerc să soluţionez probleme pe care alţii nu le pot soluţiona	
37.	Admir lucrul voluntarilor	
38.	Este foarte important să-mi realizez interesele personale	
39.	Eu pot să jertfesc activitatea profesională interesantă pentru o viaţă familială fericită	
40.	Îmi place să-mi îmbogăţesc cunoştinţele, să capăt informaţie nouă.	

Calcularea rezultatelor

Înscrieţi punctele primite alături de numărul întrebării, după aceea adunaţi punctele pe orizontală şi înseraţi suma obţinută în rubrica „suma”:

Nr. afirm.	**Nr. de puncte**	**Nr. afirm.**	**Nr. de puncte**	**Nr. afirm.**	**Nr. de puncte**	**Nr. afirm.**	**Nr. de puncte**	**Suma**	**Simbolul**
1		11		21		31			A
2		12		22		32			B
3		13		23		33			V
4		14		24		34			G
5		15		25		35			D
6		16		26		36			E
7		17		27		37			J
8		18		28		38			Z
9		19		29		39			I
10		20		30		40			K

Transcrieţi numerele din, coloana „suma”, care corespund anumitor simboluri, după aceea aranjaţi-le, atribuind celui mai mare punct cifra „1”, următorului – „2” etc.

Simbolul	**Suma**	**Rangul**	**Valori**
A			Independență

B			Recunoaștere socială
V			Bani
G			Putere
D			Succes
E			Creație
J			Ajutor pentru alți oameni
Z			Dezvoltarea personalității
I			Viața familială
K			Cunoștințe

Scrieţi denumirile care corespund primelor 5 ranguri.
Cele mai importante valori ale mele:
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

CE ATITUDINI ADOPTAŢI CEL MAI FRECVENT? (FABRICE LACOMBE)

Instrucţiune: Această grilă vă permite să analizaţi modul dumneavoastră de a comunica, însă orice test are limitele pe care vi le trasăm noi. Şi acesta va avea limitele pe care vi le veţi stabili dumneavoastră. Această autoevaluare nu vă poate spune cine sunteţi, ea este menită să vă ajute să vedeţi mai bine cum acţionaţi. Nu vă grăbiţi. Alegeţi un loc liniştit. Nu există răspunsuri bune sau greşite. Rezultatele vor descrie felul dumneavoastră de a comunica.
Pentru fiecare afirmaţie, alegeţi unul dintre răspunsurile următoare:
Sunt de acord – 3 puncte
Tind să fiu de acord – 2 puncte
Tind să nu fiu de acord – 1 puncte
Nu sunt de acord – 0 puncte
Vă rugăm să alegeţi un răspuns într-un sens sau în celălalt.

Nr. Afirmaţii	0	1	2	3
1. Deseori, evit să îmi arăt prea devreme intenţiile și aceasta nu mă împiedică să obţin ceea ce vreau.				
2. Când sunt într-un grup, îi las pe ceilalţi să hotărască: de cele mai multe ori, ei sunt mai la curent ca mine.				
3. Câteodată nu servește la nimic să te porţi cu mănuși. Treb uie să fii ferm și gata.				
4. Am tendinţa de a mă simţi repede complexat în prezenţa celorlalţi, dar aceasta nu înseamnă că mă devalorizez.				
5. La începutul unei noi acţiuni, mi-e ușor să îmi spun că totul va merge bine. Nu e nici o problemă.				
6. Mi se întâmplă frecvent să fac cum fac ceilalţi și să mă conformez grupului, chiar dacă acţiunea acestuia nu corespunde exact dorinţelor mele.				
7. Pentru mine este mult mai ușor să acţionez pe ocolite decât să cer direct.				
8. În caz de dezacord, îi las pe alţii să se descurce și să găsească o soluţie.				
9. *Per ansamblu*, am mare încredere în oamenii din jurul meu.				
10. Mă interesează să fiu bine văzut de ceilalţi, am nevoie să mă simt				

acceptat.				
11. Contrazic repede oamenii, ceea ce împiedică discursurile conformiste și face discuţia să înainteze.				
12. De multe ori mă tem să nu greșesc faţă de ceilalţi și uneori acest lucru este un handicap pentru mine.				
13. Îmi place să fiu liniștit, apreciez o anumită distanţă în relaţiile mele.				
14. Apreciez exercitarea autorităţii atât pe plan profesional, cât și în situaţiile ce presupun luarea de decizii.				
15. Mi se întâmplă prea des să accept să fac ceva, deși aș vrea să refuz.				
16. De multe ori, mă enervează când mi se spun lucruri lipsite de interes.				
17. Nu îmi este greu să îi arăt interlocutorului că se contrazice. Este o atitudine eficientă pentru că astfel el se simte în inferioritate.				
18. Arăt foarte rar că sunt nemulţumit sau furios.				
19. îmi este foarte ușor să le arăt celorlalţi ce simt și ce gândesc.				
20. Nu-mi place să fac lucruri prea neobișnuite. Sunt mai degrabă adeptul rutinei.				
21. De multe ori, am impresia că nu sunt apreciat la adevărata mea valoare.				
22. Nu ezit să le arăt celorlalţi cum mi se par. Nu mă calcă ei pe mine în picioare!				
23. Îmi este ușor să vorbesc în cadrul unui grup. Mi se întâmplă deseori să mă simt lider.				
24. De multe ori, evit să le spun celorlalţi ce gândesc și le spun ceea ce vor să audă.				
25. Sunt ironic destul de frecvent.				
26. Sunt în stare să îmi schimb ușor felul de a comunica, în funcţie de situaţie sau de interlocutor.				
27. Sunt considerat un tip descurcăreţ. Ies ușor dintr-o situaţie jenantă.				
28. De multe ori, mă irită cei care dirijează sau care fac pe șefii.				
29. Sunt foarte sensibil la judecăţile și atitudinea celorlalţi atunci când iau cuvântul în cadrul unui grup sau atunci când mă exprim.				
30. Merg până în pânzele albe atunci când hotărăsc să fac ceva și rareori mă dau bătut pe parcurs.				
31. Evit discuţiile și îmi este destul de ușor să fiu de acord cu interlocutorii mei.				
32. Obţin destul de ușor ceea ce vreau fără să cer. Este o adevărată artă.				
33. Viaţa este o adevărată luptă și cred că trebuie să fiu puternic ca să nu fiu înfrânt.				
34. După părerea mea, totul ar merge mai bine dacă oamenii ar respecta regulile de politeţe.				
35. Intr-o discuţie, de multe ori fac în așa fel încât să am ultimul cuvânt și, de altfel, îl și am în majoritatea cazurilor.				
36. Când urmează să negociez ceva, îmi spun de multe ori că persoana cealaltă va fi ușor de „dus".				
37. Când apare o problemă în relaţia mea cu cineva, analizez atent situaţia, mă bazez pe fapte și caut să văd cum putem găsi împreună o cale de a ne înţelege și de a face să fie bine pentru ambele părţi.				
38. Îmi este ușor să-mi găsesc locul într-un grup unde nu cunosc multă lume.				

39. Când am dreptate, am dreptate. Discuţiile nu mai au nici un rost și mă cam enervează.				
40. Foarte des, nu are rost să spui care e problema. Celălalt va înţelege repede că lucrurile nu merg bine.				
41. În relaţiile mele, adopt o strategie destul de ambiguă, dar reușesc să obţin un minim din ceea ce îmi doresc.				
42. Deseori, prefer să nu spun nimic, deși mi-ar fi ușor să îl „pun la punct” pe cel care vorbește.				
43. Mă întreb de multe ori ce așteaptă celălalt de la mine.				
44. Îmi este greu să suport un interlocutor nemulţumit, morocănos sau antipatic.				
45. Apreciez schimbările în relaţiile cu ceilalţi și îmi place să întâlnesc oameni noi.				
46. Simt deseori că îmi sunt înșelate așteptările.				
47. În general, accept remarcile care mi se fac, chiar dacă nu sunt justificate. Nu îmi place să fac caz.				
48. Sunt foarte deschis la idei diferite de ale mele, chiar și în cazul unui puternic dezacord.				
49. Sunt mai degrabă îndrăzneţ, nu sunt ușor de intimidat.				
50. În general, sunt bine informat și la curent cu bârfele.				
51. Nu mă tem că aș putea fi influenţat de ceilalţi și știu exact ce vreau.				
52. Îmi este greu să particip la discuţiile din cadrul unui grup. Oamenilor le este greu și le ia mult timp să cadă de acord.				
53. Găsesc ușor elementul pozitiv al unei situaţii aparent total negative.				
54. Sunt foarte exigent faţă de mine însumi și ceilalţi ar trebui să fie la fel.				
55. Sunt foarte disponibil faţă de ceilalţi și îmi este ușor să îi ascult.				
56. Sunt mai degrabă genul actor și seducător în relaţia cu interlocutorii mei.				
57. Apreciez contactele cu oamenii, fie că e vorba despre prieteni sau despre persoane pe care le cunosc foarte puţin.				
58. Consider că oamenii nu ascultă suficient, așa că trebuie să știi să îţi impui punctul de vedere.				
59. Când sărbătorim ceva în familie, vreau să le fac impresie bună rudelor.				
60. Cred că am o oarecare carismă, pentru că oamenii mă ascultă fără probleme.				
61. Îmi găsesc ușor scuze ca să nu mă implic într-o situaţie delicată.				
62. Seducţia este secretul unei bune comunicări și, de altfel, încerc foarte frecvent să îmi seduc interlocutorul.				
63. De multe ori, în relaţiile mele mă comport cu o anumită rigoare. Mă asigur că ne-am înţeles bine asupra a ceea ce facem sau hotărâm.				

Cotarea răspunsurilor și interpretarea rezultatelor:
Rezultatele acestui test ilustrează calitatea modului dumneavoastră de a interrelaţiona din perspectiva celor șase tendinţe atitudinale:
1 – **atitudine deschisă:** afirmare a propriei persoane, influenţă, empatie, înţelegere a celuilalt, încredere, claritate funcţională;
2 – **atitudine de dominaţie agresivă:** atac, maliţiozitate, duritate, lipsă de politeţe;
3 – **atitudine de manipulare:** distragerea atenţiei, confuzie, urmărirea unui obiectiv ascuns;

4 – **atitudine de supunere pasivă:** repliere, retragere în sine, acceptarea fără discernământ, fugă pasivă;
5 – **atitudine de supunere activă:** evitarea confruntării, fugă activă;
6 – **atitudine de supunere agresivă:** retragere în sine într-o opoziţie pasivă, cinism, luare în râs.
Folosind tabelul de mai jos, stabiliţi numărul de puncte cores punzător fiecărui răspuns, iar apoi faceţi totalul pentru fiecare coloană.
Exemplu: dacă aţi dat răspunsul 3 la întrebarea 10, atunci puneţi 3 puncte în dreptul numărului 10.

Cheia testului

Deschidere		**Agresivitate**	**Manipulare**	**Supunere pasivă**	**Supunere activă**	**Supunere agresivă**
4	5	3	1	2	8	16
9	14	11	7	6	10	21
19	23	17	27	13	12	25
26	30	22	32	15	18	28
37	38	33	36	20	24	34
45	48	35	41	31	29	40
51	53	39	50	43	44	42
55	57	49	56	47	59	46
60	63	58	62	52	61	54

Există de două ori mai multe răspunsuri vizând comportamentul deschis. Așadar, împărțiți la doi punctajul obținut la această rubrică.

Strategia dumneavoastră dominantă	Strategia dumneavoastră de rezervă

Vizualizați rezultatele cu ajutorul unei histograme.
Pentru a vizualiza mai bine rezultatele, puneți punctajele obținute într-un grafic de coloane.

Deschidere	**Agresivitate**	**Manipulare**	**Supunere pasivă**	**Supunere activă**	**Supunere agresivă**

CAPITOLUL VI. EVALUAREA COMUNICĂRII ÎN ORGANIZAȚIE

În procesul muncii comunicarea joacă un rol esențial pentru că orice sistem socio-tehnic presupune existența unui flux informațional care face posibilă funcționarea lui ca întreg. Munca în cadru organizațional necesită coordonarea eforturilor participanților în realizarea unei performanțe. Organizația reprezintă un spațiu al comunicării. Comunicarea este fluxul vital care face posibile performanțele unei organizații. De calitatea și funcționalitatea ei depinde modul în care sunt folosite resursele și sunt atinse scopurile. Eficiență unei organizații se bazează pe specializarea funcțiilor la nivel de compartimente și de indivizi și pe complementaritatea acestor funcții. Din aceste caracteristici de bază ale activității organizaționale rezultă necesitatea schimbului de informații între compartimente, între indivizi, între organizație și mediul său socio-economic. Conducerea comunică angajaților deciziile sale, controlează executarea lor, iar deciziile sunt bazate la rândul lor pe fluxul de informații.

Comunicarea se realizează atât interpersonal, cât și intra organizațional (între subunități ale aceleiași organizații) și extra organizațional (cu persoane sau organizații legate funcțional de activitatea organizației: furnizori, clienți, public, etc.). Fiecare dintre aceste niveluri are grade de complexitate diferite și presupune restricții legate de rolurile organizaționale (superior /subordonat, compartimente de decizie /execuție), norme specifice și structura organizației. Informația circulă prin rețele de comunicare, cuprinzând mai multe persoane, grupuri, compartimente, care îndeplinesc atât roluri de emițător cât și de receptor.

RELAȚIILE INTERPERSONALE

Relațiile umane între colegii de serviciu mai bine să se practice decât să se teoretizeze. Depinde de fiecare din noi să facem din prezența laolaltă a oamenilor un prilej de bucurie, nu un coșmar al existenței, pentru că omul este pentru om sursa celor mai autentice satisfacții, dar și rezervorul inepuizabil al atâtor frustrări.

Instrucțiune: Vă propunem un test psihologic, adaptat după S. Lecker, cu ajutorul căruia vă veți putea evalua capacitatea de a întreține relații umane cu colegii și colegele dvs. Gândiți-vă la colegul sau colega de birou, la persoana cu care trebuie să colaborați pentru realizarea obligațiilor de serviciu.

Încercuiți una din cele trei variante asociate fiecărui enunț. Important este să vă raportați la felul dvs. de a fi, de a vă comporta, la realitatea așa cum este ea. Parcurgeți testul în întregime: numai astfel veți putea 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. Colegul (colega) 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 diferit lucrurile.

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 vre-o problemă, o discutăm împreună.

1) Totdeauna
2) Uneori
3) Niciodată

Interpretare: 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.

Faceți suma punctelor obținute. Ea poate să varieze între 15 și 45 de puncte.

15 – 25 de puncte. Relațiile interpersonale cu colegul sau colega dvs. sunt reci, dacă nu chiar ostile. De ce nu sunteți mai tolerant? De ce nu încercați să vedeți și calitățile colegului sau colegei? Cu siguranță că ele există. Căutați să vă apropiați cu mai multă înțelegere de cei cu care trebuie să cooperați. Începeți simplu și uman printr-un salut colegial, urmat de întrebarea

firească: „Ce mai faci?” Veți observa curând că relațiile de serviciu se vor umaniza. Dacă la momentul potrivit veți ști să faceți un compliment discret sau veți lăuda cu dreaptă măsură calitățile colegului (colegei), fiți sigur că prin reciprocitate veți beneficia de un tratament asemănător. Astfel, relațiile interpersonale se vor umaniza.

26 – 35 de puncte. Ați reușit să păstrați relațiile 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) dvs. Exprimați-le deschis. Nu aveți ce pierde.

36 – 45 de puncte. Relațiile interpersonale sunt cu adevărat umane. Nu uitați însă că ceea ce ați reușit, umanizarea relațiilor cu colegii și colegele dvs., se poate pierde ușor. Flacăra vie a relațiilor interpersonale pălește și se stinge în cele din urmă dacă oxigenul umanismului manifestat cotidian se rarefiază.

CHESTIONARUL CONDUITELOR INTERPERSONALE (W. ARRINDELL)

Instrucțiune: Indicați în ce măsură enunțurile care urmează sunt caracteristice sau descriptive pentru comportamentul dvs. înscriind o cifră în colonița din stânga și cea din dreapta pentru fiecare propoziție.

Sunteți tensionat?
deloc
puțin
mediu
mult
enorm

Faceți această?
niciodată
rar
uneori
de obicei
întotdeauna

	1. A începe o conversație cu un străin	
	2. A spune cuiva care va întrerupe că considerați aceasta dezagreabil	
	3. A relata unui grup de persoane despre o experiență trăită	
	4. A cere cuiva să vă explice ceva ce nu ați înțeles	
	5. A vă exprima o opinie diferită de cea a persoanei cu care vorbiți	
	6. A accepta un compliment privind persoana dvs.	
	7. A spune unui (unei) prieten (e) sau cunoștințe că a făcut un lucru care vă plictisește	
	8. A spune cuiva că îl iubiți	
	9. A spune „nu” unei persoane ierarhic superioare	
	10. A cere oamenilor să țină cont de faptul că vă este frică de ceva	
	11. A vă susține opinia în fața unui (unei) prieten (e) care nu este de acord cu dvs.	
	12. A admite că nu aveți dreptate	
	13. A privi persoana cu care discutați	
	14. A invita o persoană ca să vă însoțească la un eveniment social (de exemplu, o serată, un aperitiv)	
	15. A spune că considerați că el (ea) a fost nedrept cu dvs.	
	16. A spune cuiva îi apreciați	
	17. A refuza o consumație, în special dacă aceasta vi se oferă de mai multe ori	
	18. A spune unei persoane care v-a făcut o critică justă că are dreptate	

	19. A accepta un compliment cu privire la ceva ce ați făcut	
	20. A accepta invitația cuiva de a-l însoți la un eveniment social	
	21. A începe o conversație cu un bărbat sau o femeie pe care-l (o) găsiți atrăgător (toare)	
	22. A spune „nu” la solicitarea unei persoane pe care o iubiți	
	23. A discuta critica cuiva la ceva ce ați făcut	
	24. A spune că sunteți fericit (ă) pentru că ați făcut să vi se spună că sunteți iubit (ă)	
	25. A cere unei cunoștințe să vă ajute la muncă	
	26. A vă exprima opinia în cursul unei conversații cu străinii	
	27. A vă alătura la conversația unui grup de persoane	
	28. A cere oamenilor să vă întoarcă ceea ce le-ați împrumutat	
	29. A invita o cunoștință să meargă „să ia un păhărel”	
	30. A accepta oferta cuiva care vrea să vă ajute	
	31. A refuza a da bani cuiva care face o colectă	
	32. A insista asupra opiniei dvs. față de o persoană care are o opinie foarte fermă	
	33. A cere unei persoane să înceteze a face ceva care vă deranjează (de exemplu, la un restaurant sau cinematograf)	
	34. A protesta când cineva trece în fața dvs. într-un rînd de așteptare	
	35. A vă exprima opinia în fața cuiva care cunoaște mai mult decât dvs. la subiect	
	36. A întreba pe cineva dacă l-ați jignit	
	37. A spune că vă place ca oamenii să arate că vă apreciază	
	38. A vă exprima opinia unui superior	
	39. A refuza cumpărături sau servicii nesatisfăcătoare (de exemplu, într-un magazin sau restaurant)	
	40. A spune unei persoane cât de fericit (ă) sunteți pentru ceea ce a făcut ea pentru dvs.	
	41. A discuta cu persoane care vă pare că încearcă să vă evite	
	42. A spune că vă pare rău atunci când ați comis o eroare	
	43. A spune cuiva că sunteți foarte satisfăcut de ceea ce ați făcut	
	44. A explica filosofia dvs. de viață	
	45. A vă prezenta cuiva pentru a face cunoștință	
	46. A cere cuiva să vă arate drumul	
	47. A cere cuiva să critice ceea ce ați făcut	
	48. A refuza să prestezi un serviciu unui apropiat	
	49. A admite că cunoașteți puține lucrări asupra unui subiect particular	
	50. A insista ca cineva să facă partea sa într-o muncă comună	

Interpretare: Scorul global al scalei Jenă se constituie din suma notelor obținute la fiecare item (de la 1 – deloc; până la 5 – enorm).

Scorul global al scalei Performanță se constituie din suma notelor obținute la fiecare item (de la 1 – niciodată; până la 5 – întotdeauna).

Fiecare scor global este divizat în 4 dimensiuni care pot pune în evidență un deficit specific subiectului. Cele patru subscale sunt:

1. **Expunerea sentimentelor negative și apărarea drepturilor sale:** 2, 7, 9, 10, 15, 22, 25, 28, 31, 33, 34, 39, 41, 48, 50 (15 itemi).
2. **Expresia unei limitări personale:** 4, 11, 12, 13, 17, 18, 23, 30, 36, 40, 42, 46, 47, 49 (14 itemi).
3. **Inițiativa asertivității:** 1, 3, 5, 26, 27, 32, 38, 44, 45 (9 itemi).
4. **A face și primi complimente:** 6, 8, 16, 19, 21, 24, 37, 43 (8 itemi)

Patru itemi (14, 20, 29, 35) nu apar în nici una din cele patru subscale, dar intră în calculul scorului total. Cu cât scorul jenei va fi mai mare, cu atât subiectul va fi mai invalidat. Cu cât scorul performanței va fi mai mare, cu atât subiectul va fi mai puțin invalidat.

Norme

Normele sunt stabilite:

Populația socialmente fobică:

Total scala Jenă: 143,23 (30,97). Subscale: 1 – 46, 10 (10,98; 2 – 33,50 (9,25); 3 – 29,66 (6,80); 4 – 23,06 (6,35).

Total scala Performanță: 138,34 (21,90). Subscale: – 37,94 (7,43); 2 – 46,01 (6,73); 3 – 23,11 (5,11); 4 – 20,33 (5,60).

Populația normală:

Total scala Jenă: 98,55 (25,10). Subscale: 1 – 33,64 (9,14); 2 – 24,29 (7,19); 3 – 18,49 (6,02); 4 – 15,46 (5,02).

Total scala Performanță: 152,81 (23,21). Subscale: 1 – 41,22 (7,71); 2 – 49,11 (7,93); 3 – 28,13 (5,31); 4 – 21,96 (5,37).

TEST ARTA CONVERSAȚIEI

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

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

Nr.	Itemii	Da	Nu
	De obicei, interlocutorul meu:		
1.	Nu-mi dă şansa de a mă pronunţa; eu am ce spune, dar nu am posibilitatea să-mi expun informaţiile şi/sau opiniile.		
2.	Mă priveşte în faţă în timpul discuţiei şi astfel pot să-mi dau seama că mă ascultă.		
3.	Mă întrerupe foarte des în cursul discuţiei.		
4.	Îmi creează sentimentul unei discuţii utile şi / sau interesante.		
5.	Se agită în permanenţă; creionul, hârtia, alte obiecte reprezintă pentru el mai mult decât cuvintele mele.		
6.	Surâde încurajator, făcându-mă să mă simt în largul meu.		
7.	Îmi distrage mereu atenţia cu întrebări şi comentarii.		
8.	Încearcă să mă combată întotdeauna.		
9.	Denaturează sensul cuvintelor mele şi le dă sensul care îi convine.		
10.	Îmi spune de-a dreptul să tac atunci când încerc să ridic vreo obiecţie.		
11.	Îmi spune părerea lui numai după ce îmi termin ideea.		
12.	Se ocupă de altceva în timpul discuției – urmăreşte pe furiş televizorul,		

	radioul, răsfoieşte presa, priveşte adesea la ceas etc. –, fiind evident neatent la ceea ce-i spun.		
13.	Este foarte interesat de concluziile pe care la trag.		
14.	Reuşeşte întotdeauna să plaseze unul sau mai multe cuvinte în naraţiunea sau argumentarea mea.		
15.	Mă priveşte ca şi cum m-ar aprecia.		
16.	Spune că s-a gândit şi el la acelaşi lucru, ori de câte ori vin cu o propunere nouă.		
17.	Dă aprobator din cap, stimulându-mă astfel în cursul discuţiei.		
18.	Plasează glume, anecdote când încerc să vorbesc despre ceva serios.		
19.	Impune ca toţi să fie de acord cu el; orice enunţ se termină cu o întrebare: „Nu sunteţi de acord ?”, „Aveţi cumva altă opinie ?” etc.		
20.	Se poartă ca şi cum l-aş împiedica să facă ceva bun.		

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

Tabelul nr. 15. Cheia testului

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

Dacă ați obținut:

Între 0 şi 2 puncte – felicitări! Ştiţi ce şi cum să comunicaţi, ştiţi să ascultaţi. Puteţi fi un exemplu pentru ceilalţi.

Între 3 şi 7 puncte – fără discuţie, sunteţi un bun interlocutor. Aveţi însă şi dvs. tendinţa de a neglija uneori interlocutorul, fapt pentru care vă reamintim că dialog înseamnă partener prezent.

Între **8 şi 13 puncte** – aveţi unele deficienţe în comunicare, semnalate de întrebările la care aţi obţinut puncte. Acordaţi mai multă atenţie partenerului şi modului propriu de comportare în cursul interacţiunii, evitaţi concluziile pripite – cu privire la tema discuţiei, la stilul şi persoana celui cu care staţi de vorbă – şi totul va fi foarte bine.

Între 14 şi 20 de puncte – aveţi dificultăţi majore în comunicare nu ştiţi să vă structuraţi mesajele, să captaţi şi să menţineţi atenţia interlocutorilor, să trageţi concluzii, să vă adecvaţi comportamentul la stilul partenerilor. În acelaşi timp, nici nu ştiţi să ascultaţi – orice întrerupere sau intervenţie a interlocutorului este negativ distorsionată de susceptibilitatea dvs. exagerată. În consecinţă, vă recomandăm să căutaţi parteneri de discuţie cu interese şi preocupări cât mai aproape de ale dvs. Motivaţia comună vă va face să accepte mai uşor deficienţele majore de comunicare pe care le aveţi. Apoi, va trebui să învăţaţi să comunicaţi, mai ales dacă această capacitate face parte din instrumentarul dvs. profesional. Problema nu este foarte uşoară, dar nici foarte dificilă studiul unor lucrări de specialitate, mult exerciţiu şi succesele vor veni cu certitudine.

TEST ABILITĂȚILE DE COMUNICARE (L. MICHELSON)

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

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

1. Cineva vă spune: „Cred că ești o persoană minunată”. În mod normal, în astfel de situații:
a) Răspundeți: „Nu, de fapt eu nu sunt așa!”.
b) Răspundeți cu un zâmbet: „Vă mulțumesc, cu adevărat sunt o persoană remarcabilă”.
c) Răspundeți: „Vă mulțumesc”.
d) Nu răspundeți nimic, în același timp roșiți.
d) Răspundeți: „Da, cred că mă diferențiez de ceilalți și anume în direcția pozitivă”.
2. Cineva întreprinde o acțiune sau un comportament, care în opinia dumneavoastră, este minunat. În astfel de cazuri, de obicei:
a) Reacționați în așa mod, de parcă această acțiune nu a fost atât de minunată, astfel încât exclamați „Normal!”
b) Spuneți: „A fost minunat, dar am văzut rezultate și mai bune”.
c) Nu spuneți nimic.
g) Spuneți: „Eu pot face mult mai bine”.
d) Spuneți: „Asta e cu adevărat minunat!”
3. Dvs. vă ocupați cu o activitate care vă place și vă gândiți că vi se primește foarte bine. Cineva vă spune: „Mie nu-mi place!” în astfel de situații dvs.:
a) Spuneți: „Ești un prost!”
b) Spuneți : „Eu oricum cred că aceasta merită o apreciere bună!”
c) Spuneți: „Aveți dreptate”, chiar dacă nu sunteți de acord cu asta.
d) Spuneți: „Eu mă gândesc că este un nivel remarcabil. Ce pricepi tu în asta”.
e) Vă simțiți obijduit și nu răspundeți nimic înapoi.
4. Dvs. ați uitat să luați un lucru, dar v-ați gândit că l-ați adus și cineva vă spune: „Ești așa de uituc! Ți-ai uita și capul dacă nu ar fi lipit de gâtul tău!” . De obicei răspunzi:
a) Spuneți: „În orice caz eu sunt mai deștept decât dvs. În plus, ce pricepeți dvs. în asta?”
b) Spuneți: „Da, aveți dreptate. Uneori mă port ca un uituc”.
c) Spuneți: „Dacă cineva e uituc, atunci acesta sunteți dvs.”.
d) Spuneți: „Toți oamenii au neajunsuri. Eu nu merit o astfel de remarcă, doar pentru că am uitat ceva”.
e) Nu spuneți nimic sau în general ignorați această remarcă.
5. Cineva cu care v-ați înțeles să vă întâlniți, întârzie cu 30 minute și asta va întristat, plus această persoană nu v-a argumentat întârzierea. De obicei:
a) Spuneți: „Eu sunt supărat că m-ai făcut să te aștept atâta”.
b) Spuneți: „Eu tot mă gândeam, când o să vii”.
c) Spuneți: „Aceasta a fost ultima dată când m-am forțat să te aștept”.
d) Nu-i spuneți nimic acestei persoane.
e) Spuneți: „Doar mi-ai promis! Cum ți-ai permis să întârzii atât timp!”
6. Aveți nevoie ca cineva să facă pentru dvs. un lucru. De obicei:
a) Nu rugați pe nimeni, nimic.
b) Spuneți: „Tu trebuie să faci acest lucru pentru mine.”
c) Spuneți: „Ai putea să faci pentru mine acest lucru?” după care lămuriți esența acestui lucru.
d) Ușor dați de înțeles că aveți nevoie de ajutorul acestei persoane.
e) Spuneți: „Eu foarte mult vreau, ca tu să faci acest lucru pentru mine”.
7. Dvs. știți că cineva se simte supărat. De obicei:
a) Spuneți: „Arăți supărat. Pot să te ajut cu ceva?”
b) Sunteți alături de această persoană, dar nu încercați să discutați despre starea lui.
c) Spuneți: „Ai vreo neplăcere?”
d) Nu spuneți nimic și îl lăsați să stea singur cu sine.
e) Râzând, spuneți: „Ești ca un copil mare!”
8. Te simți supărat și cineva spune: „Tu arăți supărat”. De obicei:
a) Negați dând din cap sau nu reacționați nicicum.
b) Spuneți: „Aceasta nu e treaba ta!”

c) Spuneți: „Da, sunt puțin supărat. Mulțumesc că m-ai întrebat”.
d) Spuneți: „Fleacuri”.
e) Spuneți: „Sunt supărat, lasă-mă singur”.
9. Cineva vă ceartă pentru greșeala altei persoane. În astfel de situații, de obicei:
a) Spuneți: „Ai înnebunit?”
b) Spuneți: „Nu e vina mea. Această greșeală a făcut-o altcineva”.
c) Spuneți: „Eu nu cred că e vina mea”.
d) Spuneți: „Lăsă-mă în pace, nu știi ce spui”.
e) Accepți că e vina ta și nu spui nimic.
10. Cineva vă roagă să faceți ceva, dar voi nu știi de ce asta trebuie de făcut. În astfel de situații, de obicei:
a) Spuneți: „Aceasta nu are nici un sens, nu vreau să fac asta”.
b) Îndepliniți rugămintea și nu spuneți nimic.
c) Spuneți: „E o prostie, nu am de gând să fac asta”.
d) Înainte de a îndeplini rugămintea, întrebați: „Spuneți-mi, vă rog, de ce aceasta trebuie făcută”.
e) Spuneți: „Dacă asta îți dorești...” după care îndepliniți rugămintea.
11. Cineva vă spune că după părerea lui, ceea ce ați făcut e minunat. În astfel de situații, de obicei:
a) Spuneți: „Da, de obicei fac asta mai bine, decât majoritatea oamenilor”.
b) Spuneți: „Nu, aceasta nu a fost chiar așa de minunat”.
c) Spuneți: „Într-adevăr, eu asta fac cel mai bine”.
d) Spuneți: „Mulțumesc”.
e) Ignorați ceea ce ați auzit și nu răspundeți nimic.
12. Cineva a fost politicos cu tine. De obicei:
a) Spuneți: „Într-adevăr ați fost foarte politicos cu mine”
b) Acționați de parcă acea persoană nu a fost chiar atât de politicoasă cu tine și spuneți: „ Da, mulțumesc”.
c) Spuneți: „V-ați purtat cu mine destul de normal, dar eu merit mai mult”.
d) Ignorați acest fapt și nu spuneți nimic.
e) Spuneți: „V-ați purtat cu mine nu destul de bine”.
13. Discutați cu un cunoscut foarte tare și cineva vă spune: „Scuzați, dar dvs. vorbiți foarte tare”. De obicei:
a) Îndată finisați discuția.
b) Spuneți: „Dacă nu vă place, plecați de aici”
c)Spuneți: „Mă scuzați, o să vorbesc mai încet”, după care discut mai încet.
d) Spuneți: „Scuzați-mă” și încetați discuția.
e) Spuneți: „Tot e în regulă” și continuați să discutați tare.
14. Dvs. stați în rând, iar cineva trece înaintea dvs. De obicei:
a) Cu voce scăzută comentați această situație fără a vă adresa cuiva, de exemplu: „Unii oameni se comportă foarte nervoși”.
b) Spuneți: „Treceți la urmă!”
c) Nu spuneți nimic acestei persoane.
d) Spuneți tare: „Ieși din rând, obraznicule!”
e) Spuneți: „Eu am ocupat rândul înaintea dvs. Vă rog, luați loc în rând”.
15. Cineva face ceva anume ce dvs. nu vă place și asta vă irită enorm. De obicei:
a) Strigați: „Tu ești un prost, te urăsc!”
b) Spuneți: „Sunt supărat pe tine. Nu-mi place ceea ce faci”.
c) Acționați în așa fel încât să încurcați, dar nu-i spune-ți nimic acestei persoane.
d) Spuneți: „Sunt enervat. Tu nu-mi placi”.
e) Ignorați această întâmplare și nu-i spuneți nimic acestui tip.

16. Cineva are ceva de care ați dori să vă folosiți dvs. De obicei în așa situații:
a) Îi spuneți acestei persoane, să vă dea acel lucru.
b) Vă abțineți de la orice rugăminte.
c) Îi luați acel lucru.
d) Îi spuneți acestei persoane, că ați doriți să vă folosiți de acest lucru și după care îl rugați să vi-l dea.
e) Reflectați asupra acestui obiect, dar nu-l cereți.
17. Cineva vă întreabă, dacă poate primi de la dvs. un obiect anume pentru utilizare temporară, dar fiindcă este un obiect nou, dvs. nu doriți să i-l împrumutați. De obicei:
a) Spuneți: „Nu, eu numai ce am făcut rost de el și nu vreau să mă despart de el; poate cumva mai târziu".
b) Spuneți: „De fapt nu prea aș vrea să-l dau, dar dvs. vă puteți folosi de el".
c) Spuneți: „Nu, cumpărați-l pe al tău".
d) Îi împrumutați acest obiect, chiar dacă nu doriți asta.
e) Spuneți: „Ai înnebunit!"
18. Unele persoane discută despre hobby-urile care vă plac și dvs. ați doriți să participați la discuție. În astfel de situații, de obicei:
a) Nu spuneți nimic.
b) Întrerupeți discuția și deodată începeți a povesti despre succesele dvs. în acest hobby.
c) Vă apropiați de acest grup și așteptați o situație oportună pentru a intra în discuție.
d) Vă apropiați de acest grup și așteptați până persoanele o să vă atragă atenția.
e) Întrerupeți discuția și tot atunci începeți să vorbiți despre cât de mult vă place acest hobby.
19. Vă ocupați cu hobby-ul dvs. și cineva vă întreabă: „Ce faci?". De obicei:
a) Spuneți: „O, e doar un fleac" sau „Nu fac nimic deosebit".
b) Spuneți: „Nu mă deranjați, nu vedeți că eu sunt ocupat?"
c) Continuați în tăcere să lucrați.
d) Spuneți: „Nu e treaba dvs.".
e) Încetați lucru și lămuriți cu ce anume vă ocupați.
20. Dvs. vedeți o persoană care s-a împiedicat și cade. În așa situații dvs.:
a) Râzând, spuneți: „De ce nu vă uitați pe unde mergeți?"
b) Spuneți: „Sunteți bine? Pot să vă ajut cu ceva?"
c) Întrebați: „Ce s-a întâmplat?"
d) Spuneți: „De vină sunt gropile din trotuar".
e) Nu reacționați nicicum la această situație.
21.V-ați lovit cu capul de un raft și vi s-a făcut un cucui. Cineva vă întreabă: „Cu dvs. totul e bine?" De obicei:
a) Spuneți: „Eu mă simt minunat. Lăsați-mă în pace!"
b) Nu spune-ți nimic, ignorați acea persoană.
c) Spuneți: „De ce nu vă ocupați cu treburile dvs.?"
d) Spuneți: „Nu, m-am lovit la cap, mulțumesc că m-ați întrebat".
e) Spuneți: „Fleacuri, totul e OK".
22. Ați scăpat din vedere o greșeală, dar învinuit este altă persoane. De obicei în această situație, dvs.:
a) Nu spuneți nimic.
b) Spuneți: „Aceasta este greșeala lui!"
c) Spuneți: „Această greșeală e a mea".
d) Spuneți: „Nu cred că a făcut-o această persoană".
e) Spuneți: „Ironia sorții".
23. Sunteți ofensat de cuvintele cuiva în adresa dvs. De obicei:
a) Plecați de lângă această persoană fără ai spune că v-a supărat.
b) Îi reproșați acestei persoane să nu mai îndrăznească să facă acest lucru.

c) Nu-i spuneți nimic acestei persoane, chiar dacă vă simțiți ofensat.
d) La rândul dvs., jigniți acea persoană, spunându-i pe nume.
e) Îi spuneți acestei persoane că nu vă place ce a spus și că el nu trebuie să se mai repete.
24. Cineva vă întrerupe des, când vorbiți. De obicei:
a) Spuneți: „Mă scuzați, dar eu vreau să finisez ceea ce povestesc".
b) Spuneți: „Așa nu se face. Pot eu să continui discuția mea?"
c) Întrerupeți acea persoană și continuați relatarea dvs.
d) Nu spuneți nimic, permițând altei persoane să continue discuția sa.
e) Spuneți: „Tăceți, Dvs. m-ați întrerupt!"
25. Cineva vă roagă să faceți ceva care v-ar încurca să vă realizați planurile. În astfel de condiții, de obicei:
a) Spuneți: „Eu într-adevăr am avut alte planuri, dar o să fac ceea ce doriți".
b) Spuneți: „Nici într-un caz! Căutați pe altcineva".
c) Spuneți: „ Bine, am să fac ceea ce doriți".
d) Spuneți: „Plecați, lăsați-mă în pace".
e) Spuneți: „Eu deja m-am implicat în realizarea altor planuri. Poate cândva mai târziu".
26. Vedeți pe cineva cu care ați dori să vă întâlniți și să faceți cunoștință. De obicei:
a) Fericit faceți un semn acestei persoane și mergeți în întâmpinare.
b) Vă apropiați de această persoană, vă prezentați și începeți discuția cu ea.
c) Vă apropiați de acea persoană și așteptați până o să înceapă el/ea discuția.
d) Vă apropiați de această persoană și începeți să povestiți despre realizările dvs. mărețe.
e) Nu spuneți nimic acestei persoane.
27. Cineva pe care nu l-ați întâlnit până acum, se oprește și vă face un semn și vă salută. De obicei:
a) Spuneți: „Ce doriți dvs.?"
b) Nu spuneți nimic.
c) Spuneți: „Lăsați-mă în pace".
d) Îl salutați înapoi, vă prezentați și rugați pe acea persoană să se prezinte și ea.
e) Dați din cap, spune-ți „Bună ziua!" și mergeți mai departe.

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

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

Tabelul nr. 16. Cheia testului

	Dependent	Competent	Agresiv
1.	AD	BC	E
2.	AC	E	BD
3.	CE	B	AD
4.	BE	D	AC
5.	D	AB	CE
6.	AD	CE	B

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

CHESTIONAR ANALIZA STILULUI DE COMUNICARE

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

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

1. Spun adesea Da când aş vrea să spun Nu.
2. Îmi apăr drepturile fără a le încălca pe ale altora.
3. Prefer să ascund gânduri sau ceea ce simt dacă nu cunosc bine persoana cu care vorbesc.
4. Sunt mai degrabă o persoană autoritară şi directă.
5. În general cred că este mai uşor şi mai bine să acţionez prin persoane interpuse, intermediare, decât direct.
6. Mă tem să critic oamenii şi să le spun ceea ce gândesc.
7. Nu îndrăznesc să refuz anumite sarcini chiar dacă nu intră în atribuţiile mele.
8. Nu mă tem să-mi exprim părerile chiar dacă acest lucru este privit cu ostilitate.
9. Când are loc o dezbatere prefer să stau deoparte pentru a putea vedea în ce sens, direcţie va evalua.
10. Mi se reproşează deseori că am spirit de contrazicere.
11. Nu-mi place să –i ascult pe alţii.
12. Mă aranjez astfel să fiu în apropierea celor cu funcţii mari.
13. Sunt considerat destul de descurcăreţ şi de abil în relaţiile cu ceilalţi.
14. Întreţin cu ceilalţi raporturi întemeiate mai curând pe încredere, cooperare mai puţin pe dominare şi calcul.
15. Prefer să nu cer ajutor colegilor mei să nu creadă că nu sunt competent.
16. Sunt timid şi mă simt blocat când trebuie să realizez o acțiune obişnuită.
17. Se spune că sunt un nedescurcăreţ, şi deşi este un adevăr, mă supară şi mă enervează.
18. Mă simt bine în contactele directe, nemijlocite de tipul faţă în faţă.

19. Pentru a-mi realiza scopurile adesea mă prefac, joc teatru.
20. Sunt cam guraliv, şi adesea întrerup vorbă celorlalţi, fără să-mi dau seama la timp.
21. Pentru a-mi reuşi ceea ce mi-am propus sunt gata întotdeauna să fac totul.
22. În general ştiu la cine trebuie să fac apel, şi mai ales când, acest lucru m-a condus la reuşita.
23. În caz de dezacord caut compromisuri pe baza unor interese reciproce.
24. Prefer să joc cu cărțile pe față.
25. Am tendința de a amâna ceea ce trebuie să fac.
26. Las adesea un lucru început fără să-l termin.
27. În general mă manifest aşa cum sunt fără a-mi ascunde sentimentele.
28. E greu să fiu intimidat.
29. Cred că a-i speria pe alţii fiind mai dur cu ei, este un mijloc bun pentru a obţine ascultarea lor.
30. Dacă am fost prins cu ceva pe picior greşit ştiu să-mi iau revanşa când se iveşte ocazia.
31. Consider că pentru a determina pe cineva să fie de acord cu tine este suficient să-i reproşezi că nu-şi formează propriile principii.
32. Știu să profit de pe urma unui sistem de relaţii.
33. Sunt capabil să fiu eu însumi, continuând să fiu acceptat şi de majoritatea celorlalţi.
34. Când nu sunt de acord cu cineva, îndrăznesc să i-o spun şi reuşesc să mă fac înţeles.
35. Am grijă să nu-i deranjez şi să nu-i supăr sau plictisesc pe alţii.
36. Deşi mă străduiesc să iau o hotărâre, ezit îndelung până mă hotărăsc.
37. Dacă părerea mea este împotriva într-un grup, prefer sa tac.
38. Vorbesc fără teamă în public şi în adunări.
39. După părerea mea viaţă constă în raporturi de forţa, de luptă.
40. Îmi asum fără teamă riscuri mari şi situaţii periculoase.
41. Consider că prin crearea uni conflict pot fi mai eficient decât prin reducerea tensiunilor.
42. Cred că mimarea sincerităţii este un mijloc bun de a câştiga încrederea.
43. Știu să ascult cu răbdare fără să tai vorba altora.
44. Duc până la capăt ceea ce am hotărât să fac.
45. Îmi exprim sentimentele aşa cum sunt.
46. Ştiu cum să-i fac pe oameni să accepte şi să adere la ideile mele.
47. Consider că a-i flata pe oameni, a-i măguli, a-i complimenta sunt mijloace bune de a obţine ce vrei.
48. În conversaţii cu alţii fac tot posibilul să-mi impun punctul de vedere.
49. Știu să mânuiesc ironia mușcătoare.
50. Sunt sensibil şi uşor influenţabil şi-mi dau seama că deseori mă las exploatat.
51. Prefer să observ evenimentele şi discuţiile decât să particip la ele.
52. Prefer să stau deoparte, în umbră decât să mă fac remarcat.
53. Manevrarea şi manipularea celorlalţi nu sunt după părerea mea soluţii de folosit.
54. Opinia mea este că nu trebuie să-ţi anunţi prea repede intenţiile, acest lucru este o probă de neîndemânare.
55. Şochez adesea prin faptele şi opiniile mele.
56. Prefer să fiu lup şi să-i mănânc pe alţii, decât miel mâncat de ceilalţi.
57. Cred că a-i manevra şi manipula pe alţii reprezintă adesea singurele mijloace de a obţine ce vrei.
58. În general ştiu să protestez cu eficacitate dar fără agresivitate excesivă.
59. Uneori, întârzii prea mult în rezolvarea unora dintre problemele mele.
60. Evit situaţiile care m-ar pune într-o lumină neplăcută.

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

1. **Stilul non-asertiv**: 1, 7, 15, 16, 17, 25, 26, 35, 36, 37, 50, 51, 52, 59, 60;
2. **Stilul agresiv**: 4, 6, 10, 11, 20, 21, 28, 29, 30, 39, 40, 48, 49, 55, 56;

3. **Stilul manipulator**: 3, 5, 9, 12, 13, 19, 22, 31, 32, 41, 42, 46, 47, 54.
4. **Stilul asertiv**: 2, 8, 14, 18, 23, 24, 27, 33, 34, 38, 44, 45, 58.

Stilul la care s-a obţinut numărul maxim de puncte indică atitudinea dominantă de comunicare, caracteristicele relative stabile şi previzibile ale comportamentului comunicativ. Când la două stiluri se obţin punctaje identice sau asemănătoare, stilul manifest de comunicare este încă neconturat, dar sunt conturate latent două atitudini concurente, din care una sau alta poate deveni oricând dominante în funcţie de împrejurări. Când punctajele sunt apropiate la trei-patru stiluri este vorba de lipsa unui stil de comunicare, ceea ce indică un comportament comunicativ oscilant, nematurizat, legat de un comportament ambiguu şi greu de precizat.

Stilul non-asertiv (atitudinea de fugă pasivă) – tendinţa de a se ascunde, de a fugi mai de grabă decât a înfrunta oamenii. Se poate manifesta printr-un exces de amabilitate şi conciliere, prin tendinţa de a amâna luarea unor hotărâri si adesea prin imposibilitatea luării acestora, însoţită de cedarea către alţii a dreptului de a decide. La baza acestor manifestări stă o teamă maladivă de a nu fi judecat de ceilalţi, ca şi supărarea intensă resimţită în cazul unui eventual eşec – pentru a le evita individul preferă să se supună hotărârii celorlalţi. Aceasta nu exclude un sentiment de ciudă, mânie mocnită, ranchiună.

Stilul agresiv (atitudinea de atac) – tendinţa de a fi mereu în faţă, de a avea ultimul cuvânt, de a se impune cu orice preţ, chiar cu preţul lezării şi supărării altor persoane. Pentru a domina, orice mijloc pare a fi utilizabil – înfricoşarea, contrazicerea, umilirea, compromiterea celorlalţi, atitudinile şi comportamentele şocante, răzbunarea, asumarea unor riscuri excesive. Această atitudine stimulează agresivitatea şi antipatia partenerilor şi are ca efect pentru persoana în cauză sentimentul de a nu fi iubită, respectată şi apreciată, fapte ce o fac şi mai agresivă – se creează un adevărat cerc vicios al agresivităţii.

Stilul manipulator (atitudinea de manipulare) – preferinţa pentru un rol de culise, tendinţa de a aştepta clipa prielnică pentru a ieşi la lumină şi a se pune în valoare, tendinţa de a căuta intenţii ascunse în spatele oricăror afirmaţii ale celorlalţi. Persoana evită să spună deschis ceea ce gândeşte, îşi schimbă opiniile după cele ale interlocutorului, îi place să fie în preajma celor mari şi puternici (ca o compensare a propriilor slăbiciuni) sperând să obţină beneficii din vecinătatea cu aceştia. Persoanele din această categorie urmăresc ca ceilalţi să facă ceea ce ar dori ele, dar acest lucru să nu presupună confruntări deschise – fie ele raţionale, constructive – de tip asertiv, fie ele conflictuale – de tip agresiv; este vorba mai de grabă de a aştepta ca situaţia să se întoarcă în favoarea lor. Adesea aceste persoane „joacă roluri" diverse, ca semn al insuficientei maturizări sociale, aceasta şi în legătură cu un statut social slab, precar, nesatisfăcător. Problema indivizilor manipulatori este de a-şi ascunde slăbiciunea, de a nu fi descoperiţi pentru că şi ei se tem de judecata celorlalţi şi de a nu fi marginalizaţi.

Stilul asertiv (atitudinea constructivă) – capacitatea de autoafirmare, de exprimare onestă, directă şi clară a opiniilor şi a drepturilor proprii fără agresivitate şi fără a-i leza pe ceilalţi; capacitatea urmăririi propriilor interese fără încălcarea nevoilor celorlalţi. Persoana ştie să asculte şi este dispusă să înţeleagă, ştie să fie ea însăşi (fără simulări şi „jocuri de rol") şi să se bazeze pe sine. Este cea mai bună atitudine pentru că permite atingerea scopurilor propuse fără a provoca resentimentele celorlalţi şi chiar câștigând-le adesea simpatia.

TEST „SUNTEȚI O PERSOANĂ AUTORITARĂ?"

La nivelul limbajului cotdian – şi nu numai – persoana autoritară este cea care manifestă un anumit grad de agresivitate, de duritate în relaţiile cu ceilaţi. Nu are importanţă aici cum s-a constituit această caracteristică atitudinală interpersonală, cert este că ea se manifestă în situaţiile noastre sociale, uneori cu rezultate neplăcute.

Cunoaşteţi însă toate efectele posibile – mai ales pe termen lung – ale acestui mod de interacţiune cu ceilalţi? Şi o întrebare mai specială pentru cei interesaţi de o anumită problematică psihosocială: credeţi că o persoană autoritară este sau devine întotdeauna lider?

Aplicaţi-vă testul de mai jos şi reflectaţi puţin la semnificaţia interpretării. Multe din reuşitele şi/sau insuccesele dumneavoastră, în special, vor putea fi astfel explicate şi prin prisma parametrului pus în discuţie. Decideţi apoi dacă trebuie să schimbaţi ceva în felul dumneavoastră de a fi.

Instrucţiune: Răspundeţi cu Da sau Nu la fiecare din întrebările de mai jos:

Nr.	Itemii	Da	Nu
1.	Vă este greu să refuzaţi atunci cînd vi se cere să faceţi ceva?		
2.	Evitaţi confruntarea chiar şi atunci cînd consideraţi că aveţi dreptate?		
3.	În general vorbind, vă supuneţi cu uşurinţa regulilor şi regulamentelor?		
4.	Vă găşiţi deseori în situaţia de a vă cere scuze?		
5.	Vă frămîntă mult o opinie negativă la adresa dvs.?		
6.	Cereţi părerea cuiva atunci cînd vă cumpăraţi ceva îmbrăcat?		
7.	Aveţi tendinţa de a ridica tonul atunci cînd nu vă convine ceva?		
8.	Vi se întîmplă relativ frecvent să apostrofaţi în public o persoană?		
9.	Vă pierdeţi răbdarea cu persoanele mai lente?		
10.	Folosiţi din cînd în cînd un limbaj mai colorat?		
11.	Credeţi că există multe persoane care nu merită atenţie pentru că sunt mai insignifiante?		
12.	Acordaţi multă importantă opinilor exprimate prin televiziune?		
13.	Dacă un subaltern execută necorespunzător o lucrare, aveţi curajul să-i spuneţi imediat că nu sunteţi mulţumit?		
14.	Aveţi tendinţa de a spune ceea ce gîndiţi, fară a vă preocupa de consecinţe?		
15.	Credeţi că sunteţi o persoană intolerantă?		
16.	Vă enervaţi atunci cînd nu vă puteţi impune punctul de vedere într-o discuţie?		
17.	Consultaţi pe cineva în deciziile care vă privesc?		
18.	Credeţi că este mai avantajos să ţineţi banii la bancă decît să-i investiţi într-o afacere?		
19.	Credeţi că trebuie folosită orice ocazie pentru a vă remarca?		
20.	Vă simţiţi în largul dvs. atunci cînd sunteţi unul dintre cei mulţi?		

Interpretare: Acordaţi cîte un punct fiecărei întrebări la care aţi răspuns conform grilei: 1. Da; 2. Da; 3. Da; 4. Da; 5. Da; 6. Da; 7. Da; 8.Nu; 9. Nu; 10. Nu; 11. Nu; 12. Nu; 13. Nu; 14. Nu; 15. Nu; 16. Nu; 17. Da; 18. Da; 19. Nu; 20. Da.

0 – 6 puncte. Aveţi o personalitate puternică şi nu vă simţiţi în largul dvs. decît atunci cînd daţi ordine, conduceţi. Din păcate, mijlocul principal prin care credeţi că se obţine sau se menţine autoritatea este agresivitatea. Însă, aşa cum arătam mai sus, un stil bazat pe agresivitate este eficient pe termen scurt şi în situaţii destul de puţin frecvente (situaţii emergente, de criză etc.). În situaţii relativ obşinuite şi cu subalterni maturi, responsabili şi competenţi, stilul autoritar dă greş: naşte, dupa caz, ostilitate, refuz, izolare, revoltă. Dacă vă este negată sau refuzată puterea, probabil vă transformaţi într-un rebel, fenomen cu consecinţe la fel de negative. Pecaţi de la premise că şi alţii sunt la fel de buni, încercaţi-vă răbdarea, învăţaţi să și ajutaţi, să construiţi, nu numai să negaţi. Evident, finalizarea acestor procedure cere timp, dar merită: aţi putea deveni un conducător foarte bun.

7 – 13 puncte. Aveţi predispoziţii şi atitudini multiple. Faceţi o analiză a întrebărilor la care aţi obţinut puncte. Oricum, sunteţi în măsură să vă asumaţi responsabilitatea conducerii – şi vă place acest lucru, dar nu recurgeţi la agresivitate ca mijloc şi stil decît foarte rar, şi anume atunci cînd vă lipsesc alte mijloace. Aveţi premise pentru a deveni un conducător eficient pe termen lung, prin coperare, dirijare, întrajutorare, consiliere, puteţi obţine de la ceilalţi ce doriţi.

14 – 20 puncte. În mod sigur nu sunteţi o persoană agresivă – ceea ce nu e rău, dar vă lipsesc mijloacele alternative de a vă impune (mai ales dacă aţi obţinut puncte la întrebările 2, 6, 13, 17, 19, 20), ceea ce nu e prea bine din perspectiva unei viitoare funcţii de conducere. Vă simţiţi bine numai în situaţiile în care sunteţi condus, dirijat, sfătuit. În momentele de criză preferaţi să-şi asume altcineva responsabilitatea, deşi sunteţi foarte plin de solicitudine şi dispus să faceţi ceea ce vi se cere. În funcţie de aspiraţiile dvs. profesionale trebuie să luaţi o decizie: cum agresivitatea vă este structural străină, iar un stil de conducere bazat pe această atitudine complexă este ineficient pe termen lung, pentru un post de conducere vă trebuie neapărat un program de formare psihosocială. Sunteţi bine integrat şi apreciat în grupul de egali.

CAPITOLUL VII. EVALUAREA CLIMATULUI ORGANIZAȚIONAL ȘI A COMPORTAMENTULUI ANGAJAȚILOR

Climatul organizațional reprezintă un aspect important în domeniul organizațional, indiferent de domeniul de activitate profesional. Studierea și analiza climatului organizațional, a comportamentului angajaților la locul de muncă, reprezintă o evaluare a relațiilor, strategiilor organizaționale, așa cum sunt ele percepute de către angajați. Analiza climatului organizațional ne permite a cerceta starea de spirit a angajaților și a percepției lor privind modul în care se simt ei la locul de muncă și cum funcționează organizația / instituția în care ei sunt angajați.

Evaluarea și analiza climatului organizațional nu se rezumă însă la a face o radiografie a situației existente într-o organizație sau departament, la a descrie opiniile, temerile, așteptările sau gradul de satisfacție ale angajaților plasați pe diferite trepte ierarhice. Analiza climatului organizațional oferă și informații deosebit de valoroase sub forma sugestiilor sau soluțiilor pentru rezolvarea anumitor probleme, a posibilelor pârghii de motivare a angajaților, a descrierilor unor posibile amenințări viitoare ori a unor oportunități de dezvoltare sau eficientizare a activității companiei. Evaluarea, cunoașterea și analiza corectă a climatului organizațional (fie ca se face la nivelul unei companii sau la nivelul unui departament), pe lângă faptul că permite anticiparea unor posibile probleme sau dificultăți și găsirea unor variante strategice de acțiune în eventualitatea ca astfel de probleme apar cu adevărat, reprezentând o sinteza a opiniilor și atitudinilor unui întreg colectiv, constituie un instrument extrem de folositor pentru procesul de luare a deciziilor de către manageri.

CHESTIONAR CLIMAT ORGANIZAŢIONAL (CONSTANTIN TICU)

Instrucţiune: Apreciaţi pe o scală de la 1 la 7, măsura în care sunteţi **de acord** sau în **dezacord** cu următoarele afirmaţii ce se referă la organizaţia/ instituţia în care lucraţi şi la personalul / oamenii care lucrează în ea. Răspundeţi marcând cu un „**X**” opinia dvs. Pe scalele din dreptul fiecărei afirmaţii.

Vârsta ____ Sexul ☐ M ☐ F Ocupația:____ Studii: ☐ gimnaziale
☐ liceale/postliceale
☐ universitare/postuniversitare

Tip de firmă instituție: ☐ Instituție publică ☐ Firmă
Specificul activității: ☐ producție ☐ servicii ☐ comerț

Afirmaţia	**Scalele**						
	Niciodată de acord	**Foarte rar de acord**	**Uneori de acord**	**De acord**	**Deseori de acord**	**Foarte des de acord**	**Întotdeauna de acord**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1.Cunosc şi înţeleg obiectivele organizaţiei în care lucrez.							
2.Munca este bine organizată în această instituţie.							
3.Şefii sunt întotdeauna receptivi la ideile noi.							

4.Sunt încurajat să mă specializez, să-mi dezvolt competenţele, potenţialul personal.							
5.Şeful meu are multe idei utile atât pentru munca mea, cât şi pentru activitatea întregii echipe.							
6.Şeful meu direct mă încurajează şi mă sprijină efectiv în munca pe care o realizez.							
7.Organizaţia este constantă în aplicarea procedurilor de lucru şi a strategiilor şi se adaptează bine la politicile actuale.							
8.Ne atingem obiectivele stabilite în mod constant.							
9.Scopurile şi obiectivele organizaţiei sunt stabilite în mod precis.							
10.Posturile şi funcţiile care dau putere decizională angajatului sunt organizate flexibil.							
11.La lucru pot discuta cu colegii probleme de activitate profesională.							
12.Salariul pe care îl primesc corespunde muncii pe care o depun.							
13.Deţin toate informaţiile şi resursele de care am nevoie. pentru a realiza o activitate de calitate.							
14. Modul de conducere adoptat de şeful direct este util şi eficient.							
15.Verificăm constant felul cum ne realizăm munca şi introducem noi îmbunătăţiri.							
16.Reuşim să obţinem rezultate bune, deoarece angajaţii sunt motivaţi/ stimulaţi pentru aceasta.							
17.Mă simt motivat/stimulat în munca pe care o realizez.							
18.Modul în care sarcinile sunt împărţite este flexibil clar, precis.							
19.Relaţiile cu ceilalţi membrii							

ai colectivului sunt bune.							
20.În instituţia dată există posibilităţi de promovare şi obţinere a unor responsabilităţi noi.							
21.În organizaţia dată se lucrează după planuri / planificări realiste.							
22.Performanţa, eficienţa activităţii fiecărui angajat sunt permanent verificate de către şef.							
23.Avem libertatea de schimbare în modul îndeplinirii sarcinilor.							
24.Angajaţii sunt conştienţi de importanţa costurilor şi caută să folosească cât mai bine resursele.							
25.Prioritățile organizaţiei sunt bine înţelese de către toţi angajaţii.							
26.Permanent căutăm noi modalităţi de a îmbunătăţi modul de lucru.							
27.Cooperăm eficient pentru îndeplinirea sarcinilor de serviciu.							
28.Încurajarea şi recompensa sunt oferite pentru toate sarcinile şi posturile în această organizaţie.							
29.Departamentele, diferitele servicii ale organizaţiei cooperează pentru a obţine o bună performanţă în activitate.							
30.Echipa managerială conduce eficient, inspirând încredere.							
31.Organizaţia are capacitatea de a suporta schimbări majore.							
32.Munca pe care o desfăşor este întotdeauna necesară şi eficientă.							
33.În propria mea arie de activitate, obiectivele sunt clar formulate şi rolul fiecărei persoane în muncă este bine precizat.							
34.Modul de ierarhizare şi							

poziţionare a posturilor şi a funcţiilor în organigramă este bine ales.							
35.Conflictele sunt rezolvate prin adoptarea unor soluţii eficiente, bine înţelese şi acceptate.							
36.Performanţa muncii fiecărui angajat este verificată la standarde acceptate de toţi angajaţii.							
37.Subdiviziunile organizaţiei cooperează ori de câte ori este nevoie.							
38. Modul de conducere a organizaţiei, ne favorizează atingere performanţei în muncă.							
39. Creativitatea şi iniţiativa sunt încurajate.							
40.Angajaţii se străduiesc să muncească eficient.							

Interpretare: Pentru fiecare factor în parte, punctajul total rezultă prin adunarea punctelor obţinute pentru fiecare dintre cele cinci afirmaţii şi împărţirea la 5.

1. **Sarcina:** 1, 9, 17, 25, 33
2. **Structura:** 2, 10, 18, 26, 34
3. **Relaţiile:** 3, 11, 19, 27, 35
4. **Motivaţia:** 4, 12, 20, 28, 36
5. **Suportul:** 5, 13, 21, 29, 37
6. **Conducerea:** 6, 14, 22, 30, 38
7. **Schimbarea:** 7, 15, 23, 31, 39
8. **Performanţa:** 8, 16, 24, 32, 40

Criterii de validare:

Aplicat pe un lot de 566 de subiecţi (populaţia generală), s-au obţinut următorii coeficienţi de consistenţă internă Alpha Cronbach (pe factori):

1. = 0,710;
2. = 0,812;
3. = 0,789;
4. = 0,770;
5. = 0,813;
6. = 0,842;
7. = 0,777;
8. = 0,773.

Coeficientul Alpha Cronbach pe întreg chestionarul a fost de 0,964, iar pe cele două părţi ale chestionarului (metoda split-half) a fost de 0,929, respectiv 0,941.

Etalon general

Factorul	**Intensitatea cu care se manifestă factorul**										
	Foarte slab		**Slab**			**Mediu**		**Intens**		**Foarte intens**	
	0	**10**	**20**	**30**	**40**	**50**	**60**	**70**	**80**	**90**	**100**
Sarcina	0	3,6	4,0	4,4	4,8	5,2	5,4	5,8	6,2	6,6	7

Structura	0	3,2	3,6	4,0	4,4	4,6	5,0	5,4	5,8	6,2	7
Relaţiile	0	3,6	4,2	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8	6,2	6,6	7
Motivaţia	0	2,6	3,2	3,6	4,0	4,4	4,6	5,2	5,4	6,4	7
Suportul	0	3,6	4,0	4,2	4,6	5,0	5,4	5,8	6,2	6,4	7
Conducerea	0	3,4	3,8	4,2	4,6	5,2	5,6	5,8	6,2	6,8	7
Schimbarea	0	3,2	3,8	4,2	4,6	5,0	5,4	5,8	6,0	6,4	7
Performanţa	0	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	5,8	6,0	6,6	7
Atitudinea generală	0	3,5	3,9	4,2	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,2	7

Factorii chestionarului:

1. **Sarcina:** modul de definire a sarcinilor şi obiectivelor, atât la nivelul întregii organizaţii, cât şi pentru fiecare angajat în parte (obiective clare).
2. **Structura:** modul de organizare a muncii, cu referire la eficiența, flexibilitatea şi adaptabilitatea posturilor şi funcţiilor (organizare eficientă).
3. **Relaţiile:** calitatea relaţiilor dintre angajaţi, cu referire la comunicare şi colaborare pe linie profesională; climat nonoconflictual (relaţii pozitive).
4. **Motivaţia:** climatul motivaţional existent în firmă, asigurat prin: retribuţie, promovare, competenţă, dezvoltare etc. (motivaţie stimulativă).
5. **Suportul:** resursele şi condiţiile de muncă pe care le asigură organizaţia în vederea realizării unei activităţi performante (sprijin performant).
6. **Conducerea:** stilul de conducere eficient; sprijinind performanţa individuală şi colectivă, asigurând condiţii pentru eficienţă (conducere eficientă).
7. **Schimbarea:** atitudinea generală faţă de schimbare a organizaţiei reflectată în stilul flexibil, adaptabilitate, inițiativă, creativitate (atitudine pentru schimbare).
8. **Performanţa:** performanţa realizată de către organizaţie, evaluată în funcţie de atingerea obiectivelor, reducerea costurilor, imaginea pozitivă (performanţă generală).

CHESTIONAR DE AUTODETERMINARE A STILURILOR COMPORTAMENTALE ÎN SITUAŢII DE GRUP
(Adaptat de A. BEAUCHAMP, R. GRAVELINE ŞI C. QUIVIGER)

Instrucțiune: Alegeți varianta care vi se potrivește cel mai mult.

I. Înaintea unei reuniuni am tendinţa:

1. De a pregăti şi de a prevedea totul până la cel mai mic detaliu;
2. De a pregăti un cadru general al întâlnirii;
3. De a conta înainte de toate pe grup.

II. La începutul unei reuniuni am tendinţa:

3. De a acorda încredere grupului, astfel încât el singur să-şi stabilească demersurile;
2. De a indica grupului demersurile pe care trebuie să le urmeze;
1. De a propune grupului mi multe demersuri pentru a fi discutate şi a alege unele dintre ele.

III. În faţa ideilor categoric opuse celor ale mele, am tendinţa:

2. De a continua discuţia pentru a aprofunda punctele de vedere ale fiecăruia;
3. De a lăsa fiecăruia libertatea sa;
1. De a-mi menţine ideile într-un mod ferm şi adesea agresiv sau pasionat.

IV. Când cineva critică direct ceea ce spun, am tendinţa:

1. De a-l convinge că eu am dreptate;
2. De a-i pune lui întrebări sau întregului grup pentru a face precizări;
3. De a-l lăsa să spună ce vrea şi apoi de a trece la alte probleme.

V. Când grupul ia o direcţie diferită faţă de cea stabilită iniţial de comun acord, am tendinţa:

3. De a lăsa libertatea grupului, fără să intervin;

2. De a reaminti grupului primele sale opţiuni, pentru ca singur să-şi revină;
1. De a readuce grupul rapid şi ferm la tema stabilită iniţial, fără nici o discuţie.

VI. Într-un grup, am în mod obişnuit tendinţa:

2. De a aştepta momentul cel mai favorabil pentru a face ca grupul să ţină seama de ideile mele şi de cele exprimate de alţii;
3. De a mă exprima cum îmi vine, după inspiraţia de moment;
1. De a spune de la început ce gândesc, independent de ceea ce gândesc alţii.

VII. Într-o reuniune de grup, am tendinţa de a considera un conflict ca:

1. Un moment neplăcut care trebuie cât mai repede depăşit pentru a readuce grupul la ordine;
2. reacţie normală a grupului care nu trebuie estompată, chiar dacă afectiv este foarte dură;
3. Ceva care se va rezolva de la sine.

VIII. Faţă de un individ tăcut din grup, am tendinţa:

3. De a respecta tăcerea, fără a-i acorda o atenţie specială;
2. De a-i cere direct să vorbească pentru ca grupul să ştie, la final, ce gândeşte;
1. De a fi atent pentru a-l relansa într-un moment oportun, fără să-l forţez.

IX. Pentru a cunoaşte părerea grupului asupra unei probleme, am tendinţa:

1. De a-l obliga pe fiecare membru al grupului să-şi spună părerea;
3. De a lăsa cuvântul celor care se exprimă cel mai mult, considerând că fiecare o poate face, dacă doreşte;
2. De a relansa problema în diverse moduri astfel ca fiecare să se poată exprima.

X. În urmărirea scopurilor vizate pun accent mai întâi pe:

2. Responsabilităţile fiecărui membru din grup, chiar dacă acest lucru cere timp;
1. Responsabilităţile conducătorului de grup, deoarece el este principalul răspunzător;
3. Responsabilităţile liderului natural (informal), pe care ceilalţi membrii ai grupului îl ascultă.

XI. Eu resimt evaluarea ca:

3. Un moment căruia nu-i văd utilitatea;
1. Un moment dificil care nu trebuie prea mult prelungit, ci orientat spre rezultatele obiective ale grupului;
2. Un moment dificil orientat spre rezultatele atinse de grup şi spre funcţionarea internă a grupului.

XII. Dacă demersurile grupului ajung la rezultate diferite faţă de cele pe care le-am prevăzut, am tendinţa de a considera că:

1. A fost un „rău necesar”;
2. Acesta corespunde mai bine adevăratelor nevoi ale grupului;
3. Este păcat, dar asta este.

Interpretare: După ce aţi răspuns la toate întrebările, număraţi câte răspunsuri notate cu 1 aţi încercuit, câte notate cu 2 şi câte notate cu 3. Semnificaţia rezultatelor obţinute constă în următoarele:

Răspunsurile notate cu 1 indică prezenţa unui stil comportamental autoritar, după cum urmează:

între 1 – 5 răspunsuri notate cu 1 *aveţi câteva tendinţe autoritare pe care trebuie să vi le supravegheaţi*;

între 6 – 9 răspunsuri notate cu 1 *aveţi tendinţe autoritare profunde, care trebuie mai bine supravegheate*;

între 10 – 12 răspunsuri notate cu 1 *daţi dovadă de un autoritarism periculos*.

Răspunsurile notate cu 2 indică prezenţa unui stil comportamental democrat, cooperator, după cum urmează:

între 1 –5 răspunsuri notate cu 2 *sunteţi pe cale de a conduce democratic grupul;*

între 6 – 9 răspunsuri notate cu 2 *aveţi în mână foarte bune atuuri pentru a conduce un grup în mod democratic;*

între 10 – 12 răspunsuri notate cu 2 *sunteţi animatorul democratic ideal.*

Răspunsurile notate cu 3 indică prezenţa stilului democratic laissez-faire, liber, permisiv, după cum urmează:

între 1 – 5 răspunsuri notate cu 3 *aveţi tendinţe de laissez-faire care trebuie supravegheate;*

între 6 – 9 răspunsuri notate cu 3 *aveţi tendinţe puternice de a lăsa grupul să meargă de la sine*, ceea ce dăunează grupului;

între 10 – 12 răspunsuri notate cu 3 *sunteţi în plin laissez-faire şi nu puteţi îndeplini rolul de animator.*

ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOR (PODSAKOFF ET AL, 1990)

Instrucțiune: Vă rugăm să evaluați, pentru fiecare din comportamentele care urmează, gradul în care vă caracterizează. Utilizați în acest scop scala indicată, de la 1 (cel mai puțin tipic pentru dumneavoastră) până la 7 (cel mai tipic pentru dumneavoastră).

1	Îi ajută pe ceilalți, care au muncă multă de făcut.	1	2	3	4	5	6	7
2	Este întotdeauna gata să dea o mână de ajutor celor din jurul său.	1	2	3	4	5	6	7
3	Îi ajută pe ceilalți, atunci când sunt absenți.	1	2	3	4	5	6	7
4	Îi ajută pe ceilalți din proprie inițiativă atunci când au probleme la muncă.	1	2	3	4	5	6	7
5	Îi ajută pe cei noi să se descurce, chiar dacă nu i se cere în mod direct.	1	2	3	4	5	6	7
6	Este unul dintre cei mai conștiincioși angajați.	1	2	3	4	5	6	7
7	Crede în faptul că salariul primit trebuie să fie justificat prin muncă serioasă.	1	2	3	4	5	6	7
8	Prezența sa la muncă este deasupra mediei.	1	2	3	4	5	6	7
9	Nu își ia pauze mai multe decât are dreptul.	1	2	3	4	5	6	7
10	Urmează regulile și procedurile companiei chiar și atunci când nu este observat(ă) de cineva.	1	2	3	4	5	6	7
11	Este clasica rotiță care nu funcționează niciodată și trebuie întotdeauna unsă.	1	2	3	4	5	6	7
12	Își consumă mult timp plângându-se de lucruri triviale.	1	2	3	4	5	6	7
13	Tinde să exagereze chiar și lucrurile foarte mici.	1	2	3	4	5	6	7
14	Se concentrează întotdeauna pe ce este rău și pe problemă, mai degrabă decât pe partea pozitivă și pe soluție.	1	2	3	4	5	6	7
15	Găsește tot timpul ceva de obiectat împotriva a ceea ce face organizația.	1	2	3	4	5	6	7
16	Încearcă să evite să creeze probleme pentru colegii săi.	1	2	3	4	5	6	7
17	Ia în considerare impactul acțiunilor sale asupra colegilor.	1	2	3	4	5	6	7
18	Nu încalcă drepturile celorlalți.	1	2	3	4	5	6	7
19	Face pași pentru a preveni problemele pe care le-ar putea avea cu alți angajați.	1	2	3	4	5	6	7
20	Este conștient(ă) de felul în care comportamentul său poate afecta munca altor persoane.	1	2	3	4	5	6	7
21	Este conștient(ă) de schimbările care apar sau care se preconizează în organizație.	1	2	3	4	5	6	7

22	Ia parte la întâlniri sau ședințe care nu sunt obligatorii, dar care sunt considerate importante.	1	2	3	4	5	6	7
23	Desfășoară activități care nu sunt cerute sau obligatorii dar care ajută imaginea organizației.	1	2	3	4	5	6	7
24	Se ține la curent cu anunțurile, memo-urile și alte informații oficiale care există în organizație.	1	2	3	4	5	6	7

Scorare:
Altruism: 1, 2, 3, 4, 5
Conștiinciozitate: 6, 7, 8, 9, 10
Anduranță: -11, -12, -13, -14, -15
Curtoazie: 16, 17, 18, 19, 20
Virtute civică: 21, 22, 23, 24

Interpretare:
1. **Altruismul** (*altruism*) tinde la detectarea unor comportamente precum ajutorarea celorlalți, atunci când aceștia se confruntă cu un volum foarte mare de muncă, preluarea muncii colegilor care sunt absenți, dorința de a-i ajuta pe ceilalți în probleme legate de muncă, ajutorarea celorlalți chiar și atunci când ajutorul nu este cerut explicit etc.
2. **Conștiinciozitatea** (*conscientiousness*) tinde la detectarea unor comportamente responsabile, axate pe muncă grea și onestă, precum și pe lipsa unor comportamente deviante (sau marginal deviante), cum ar fi absenteismul, pauzele prea lungi sau prea dese, încălcarea anumitor reguli ale organizației etc.
3. **Anduranța** (*sportsmanship*) tinde la detectarea unor comportamente care țin de puterea de a munci fără a îi deranja sau încurca pe ceilalți, fără a se plânge de obstacole sau greutăți, existența unei atitudini pozitive, care nu minimizează greutățile, dar nici nu le augmentează, care îndeamnă la concentrarea pe soluție mai degrabă decât pe problemă etc.
4. **Curtoazia** (*courtesy*) tinde să detecteze comportamente prin care se demonstrează grija pentru sentimentele celorlalți și dorința de a nu-i încărca pe aceștia cu griji sau probleme suplimentare; este vorba de exemplu de încercarea de a evita să creeze probleme pentru colegi, dorința de a nu încălca drepturile celorlalți, grija la felul în care propriul comportament influențează munca și viața celor din jur etc.
5. **Virtutea civică** (*civic virtue*) tinde să detecteze comportamente discreționare prin care se indică faptul că angajații participă la viața politică a organizației în mod responsabil; există așadar două fațete, anume participarea la grijile organizației și caracterul responsabil al acestei participări.

ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOR CHECKLIST, OCB-C 20 (FOX & SPECTOR, 2009)

Instrucțiune: Vă rugăm să evaluați, pentru fiecare din comportamentele care urmează, cât de des ați făcut aceste lucruri la locul dumneavoastră actual de muncă. Utilizați în acest scop scala indicată:
1 = Niciodată
2 = O dată sau de două ori
3 = O dată sau de două ori pe lună
4 = O dată sau de două ori pe săptămână
5 = În fiecare zi

1	Am ridicat mâncarea pentru alți colegi la locul de muncă.	1	2	3	4	5
2	Mi-am luat timp pentru a discuta, a sfătui sau a mentora un coleg.	1	2	3	4	5
3	Am ajutat colegii să învețe noi deprinderi sau am împărtășit cu ei cunoștințele mele despre muncă.	1	2	3	4	5
4	Am ajutat un nou angajat să se orienteze în noul lui rol.	1	2	3	4	5
5	Am fost prezent(ă) atunci când cineva a avut nevoie de un umăr pe care să plângă și să discute o problemă legată de muncă.	1	2	3	4	5
6	Am fost prezent(ă) atunci când cineva a avut nevoie de un umăr pe care să plângă și să discute o problemă personală.	1	2	3	4	5
7	Mi-am modificat datele concediului, sau zilele de muncă sau orele de muncă (turele) pentru a mă ajusta nevoilor unui coleg.	1	2	3	4	5
8	Am oferit sugestii despre cum putem să îmbunătățim felul în care facem munca.	1	2	3	4	5
9	Am oferit sugestii despre cum putem să îmbunătățim mediul de muncă.	1	2	3	4	5
10	Am finalizat eu ceva pentru un coleg care a trebuit să plece mai repede.	1	2	3	4	5
11	Am ajutat un coleg mai puțin capabil să ridice un obiect mai greu, de exemplu o cutie.	1	2	3	4	5
12	Am ajutat un coleg care avea prea multe de făcut.	1	2	3	4	5
13	M-am oferit voluntar pentru sarcini de muncă suplimentare.	1	2	3	4	5
14	Am preluat un mesaj telefonic pentru un coleg care era absent sau era prea ocupat.	1	2	3	4	5
15	Am spus lucruri frumoase despre un coleg în fața altor persoane.	1	2	3	4	5
16	Am renunțat la masă sau la o altă pauză pentru a finaliza o sarcină de muncă.	1	2	3	4	5
17	M-am oferit voluntar pentru a ajuta un coleg să rezolve o problemă dificilă cu un alt coleg, cu un client sau cu un furnizor.	1	2	3	4	5
18	Am făcut mai mult decât s-ar fi putut aștepta de la mine pentru a oferi încurajare sau apreciere unui coleg.	1	2	3	4	5
19	Am decorat, curățat sau înfrumusețat în alt fel spațiul de lucru.	1	2	3	4	5
20	Am apărat un coleg care a fost criticat sau bârfit de un alt coleg sau de un superior.	1	2	3	4	5

Scorare:
Se calculează scoruri separate pentru o scală de comportamente care reflectă acte de civism făcute față de organizație și acte de civism făcute față de colegi. Se calculează de asemenea un scor total al scalei.
OCB-I (comportament civic față de colegi): 1,2,3,4,5,6,7,10,11,12,14,15,17,18,20
OCB-O (comportament civic în organizație): 8,9,13,16,19.

TEST „CÂT DE RESPONSABIL SUNTEȚI?" (L. STOG)

Instrucțiune: Răspundeți alegând una din următoarele variante:
7 = sunt absolut de acord;
6 = de obicei sunt de acord, deși uneori se întâmplă și altfel;
5 = sunt indecis, dar înclin spre a fi de acord;

4 = nu mă pot decide;
3 = sunt indecis, dar înclin spre a nu fi de acord;
2 = de obicei, nu sunt de acord, deși uneori se întâmplă și așa;
1 = nu sunt în nici un caz de acord.

Fișa de răspuns

Nr.	Enunțuri	Variante de răspuns						
		7	6	5	4	3	2	1
1.	Fiecare om este dator să consacre o parte din timpul său liber binelui public.							
2.	Resimt disconfort psihic când nu duc lucrul la bun sfârșit.							
3.	Am destule probleme personale ca să nu-mi fac griji pentru binele public.							
4.	Este imposibil să faci tuturor oamenilor numai bine.							
5.	Datoria fiecărui om este de a munci eficient.							
6.	E de dorit să duci lucrul de la începu la bun sfârșit.							
7.	Prefer să nu-mi spun părerea, lăsându-i pe alții să rezolve problemele.							
8.	Adesea întârzii la întâlnirile fixate.							
9.	Prefer să acționez ca marea majoritate a oamenilor, pentru că singur nu pot schimba lucrurile.							
10.	Cred că cei care îmi sunt apropiați pot conta pe ajutorul meu.							
11.	Uneori mi se reproșează că nu respect normele de conviețuire socială.							
12.	Chiar și cel mai neinteresant lucru îl fac foarte bine.							

Cotarea și interpretarea rezultatelor:

Pentru enunțurile 1, 2, 5, 6, 10, 12 obțineți atâtea puncte câte indică varianta de răspuns aleasă de dv. Spre exemplu, dacă la enunțul nr.1 ați optat pentru varianta 7, aveți atâtea puncte.

La enunțurile 3, 4, 8, 9, 11, 7 punctajul este dat de ordinea inversă a șirului. De exemplu, dacă la enunțul 3 ați considerat ca variantă de răspuns este „de obicei sunt de acord, deși uneori se întâmplă și altfel” corespunde cel mai bine dv. – atunci obțineți 2 puncte.

Rezultatul obținut prin suma punctajului acumulat la toate enunțurile va determina trei nivele a responsabilității sociale:

Nivel scăzut – între 1-49 puncte.
Nivel mediu – între 50-63 puncte.
Nivel ridicat – între 64-84 puncte.

TEST PRIVIND STRATEGIILE COMPORTAMENTALE ÎN SITUAȚII DE CONFLICT THOMAS-KILMANN (K. TOMAS ȘI R. KILMANN)

Chestionarul este elaborat de K. Thomas și R. Kilmann și este unul dintre cele mai bune instrumente de evaluare a stilurilor de rezolvare a conflictelor.

Instrucțiune: Consideraţi nişte situaţii, în care dorinţele dvs. diferă de cele ale altei persoane. Cum reacţionaţi de obicei în astfel de situaţii? În continuare sunt mai multe perechi de afirmaţii care descriu posibile reacţii comportamentale. Pentru fiecare pereche, vă rugăm încercuiţi afirmaţia „A” sau „B” care vă caracterizează cel mai bine propriul comportament. În multe cazuri, nici afirmaţia „A”, nici afirmaţia „B”, pot să nu fie tipice pentru comportamentul dvs., dar vă rugăm să alegeţi răspunsul care vi se pare cel mai probabil a fi folosit.

1. A. Sunt momente în care îi las pe alţii să-şi ia responsabilităţile în
   B. Decât să negociez lucrurile cu care nu suntem de acord, caut să subliniez

		rezolvarea unei probleme.		acele lucruri cu care amândoi suntem de acord.
2.	A.	Caut să găsesc o soluţie de compromis.	B.	Încerc să pun de acord punctele lui de vedere cu ale mele.
3.	A.	De obicei sunt ferm în urmărirea obiectivelor mele.	B.	S-ar putea să încerc să liniştesc eventualele resentimente ale celuilalt şi să păstrez relaţiile cu el.
4.	A.	Caut să găsesc o soluţie de compromis.	B.	Uneori îmi sacrific propriile dorinţe pentru dorinţele celuilalt.
5.	A.	Caut permanent ajutorul celuilalt în găsirea unei soluţii.	B.	Caut să fac ceea ce este necesar pentru a evita tensiuni fără rost.
6.	A.	Caut să evit crearea unor neplăceri pentru mine.	B.	Încerc să-mi câştig poziţia.
7.	A.	Încerc să amân problema până voi avea timp să mă gândesc la ea.	B.	Renunţ la câteva puncte în schimbul altora.
8.	A.	De obicei sunt ferm în urmărirea obiectivelor mele.	B.	Încerc imediat să fac cunoscute toate preocupările şi problemele.
9.	A.	Simt că diferenţele nu merită întotdeauna să mă îngrijoreze.	B.	Fac oarecare efort să mă descurc.
10.	A.	Sunt ferm în urmărirea obiectivelor mele.	B.	Caut să găsesc o soluţie de compromis.
11.	A.	Încerc imediat să fac cunoscute toate preocupările şi problemele.	B.	S-ar putea să încerc să liniştesc eventualele resentimente şi să păstrez relaţiile cu el.
12.	A.	Uneori evit să iau atitudini care ar crea controverse.	B.	Îi accept unele puncte de vedere dacă şi el mi le acceptă pe ale mele (unele).
13.	A.	Propun o cale de mijloc.	B.	Fac presiuni pentru a impune punctele mele de vedere.
14.	A.	Îi comunic ideile mele şi i le cer pe ale lui.	B.	Încerc să îi arăt logica şi avantajele gândirii mele.
15.	A.	S-ar putea să liniştesc eventualele resentimente ale celuilalt şi să păstrez relaţiile cu el.	B.	Caut să fac ceea ce e necesar pentru a evita tensiunile fără rost.
16.	A.	Încerc să nu rănesc sentimentele celuilalt	B.	Încerc să conving cealaltă persoană de avantajele gândiri mele.
17.	A.	De obicei sunt ferm în urmărirea obiectivelor mele.	B.	Încerc să fac ce este necesar pentru a evita tensiuni fără rost.
18.	A.	Dacă asta îl face fericit pe celălalt, s-ar putea să-l las să-şi menţină punctele de vedere.	B.	Îi accept unele puncte de vedere dacă şi el mi le acceptă pe ale mele (unele).
19.	A.	Încerc imediat să fac cunoscute toate preocupările şi problemele.	B.	Caut să amân problema până voi avea timp să mă gândesc la ea.
20.	A.	Încerc imediat să rezolv punctele noastre de vedere diferite.	B.	Încerc să găsesc o soluţie corectă punând laolaltă atât dezavantajele cât şi avantajele pentru amândoi.
21.	A.	În negocieri, caut să iau în consideraţie dorinţele celeilalte persoane.	B.	Întotdeauna înclin spre discutarea directă a problemei.
22.	A.	Caut să găsesc o soluţie intermediară între a lui şi a mea.	B.	Îmi susţin dorinţele.

23.	A.	Mă preocupă adesea satisfacerea tuturor dorinţelor noastre.	B.	Sunt momente în care îi las pe alţii să-şi ia responsabilităţile în rezolvarea unei probleme.
24.	A.	Dacă poziţia celuilalt pare foarte importantă pentru el, aş căuta să-i îndeplinesc dorinţele.	B.	Încerc să-l conving pentru o soluţie de compromis.
25.	A.	Încerc să-i arăt logica şi avantajele gândirii mele.	B.	În negocieri, încerc să iau în consideraţie dorinţele celeilalte persoane.
26.	A.	Propun o cale de mijloc.	B.	Aproape întotdeauna mă preocupă satisfacerea tuturor dorinţelor noastre.
27.	A.	Uneori evit să iau atitudini care să creeze controverse.	B.	Dacă asta îl face fericit pe celălalt, s-ar putea să-l las să-şi menţină punctele de vedere.
28.	A.	De obicei sunt ferm în urmărirea obiectivelor mele.	B.	De obicei caut ajutorul celuilalt în găsirea unei soluţii.
29.	A.	Propun o cale de mijloc.	B.	Simt că diferenţele nu merită întotdeauna să mă îngrijoreze.
30.	A.	Încerc să nu rănesc sentimentele celuilalt.	B.	Totdeauna împărtăşesc problema cu celuilalt, pentru a găsi împreună o soluţie.

Interpretare: Puşi în faţa unor confruntări interpersonale, oamenii tind să aibă anumite reacţii. Acestea reflectă gradele diferite de cooperare (adică efortul fiecăruia de a satisface interesele celuilalt) şi de autoimpunere (efortul fiecăruia de a-şi satisface propriile interese). Ele pot fi clasificate în cinci categorii:

1. Confruntare (reprimare, victorie/înfrângere)
2. Colaborare (victorie/victorie)
3. Compromis
4. Evitare (abandon)
5. Acomodare (cedare)

Cheia pentru test

Nr.	1	2	3	4	5
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.				A	B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	

18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A
Total					

Stilul confruntare (competitiv) descrie o dorința de a-si satisface propriile nevoi fără a lua în considerare impactul asupra celeilalte parți din conflict – una din părți este foarte asertiva şi nu tine seama de efectul acțiunilor asupra celorlalți. Cu alte cuvinte, se maximizează interesul propriu şi se minimizează interesul celuilalt, conflictul fiind încadrat în termenii stricți de câștig – pierdere. Când puterea este folosită, apare elementul coercitiv, posesiunea puterii fiind un determinant al tipului de decizie care este utilizata pentru a rezolva un conflict.

Stilul colaborare (colaborativ) reflecta o situație în care toate părțile implicate în disputa încearcă să satisfacă total interesele tuturor părților. Atât impunerea interesului propriu cat şi cooperarea sunt maximizate în speranța obținerii unui acord în care nimeni nu trebuie sa piardă. Accentul se pune pe o situație de tip câștig-câștig în care se presupune că soluționarea conflictului poate aduce ambele părți într-o situație mai bună.

Stilul compromis (concesiv) apare când fiecare parte este dispusă să cedeze ceva, să facă unele compromisuri necesare. În aceasta abordare nu există câștigători sau învinși în mod clar căci se combină cu jumătăți de măsura impunerea interesului propriu şi cooperarea şi se accepta o soluție care afectează raționalitatea conflictului.

Stilul evitare (ocolitor) descrie dorința de a suprima un conflict sau de a se retrage din el. Deși conflictul este recunoscut, un asemenea stil implica dorința retragerii sau politica struțului — „ascunderea capului în nisip”. Eficiența stilului este limitată pentru ca problema de fond nu se schimbă, ci, cel mult este amânata.

Stilul adaptare (îndatoritor) este un act voluntar al uneia dintre părți care considera necesar a pune imediat capăt conflictului prin a acorda celeilalte părți ceea ce dorește. Presupune cooperarea cu cealaltă parte pe fondul nesusținerii interesului propriu – o situație în care o parte este dispusa să se auto-sacrifice.

WORKPLACE DEVIANCE SCALE (WDS)
(ROBINSON & BENNETT, 1995)

Instrucțiune: Enunțurile următoare se referă la comportamente pe care este posibil să le fi avut la locul de muncă. Vă rugăm să utilizați următoarea scală pentru a evalua cât de des sunteți implicat(ă) în aceste comportamente.

1 = Niciodată
2 = O dată pe an
3 = De două ori pe an
4 = De câteva ori pe an
5 = Lunar
6 = Săptămânal
7 = Zilnic

1	Am râs de cineva de la serviciu.	1	2	3	4	5	6	7
2	Am spus un lucru care a rănit pe cineva de la serviciu.	1	2	3	4	5	6	7
3	Am facut o remarca de natura etnica sau religioasa fata de o persoana de la serviciu.	1	2	3	4	5	6	7
4	Am înjurat pe cineva la locul de munca.	1	2	3	4	5	6	7
5	Am jucat o farsa răutăcioasa unei persoane de la serviciu.	1	2	3	4	5	6	7
6	Am fost nepoliticos (nepoliticoasa) cu o persoana de la serviciu.	1	2	3	4	5	6	7
7	Am umilit public pe cineva de la serviciu.	1	2	3	4	5	6	7
8	Am luat acasa obiecte de la locul de munca fara permisiune.	1	2	3	4	5	6	7
9	Am petrecut prea mult timp visând cu ochii deschiși în loc sa muncesc.	1	2	3	4	5	6	7
10	Am falsificat o chitanță pentru a mi se deconta o suma mai mare decât cea cheltuita de fapt într-o deplasare de afaceri.	1	2	3	4	5	6	7
11	Am luat o pauza suplimentara sau mai mare decât este acceptabil la serviciu.	1	2	3	4	5	6	7
12	Am întârziat la locul de munca fără permisiune.	1	2	3	4	5	6	7
13	Am făcut mizerie sau dezordine la locul sau în mediul de munca.	1	2	3	4	5	6	7
14	Am neglijat instrucțiunile șefului.	1	2	3	4	5	6	7
15	Am lucrat intenționat mai lent decât as fi putut lucra.	1	2	3	4	5	6	7
16	Am discutat informații confidențiale ale companiei cu persoane neautorizate.	1	2	3	4	5	6	7
17	Am consumat substanțe ilegale sau alcool la locul de munca.	1	2	3	4	5	6	7
18	Am depus prea puțin efort în munca mea.	1	2	3	4	5	6	7
19	Am lucrat în ritm lent pentru a mi acorda timp suplimentar.	1	2	3	4	5	6	7

Scorare:

CWB-I (Comportamente îndreptate împotriva indivizilor): 1,2,3,4,5,6,7
CWB-O (Comportamente îndreptate împotriva organizației): 8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19

COUNTERPRODUCTIVE WORK BEHAVIOR CHECKLIST (CWB-C)
(FOX & SPECTOR, 2002)

Instrucțiune: Enunțurile următoare se referă la comportamente pe care este posibil să le fi avut la locul de muncă. Vă rugăm să utilizați următoarea scală pentru a evalua cât de des sunteți implicat(ă) în aceste comportamente.
1 = Niciodată
2 = O dată sau de două ori
3 = O dată sau de două ori pe lună
4 = O dată sau de două ori pe săptămână
5 = Zilnic

1	Am risipit voit materiale sau alte resurse ale angajatorului meu.	1	2	3	4	5
2	Mi-am făcut munca in mod voit incorect	1	2	3	4	5
3	Am intarziat la munca fara permisiune	1	2	3	4	5
4	Am stat acasa in loc sa merg la munca, spunand ca sunt bolnav(a)	1	2	3	4	5
5	Am stricat in mod voit un echipament sau proprietatea angajatorului meu	1	2	3	4	5
6	Am făcut murdărie in mod voit la locul meu de munca	1	2	3	4	5
7	Am furat ceva de la un alt angajat	1	2	3	4	5

8	Am pornit sau am continuat la locul de munca un zvon care a făcut rău	1	2	3	4	5
9	Am fost răutăcios(oasa) sau nepoliticos(oasa) fata de un client	1	2	3	4	5
10	Am muncit in mod voit mai încet într-un moment când lucrurile trebuiau sa fie rezolvate rapid	1	2	3	4	5
11	Mi-am luat o pauza mai lunga decât mi se permisese sa îmi iau	1	2	3	4	5
12	In mod voit nu am urmat instrucțiunile primite	1	2	3	4	5
13	Am plecat de la munca mai repede decât aveam voie	1	2	3	4	5
14	Am insultat pe cineva în legătura cu performanta lor in munca	1	2	3	4	5
15	Am făcut mișto de viața personala a cuiva de la munca	1	2	3	4	5
16	Am luat materiale sau instrumente de la munca, fără permisiune	1	2	3	4	5
17	Am făcut în așa fel încât sa fiu plătit(a) pentru mai multe ore decât muncisem	1	2	3	4	5
18	Am luat bani de la angajatorul meu fără permisiune	1	2	3	4	5
19	Am ignorat pe cineva la munca	1	2	3	4	5
20	Am dat vina pe cineva la munca pentru o greșeala pe care o făcusem eu	1	2	3	4	5
21	Am pornit o cearta cu cineva la munca	1	2	3	4	5
22	Am furat ceva care aparținea altcuiva de la munca	1	2	3	4	5
23	Am abuzat verbal pe cineva la munca	1	2	3	4	5
24	Am arătat un gest urat cuiva la locul de munca	1	2	3	4	5
25	Am amenințat la locul de munca pe cineva cu violenta fizica	1	2	3	4	5
26	Am amenintat la locul de munca pe cineva, dar nu cu violenta fizica	1	2	3	4	5
27	Am spus ceva obscen cuiva de la locul de munca, pentru a face acea persoana sa se simta rau	1	2	3	4	5
28	Am făcut la locul de munca ceva pentru ca cineva sa fie văzut într-o lumina proasta	1	2	3	4	5
29	Am jucat o farsa rautacioasa cuiva la locul de munca, pentru a rusina acea persoana	1	2	3	4	5
30	M-am uitat pe corespondenta privata a cuiva de la locul de munca, fără permisiune	1	2	3	4	5
31	Am lovit sau împins pe cineva la locul de munca	1	2	3	4	5
32	Am insultat sau a făcut mișto de cineva la munca	1	2	3	4	5

Scorare:

CWB-I (comportamente contraproductive îndreptate împotriva indivizilor):
7,14,15,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32
CWB-O (comportamente contraproductive îndreptate împotriva organizației):
1,2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,16,17,18

Abuz (*Abuse*): 8, 9, 14, 15, 19, 20, 21, 23-32
Devianță împotriva producției (*Production deviance*): 2, 10, 12
Sabotaj (*Sabotage*): 1, 5, 6
Furt (*Theft*): 7, 16, 17, 18, 22
Retragere (*Withdrawal*): 3, 4, 11, 13
Interpretare:

1. **Abuzul** este înțeles ca orice comportament dăunător sau răuvoitor care afectează alte persoane.
2. **Devianța împotriva producției** este orice comportament realizat cu intenție care produce erori la locul de muncă sau care permite producerea unor erori, prin nerealizarea corectă a sarcinilor de muncă.

3. **Sabotajul** ține de distrugerea mediului fizic de la locul de muncă.
4. **Furtul** ține de sustragerea de bunuri sau obiecte de la locul de muncă, fie de la organizație, fie de la colegi.
5. **Retragerea** ține de evitarea muncii prin absență sau întârziere.

CHESTIONAR SOCIOMETRIC

Tehnica sociometrică este una dintre tehnicile care permit atât identificarea liderului într-un colectiv (când acesta nu este cunoscut), cât și analiza relațiilor și comunicării interpersonale în cadrul grupului este tehnica sociometrică. Aceasta pornește de la permisa că experți în analiza și descrierea relațiilor interpersonale dint-un colectiv sunt tocmai membrii colectivului respectiv.

Testul sociometric a fost introdus în psihologie de către J. L. Moreno. Prin intermediul lui se pot obține date prețioase referitoare la relațiile afective, preferințele între membrii grupului ca și la studiul concret de structurare a acestora la un moment dat. În cadrul acestei tehnici membrii acestui colectiv în care oamenii se cunosc și există relații de colaborare, relaționare sunt solicitați să numească, în ordinea importanței, trei persoane din interiorul colectivului (în afară de șef) cu care comunică și colaborează cel mai bine și trei persoane cu care comunică și colaborează cel mai greu. Ei sunt rugați să argumenteze de ce au ales persoanele respective, care sunt criteriile sau calitățile ce i-au făcut să numească aceste persoane. Pentru fiecare dintre cele două situații, ei sunt solicitați să facă „alegeri forțate", în sensul că, dacă ne referim la situația respingerii (cu care comunică sau colaborează greu), chiar dacă un angajat crede că poate comunica bine cu toți, trebuie să se decidă cu care comunică totuși mai greu sau mai dificil prin comparație cu toți ceilalți. Dacă este vorba despre un colectiv mare (peste 15 persoane), se pot solicita numele a trei persoane pentru fiecare caz în parte. În schimb dacă numărul de membri în colectivul analizate este mic (sub 15), se pot cere oferirea doar a două nume sau un sigur nume pentru fiecare caz în parte.

Instrucțiune: Chestionarul este anonim și confidențial și, în nici un caz, la ei nu vor avea acces colegii dvs. Rezultatele finale se vor referi numai la punctajul de acceptări/alegeri sau de respingeri obținut de fiecare membru, fără a se specifica de către cine (sursa acceptărilor sau respingerilor). În consecință, **vă rugăm a ne comunica cu sinceritate și obiectivitate opiniile dvs.**

Pentru fiecare întrebare în parte, **vă rugăm să numiți cel puțin două persoane**, plasând pe locul I – numele celui/celei care vi se pare cel mai potrivit/important ca răspuns la întrebarea respectivă, pe locul al II – lea următorul ca importanță etc. Pentru fiecare numire în parte, vă rugăm să **specificați de ce ați făcut acea alegere** (argumentați-vă alegerea făcută).

Pe plan profesional, cu care dintre colegii dvs. **credeți** că **puteți comunica** cel mai ușor, este deschis, pute-ți realiza un schimb de informații profesionale utile și profitabile?

Locul	Numele și prenumele	De ce? (motivația răspunsului în termeni de calități/defecte)

Pe plan profesional, cu care dintre colegii dvs. **credeți** că **nu puteți comunica ușor**, nu este deschis,nu pute-ți realiza un schimb de informații profesionale utile și profitabile?

Locul	Numele și prenumele	De ce? (motivația răspunsului în termeni de calități/defecte)

Gândiți-vă la membrii colectivului în care lucrați, care ar fi **primele două persoane** cu care ați prefera să mergeți la șefi/conducere pentru a solicita sau a vă apăra anumite drepturi?

Locul	Numele și prenumele	De ce? (motivația răspunsului în termeni de calități/defecte)

Care ar fi **primele două persoane** cu care **nu ați prefera** să mergeți la șefi/conducere pentru a solicita sau a vă apăra anumite drepturi?

Locul	**Numele și prenumele**	**De ce? (motivația răspunsului în termeni de calități/defecte)**

Interpretare: După aplicarea testului sociometric, datele obținute se introduc într-o matrice sociometrică (un tabel cu două intrări, în care atât pe orizontală, cât și pe verticală, sunt trecuți toți membrii unui colectiv care au completat testul), iar în dreptul fiecărui membru se notează cu un semn convențional alegerile sau respingerile primite sau exprimate. Indicele de statut sociometric al membrilor grupului se calculează în funcție de numărul de alegeri primite de fiecare membru în parte.

Formula este:

$= \frac{\text{nr.alegeri.primite}}{(N-1)}$, unde N = numărul membrilor grupului.

Un alt indice, mai sensibil, este indicele de statut preferențial al unui membru, care ia în considerare atât alegerile, cât și respingerile primite de fiecare subiect.

Formula este:

$= \frac{\text{nr.alegeri} - \text{nr.respingeri.primite.de.persoana X}}{(N-1)}$, unde N = numărul membrilor grupului.

Analiza și interpretarea datelor permit realizarea unei ierarhii a personalului în funcție de competențele de comunicare-colaborare. Pe primele locuri vor fi plasate persoanele evaluate de alții ca fiind cele mai deschise comunicării și/sau cele mai eficiente sub aspectul comunicării, pe ultimele locuri persoanele respinse de majoritatea membrilor colectivului.

Analiza rezultatelor permite și realizarea unei *sociograme* – adică o reprezentare grafică a poziției fiecărui membru în cadrul colectivului, poziție stabilită în funcție de numărul de „acceptări” și „respingeri” primite. Astfel, persoanele care au fost numite frecvent pentru situația „acceptare” vor fi plasate central, iar progresiv, în cercuri concentrice din ce în ce mai largi, vor fi amplasate celelalte persoane, în funcție de numărul de acceptări și numărul de respingeri. La periferie vor fi cei care acumulează cele mai multe respingeri, separat vor fi prezentate persoanele „neutre”, cele la care s-au făcut puține referiri sau nu au fost numite niciodată.

Acest mod de reprezentare grafică permite „vizualizarea” persoanelor centrale (lideri), a subgrupurilor formate pe baze de afinități, preferințe („bisericuțe”), a persoanelor „dificile”, care sunt respinse de toți membrii grupului etc. Valoarea acestei probe este dată de faptul că oferă informații despre starea reală, actuală a relațiilor dintre membrii unui colectiv, relații de care depind procesele de comunicare și colaborare, și permite identificarea cu ușurință a liderului sau liderilor informali, în situația unui grup/unei echipe în care liderul nu este declarat.

Această tehnică nu permite o „măsurare obiectivă” a relațiilor dintre membrii unui colectiv, ci, dimpotrivă, ne oferă o descriere a relațiilor subiective, relații influențate de simpatii și antipatii, de aspectul informal al relațiilor interpersonale. De asemenea, trebuie să ținem cont că situația surprinsă cu ajutorul tehnicilor sociometrice este permanent supusă schimbării și de aceea chestionarul va trebui reaplicat ori de câte ori avem nevoie de informațiile sale. Fiind o sintetizare a relațiilor subiective actuale existente într-un colectiv, această descriere are aplicabilitate practică, în sensul că pe baza ei putem delimita „zonele de influență” sau de acceptare ale fiecărui angajat ori ale fiecărui grup în cadrul colectivului mare „granițele” dintre grupurile care formează „bisericuțe” sau se situează pe poziții antagoniste ori conflictuale etc., toate aceste date descriind indirect „traseele” de comunicare formală sau informală eficientă, posibilele „granițe” sau „bariere” în distorsionarea informațiilor etc.

$\text{Isp} = \frac{\text{nr.alegeri} - \text{nr.respingeri.primite.de.persoana X}}{(N-1)}$, unde N = numărul membrilor .

CAPITOLUL VIII. EVALUAREA DISFUNCȚIONALITĂȚILOR PROFESIOANALE

Există numeroase variabile de natură psihologică care pot provoca diminuarea resurselor individuale profesionale și a performanțelor profesionale. Cercetările legate de aspectele disfuncționale ale activității profesionale vizează diagnoza anxietății, timidității, oboselii, surselor de stres, a reacțiilor la stres, a corelatelor de personalitate care moderează relația dintre stresori și reacția la stres, arderea profesională etc. Aceste fenomene pot provoca numeroase disfuncții legate de activitatea profesională (absenteism, oboseală, surmenaj, ardere profesională, boli psihosomatice etc.), antrenând o diminuare a productivității. Studierea și identificarea la timp a dimensiunilor care condiționează diferite disfuncționalități profesionale vor spori eficiența măsurilor de intervenție, a strategiilor de coping adoptate și creșterea performanței profesionale.

SCALA DE TIMIDITATE CHEECK-BUSS (J. CHEEK ȘI A. BUSS)

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

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

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

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

CHESTIONAR PENTRU EVALUAREA TIMIDITĂȚII

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

4. Când sunt într-o companie, simt dificultăți în alegerea subiectului pentru discuție.
5. În companie mă simt un pic ciudat, și din cauza acestui fapt produc o impresie mai puțin plăcută.

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

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

SCALA DE MANIFESTARE A ANXIETĂȚII (J. TAYLOR)

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

Instrucţiune: Citiţi atent fiecare enunţ şi răspundeţi cu „da” sau „nu”, în funcţie de faptul dacă conţinutul ei corespunde sau nu felului vostru de a fi.

Nr.	Afirmaţii	Da	Nu
1.	De regulă, sunt liniştit şi e greu să fiu scos din sărite.		
2.	Nervii mi-s dereglaţi nu mai mult decât la alţi oameni.		
3.	De obicei, dorm liniştit.		
4.	Rareori, am dureri de cap.		
5.	Rareori, obosesc.		
6.	Aproape întotdeauna mă simt destul de fericit.		
7.	Am încredere în forţele proprii.		
8.	Aproape niciodată, nu roşesc.		
9.	În comparaţie cu prietenii mei, sunt destul de îndrăzneţ.		
10.	De regulă, am dispoziţie bună.		
11.	Rareori, am palpitaţii sau o greutate pe inimă.		
12.	De obicei, mâinile îmi sunt calde.		
13.	Sunt timid, însă nu mai mult decât alţii.		
14.	Bineînţeles, îmi lipseşte încrederea în propriile puteri.		
15.	Uneori, îmi pare că nu prezint nimic.		
16.	Periodic, mă cuprinde o neliniște atât de mare încât nu pot sta locului.		

17.	Noaptea adorm cu greu.		
18.	Nu-mi ajunge tărie de caracter, pentru a înfrunta dificultăţile.		
19.	Aş vrea să fiu tot atât de fericit, cum, după părerea mea, sunt alţii.		
20.	Uneori, îmi pare că am obstacole pe care nu le-aş putea înfrunta.		
21.	Deseori, visez.		
22.	Observ că-mi tremură mâinile când încerc să fac ceva.		
23.	Somnul meu e neliniştit, adesea cu intermitenţe.		
24.	Mă neliniştesc mult eventualele eşecuri.		
25.	Uneori, am frică, chiar când nu mă ameninţă nimic.		
26.	Mă concentrez cu greu asupra unei activităţi sau a unei însărcinări.		
27.	De obicei, lucrez cu mare încordare.		
28.	Nimeresc uşor în încurcătură.		
29.	Aproape tot timpul, sunt îngrijorat din cauza cuiva sau a ceva.		
30.	Sunt predispus să iau totul în serios.		
31.	Deseori, plâng.		
32.	Deseori, am stări de vomă.		
33.	Sunt îngrijorat mult de sănătatea mea.		
34.	Deseori, mă tem că voi roşi.		
35.	Mă deranjează situaţia mea în mijlocul celor din preajmă.		
36.	Mă neliniştește mult starea materială.		
37.	Uneori, mă gândesc la astfel de lucruri despre care n-aş vrea să vorbesc.		
38.	Am avut perioade în care din cauza frământărilor nu puteam dormi.		
39.	Uneori, când am un necaz, transpir şi mă jenez mult.		
40.	Chiar şi în zilele răcoroase transpir repede.		
41.	Câteodată, sunt atât de agitat încât nu pot dormi.		
42.	Sunt o persoană iritabilă.		
43.	Uneori mă simt absolut inutil.		
44.	Din când în când, îmi pare că sistemul nervos e dereglat şi din clipă în clipă voi pierde cumpătul.		
45.	Deseori, simt că ceva mă neliniştește.		
46.	Sunt cu mult mai sensibil decât majoritatea oamenilor.		
47.	Aproape tot timpul, mi-e foame.		
48.	Îmi sunt neplăcute schimbările ce intervin pe neaşteptate.		
49.	Viaţa mea decurge, aproape întotdeauna, într-o tensiune continuă.		
50.	Aşteptarea întotdeauna mă enervează.		

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

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

INVENTARUL DE EXPRESIE A ANXIETĂȚII CA STARE ȘI CA TRĂSĂTURĂ (CH. SPIELBERGER)

Se crede că e unul dintre cele mai bune instrumente psihometrice pentru evaluarea anxietății. Chestionarul este un instrument dezvoltat de psihologul american Ch. Spielberger, pe

baza celebrei sale teorii şi a abordării psihometrice, ce diferenţiază anxietatea –stare (stait) de anxietate – trăsătură (trait).

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

Scala anxietăţii – stare

Instrucţiune: Citiţi atent fiecare enunţ. După felul cum vă simţiţi în momentul de faţă, bifaţi cifra respectivă din dreapta formularului (1 – nu este aşa; 2 – sunt convins că este aşa; 3 – aşa este; 4 – fără îndoială, aşa este).

Formularul 1

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

Scala anxietăţii – trăsătură

Instrucţiune: Citiţi atent fiecare enunţ. În funcţie de faptul cum vă simţiţi de obicei, încercuiţi cifra respectivă din dreapta formularului (1 – aproape niciodată; 2 – uneori; 3 – deseori; 4 – permanent).

Formularul 2

1.	Am o stare de satisfacţie.	1	2	3	4
2.	Obosesc repede.	1	2	3	4
3.	Plâng uşor.	1	2	3	4
4.	Aş vrea să fiu la fel de fericit ca alţii.	1	2	3	4
5.	Uneori, pierd, deoarece nu iau decizia destul de repede.	1	2	3	4
6.	De obicei, sunt vioi.	1	2	3	4

7.	Sunt calm, liniştit.	1	2	3	4
8.	Mă neliniştesc mult eventualele dificultăţi.	1	2	3	4
9.	Mă îngrijorez mult din cauza mărunțișurilor.	1	2	3	4
10.	Sunt destul de fericit.	1	2	3	4
11.	Le iau aproape de inimă pe toate.	1	2	3	4
12.	Nu-mi ajunge încredere în propriile puteri.	1	2	3	4
13.	De obicei, sunt în siguranţă.	1	2	3	4
14.	Mă străduiesc să evit situaţiile critice şi dificultăţile.	1	2	3	4
15.	Sunt trist.	1	2	3	4
16.	Sunt mulţumit.	1	2	3	4
17.	Orice detaliu mă distrage şi mă neliniştește mult.	1	2	3	4
18.	Suport dureros dezamăgirile şi nu le pot da uitării.	1	2	3	4
19.	Sunt un om cumpătat.	1	2	3	4
20.	Grijile îmi tulbură mult liniștea.	1	2	3	4

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

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

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

SCALA FRICII DE A NU PĂREREA INCOMPETENT (C. LAWRENCE)

Scala fricii de a nu părea incompetent, elaborată de C. Lawrence și colaboratorii, se referă la calitatea încrederii pe care o are subiectul vizavi de abilitățile sale și gradul în care-l preocupă faptul că pare incompetent. Scala conține 36 de itemi.

Instrucțiune: Următoarele 36 de afirmații se referă la sentimentele pe care avem cu toții, dar cu grade diferite de intensitate. Citiți-le pe toate și dacă sunt adevărate, marcați-le cu A (adevărat), dacă nu – cu F (fals).

Nr.	Afirmații	A	F
1.	Nu sunt niciodată îngrijorat că aș putea fi considerat incapabil de anumite activități.		
2.	Mi-ar plăcea să fiu mai puțin îngrijorat în legătură cu abilitățile mele.		
3.	Nu aș fi predispus să mă îndoiesc de capacitățile mele de conducere, dacă aș fi într-o poziție de conducere.		
4.	Mă îngrijorează faptul că aș putea să nu fiu îndeajuns de capabil să comunic cu alții.		
5.	După ce am avut o conversație, am tendința să mă gândesc, dacă nu cumva am spus ce nu trebuia.		
6.	Nu sunt predispus să mă îndoiesc de capacitățile mele de a duce un lucru la		

	bun sfârșit.		
7.	Câteodată mă întreb dacă ceilalți că sunt îndeajuns de inteligent pentru slujba mea.		
8.	Sunt deseori predispus să fac lucruri pentru a contraataca impresia rea pe care mi se pare că o las.		
9.	Nu sunt deloc îngrijorat în legătură cu capacitatea mea de a face afaceri.		
10.	După ce îndeplinesc o sarcină, am îndoieli dacă nu cumva am greșit ceva.		
11.	Nu sunt niciodată îngrijorat de posibilitatea de a fi considerați de ceilalți straniu sau ciudat.		
12.	Sunt rar îngrijorat că aș fi considerat de ceilalți neinformat sau ignorat în legătură cu anumite lucruri.		
13.	Câteodată sunt îngrijorat de posibilitatea de a fi considerat o persoană care nu poate avea o relație de prietenie.		
14.	Mă îngrijorează faptul că unii ar putea considera comportamentul meu în anumite activități ca fiind inoportun sau fără tact.		
15.	Nu sunt niciodată îngrijorat de posibilitatea de a fi considerat de alții stângaci sau neîndemânatic.		
16.	Mă îngrijorează faptul că alții m-ar putea vedea ca pe cineva care nu știe ce se întâmplă în jurul lui.		
17.	Mă îngrijorează faptul de a nu avea eticheta corespunzătoare la evenimente sociale formale.		
18.	Nu mă îngrijorează niciodată integrarea mea într-o relație de natură sexuală.		
19.	Nu sunt îngrijorat de faptul că nu aș atinge standardele de muncă.		
20.	Sunt înclinat să evit critica altcuiva de frică să nu mă înșel.		
21.	Mă îngrijorează faptul că unii ar putea să creadă că nu fac față la locul de muncă.		
22.	Sunt rar îngrijorat de capacitatea mea de a face față în cazul unor evenimente sportive.		
23.	Dacă aș activa într-un câmp profesional, nu m-aș îngrijora de relațiile cu colegii mei.		
24.	Am tendința să cred că alții văd concepțiile mele ca fiind greșite sau amuzante.		
25.	Mă îngrijorez că alții ar crede că nu sunt la curent cu ultimele dezvoltări din domeniul meu de muncă.		
26.	Sunt predispus să mă îngrijorez de felul în care mă voi adapta la activitățile de la muncă.		
27.	Nu mă îngrijorează posibilitatea de a spune ceva greșit într-o situație socială nouă.		
28.	Am tendința de a mă îngrijora că alții cred că nu am habar de ceea ce fac.		
29.	Am tendința să cred că alții vor râde de ideile mele.		
30.	Nu mă îngrijorează gândul dacă alții mă iau în serios sau nu.		
31.	Am tendința să cred că prietenii sau părinții mei mă văd iresponsabil sau de neîncredere.		
32.	Dacă aș lucra ca agent de vânzări, nu m-ar îngrijora posibilitatea de a părea stângaci în fața clienților.		
33.	Am tendința să cred că alții vor nu mă văd îndeajuns de disciplinat.		
34.	Mă îngrijorează că alții pot crede că nu mă dedic muncii cu suficientă energie sau entuziasm.		
35.	Nu mă îngrijorează faptul că alții pot crede că nu trag concluziile potrivite.		
36.	Nu m-ar îngrijora dacă aș părea ca fiind depășit de muncă sau de studii.		

Interpretare: Se compară răspunsurile subiectului cu răspunsurile de mai jos. Acordându-se câte un punct pentru fiecare coincidență:

1 – f, 2 – a, 3 – f, 4 – a, 5 – a, 6 – f, 7 – a, 8 – a, 9 – f, 10 – a, 11 – f, 12 – f, 12 – a, 14 – a, 15 – f, 16 – a, 18 – f, 19 – f, 20 – a, 21 – a, 22 – a, 23 – f, 24 – a, 25 – a, 26 – a, 27 – f, 28 – a, 29- a, 30 – f, 31 – a, 32 – f, 33 – a, 34 – a, 35 – f, 36 – f.

Scoruri mici: 0 – 12 puncte

Subiecții cu scoruri mici nu prezintă semne că se simt incompetenți în legătură cu comportamentele lor interpersonale. Ei sunt văzuți de ceilalți ca fiind persoane care au încredere în muncă și activitățile sociale. Nu au dificultăți în menținerea aparențelor și nu sunt frământați de ideea de a părea stupid. Aceste sentimente, de asemenea, sugerează că subiectul își cunoaște punctele forte și-și acceptă slăbiciunile.

Scoruri medii: 12 – 22 puncte

Subiecții încadrați în acest scor sunt ca majoritatea oamenilor. Acest scor sugerează o combinație normală de încredere și înțelegere a modului cum se va acționa în diferite situații anxioase. Este posibil ca viața să apară ca o combinație de perioade de încredere/neîncredere. Unii subiecți acceptă această combinație de sentimente și o privesc ca „așa a fost să fie". Alții nu acceptă perioade inconfortabile, deși nu pot să specifice îngrijorarea îndeajuns, încât să o poată reduce.

Scoruri ridicate: 23 – 26 puncte

Majoritatea subiecților care au punctaje în această categorie își consumă o mare parte a energiei lor, gândindu-se dacă nu cumva părut incompetenți, indiferent de situație. Deși este posibil ca această frică să se manifeste în legătură cu o anumită activitate, atare rezultate sugerează o lipsă de autoacceptare și frică că alții îi vor considera incompetenți. Frica de a părea incompetent poate avea repercusiuni în cazul relațiilor personale, succesul în muncă și chiar creșterea personală.

INVENTARUL DE DEPRESIE BECK (A. BECK)

Inventarul de depresie Beck este elaborată de A. Beck și colaboratorii săi, indică profunzimea subiectivă a depresiei, estimând cantitativ intensitatea simptomatologiei subiective a depresiei. Există forma lungă (21 itemi) și forma scurtă a inventarului (13 itemi).

Inventarul cuprinde 21 de simptome, fiecare prezentând mai multe variante legate de intensitatea simptomului, pacientul trebuind să aleagă din cele posibile. Itemii vizează aspecte importante din viața subiectului și sondează stare de oboseală fizică și psihică frecvența oboselii, cauzele oboselii și consecințele asupra sănătății fizice și psihice, forme de manifestare ale depresiei. Pentru fiecare item corespund 4 fraze corespondente cu 4 grade de intensitate crescândă a unui simptom pe o scală de la 0 la 3 puncte (a, b, c și d).

Instrucțiune: Va rugam să citiți cu atenție fiecare grup și apoi să alegeți din fiecare grup **afirmația** care descrie cel mai bine cum v-ați simțit **în ultimele doua săptămâni, inclusiv astăzi**. Încercuiți numărul din dreptul afirmației pe care ați ales-o. În cazul in care mai multe afirmații par sa se potrivească la fel de bine, încercuiți numărul cel mai mare din grup. Aveți grijă să nu alegeți mai mult de o singura afirmație pentru nici unul din grupuri, inclusiv grupul 16 (*schimbări in modul de a dormi*) sau grupul 18 (*schimbări in pofta de mâncare*).

a – 0 puncte
b – 1 punct
c – 3 puncte
d – 4 puncte

1. Tristețe

a. Nu mă simt trist(ă).
b. Mă simt trist(a).
c. Sunt trist(ă) tot timpul și nu pot scapă de tristețe.
d. Sunt atât de trist(ă) și nefericit(ă) încât nu mai pot suporta.

2. Pesimism

a. Viitorul nu mă descurajează.
b. Mă simt descurajat(ă) când mă gândesc la viitor.
c. Simt că nu am ce aștepta de la viitor.
d. Simt că viitorul este fără speranța și nimic nu se mai poate îndrepta.

3. Sentimentul eșecului

a. Nu am sentimentul ratării.
b. Simt că am avut mai mult ghinion decât persoanele din jur.
c. Dacă îmi privesc viața retrospectiv o văd ca pe o totalitate de eșecuri.
d. Mă simt complet ratat ca persoană.

4. Insatisfacție

a. Obțin aceeași satisfacție din lucruri ca și înainte.
b. Nu mă mai bucur de lucruri ca înainte.
c. Nu mai obțin o satisfacție reală din nimic.
d. Sunt nesatisfăcut(ă) sau plictisit(ă) de orice.

5. Vinovăție

a. Nu mă simt în mod particular vinovat(ă) cu nimic.
b. Mă simt vinovat(ă) o buna parte a timpului.
c. Mă simt vinovat(ă) majoritatea timpului.
d. Mă simt tot timpul vinovat(ă).

6. Sentimentul pedepsei

a. Nu simt să fiu pedepsit(ă).
b. Simt că s-ar putea sa fiu pedepsit(ă).
c. Aștept să fiu pedepsit(ă).
d. Simt că sunt pedepsit(ă).

7. Neplăcerea de mine însumi

a. Nu sunt nemulțumit(ă) de mine.
b. Sunt nemulțumit(ă) de mine.
c. Sunt dezgustat(ă) de mine însumi.
d. Mă urăsc.

8. Autoacuzare

a. Nu cred să fiu mai rău decât alții.
b. Mă critic pentru slăbiciunile și greșelile mele.
c. Mă blamez tot timpul pentru greșelile mele.
d. Mă acuz pentru tot ce se întâmplă rău.

9. Autodistrucția

a. Nu am nici o idee de sinucidere.
b. Am idei de sinucidere dar nu vreau sa le pun în aplicare.
c. Mi-ar place să mă sinucid.
d. M-as sinucide daca aș avea ocazia sa o fac.

10. Pierderea controlului

a. Nu țip mai mult decât de obicei.
b. Acum țip mai mult decât înainte.
c. Țip tot timpul.
d. Obișnuiam să strig dar acum nu mai pot chiar daca aș vrea.

11. Iritabilitate

a. Nu sunt mai nervos (nervoasă) decât înainte.
b. Mă plictisesc și mă enervez mult mai ușor decât înainte.
c. În prezent mă simt tot timpul iritat(ă).
d. Lucrurile care mă iritau înainte nu mă mai enervează în prezent.

12. Introversiune

a. Nu mi-am pierdut interesul față de ceilalți oameni.
b. Ceilalți oameni mă interesează mai puțin decât înainte.
c. Mi-am pierdut interesul față de ceilalți oameni.
d. Mi-am pierdut orice interes față de ceilalți.

13. Lipsa de hotărâre

a. Mă hotărăsc tot la fel de ușor ca înainte.
b. Iau deciziile cu mai mare greutate decât înainte.
c. Am mari dificultăți în a mă hotărî.
d. Nu pot lua nici o decizie.

14. Schimbarea imaginii de sine

a. Nu cred că arăt mai rău decât înainte.
b. Sunt supărat(ă) că arăt bătrân(ă) și neatractiv(ă).
c. Simt că modificările permanente în felul cum arăt mă fac neatractiv(ă).
d. Cred că arat urât(ă).

15. Dificultăți în muncă

a. Pot lucra tot atât de bine ca și înainte.
b. Fac un efort suplimentar când încep să lucrez ceva.
c. Trebuie să mă forțez ca să fac ceva.
d. Nu mai pot lucra nimic.

16. Tulburări de somn

a. Dorm ca și înainte.
b. Nu mai pot dormi cum dormeam.
c. Mă trezesc cu 1-2 ore mai repede și readorm greu.
d. Mă trezesc cu câteva ore mai repede și nu mai pot readormi.

17. Oboseala

a. Nu obosesc mai repede ca înainte.
b. Obosesc mai repede ca înainte.
c. Obosesc fără să fac aproape nimic.
d. Sunt prea obosit(ă) ca să fac ceva.

18. Anorexie

a. Apetitul meu nu e mai diminuat ca înainte.
b. Pofta mea de mâncare nu e mai bună ca înainte.
c. Apetitul meu este mult mai rău acum.
d. Nu mai am deloc poftă de mâncare.

19. Pierdere în greutate

a. Nu am scăzut în greutate deloc sau aproape deloc.
b. Am pierdut în greutate peste 3 kg.
c. Am pierdut în greutate peste 5 kg.
d. Am pierdut în greutate peste 7 kg.

20. Preocupări somatice

a. Nu sunt mai supărat(ă) decât până acum în legătura cu sănătatea mea fizică.
b. Mă supară starea mea fizica.
c. Sunt supărat(ă) pe problemele mele fizice și nu mă pot gândi la altceva decât cu greutate.
d. Sunt atât de supărat(ă) de starea mea fizică încât nu mă pot gândi la nimic altceva.

21. Pierderea libidoului

a. Nu simt nici o modificare în interesul meu pentru sexul opus.
b. Sexul opus mă interesează mai puțin.
c. Sexul opus mă interesează mult mai puțin.
d. Mi-am pierdut orice interes față de sexul opus.

Interpretare. Scorul final se obține din sumarea scorului celor 21 de itemi. Suma se raportează la normele.

0 – 9 puncte – absența depresiei. Absența depresiei mai poate însemna, de asemenea și negarea sau nerecunoașterea problemelor.

10 – 18 puncte – depresie ușoară. Stare ce este întâlnită frecvent la persoanele ce se implică în diferite activități și care vor să aibă realizări pe diferite planuri, dar întâmpină dificultăți în atingerea scopului propus. Nu implică modificări la nivelul comportamentului și psihicului, care să pună probleme deosebite. Modificările care apar sunt tranzitorii, datorându-se problemelor întâlnite în activitatea zilnică a persoanelor atât în mediul social, cât și personal.

19 – 29 puncte – depresie medie. Stare ce se caracterizează prin trecerea de la normal la patologic. Modificările care apar sunt resimțite la mai multe nivele: modificări somatice, cum ar fi preocuparea excesivă a subiectului de sănătatea sa fizică, tulburările de somn, pierderea apetitului, pesimism, diferite sentimente și acuze personale pe care subiectul și le atribuie, precum sentimente de vinovăție, de eșec, punitive.

30 – 63 puncte – depresie severă. Caracterizează persoanele care au suferit o traumă și nu dispun de mecanisme de „coping" care să le permită depășirea stării de șoc posttraumatic. Acestea se manifestă prin starea de indispoziție generalizată, incapacitatea de prefigurare a potențialităților realizării benefice, accentuarea sentimentului de inferioritate și eșec, perceperea deformată asupra propriei persoane și asupra capacității de concentrare, o accentuare a sentimentului de oboseala, tulburări de somn, scăderea poftei de mâncare corelată cu scăderea greutății (3 – 7 kg), diminuarea îngrijorătoare a interesului persoanei pentru sexul opus, precum și rezultatele inferioare, resimțite la acest nivel.

SCALA DE DEZNĂDEJDE BECK (A. BECK)

Scala de disperare prevede măsurarea pesimismului la depresivi, evaluarea potenţialului suicidar, evaluarea schemelor cognitive disfuncţionale al căror numitor comun este absenţa proiecţiei pozitive în viitor. Este o scală care reflectă indirect intenţia suicidară.

Instrucțiune: Acest chestionar conţine 20 de afirmaţii. Vă rugăm să le parcurgeţi pe rând cu atenţie. Dacă o afirmaţie este valabilă pentru descrierea stării dvs. sufleteşti începând cu săptămâna trecută şi până astăzi, încercuiţi litera A, semnificând „adevărat". Dacă fraza nu descrie starea / atitudinea dvs., încercuiţi litera F semnificând „fals". Vă rugăm să parcurgeţi fiecare afirmaţie cu atenţie.

1	Mă gândesc la viitor cu speranţă şi entuziasm	A	F
2	Aş putea să şi renunţ pentru că nu pot face nimic pentru ca să îmbunătăţesc situaţie mea	A	F
3	Când îmi merge rău, mă ajută să mă gândesc că lucrurile nu pot rămâne aşa pentru totdeauna	A	F
4	Nu-mi pot imagina cum va fi viaţa mea peste vreo zece ani	A	F
5	Am timp destul ca să fac lucrurile pe care vreau să le fac	A	F
6	În viitor, mă aştept să-mi rezolv problemele cât mai bine	A	F
7	Viitorul meu îl văd cam întunecat	A	F
8	Mă consider cu deosebire norocos şi mă aştept să scot de la viaţă mult mai multe lucruri bune decât alţii	A	F
9	Simt că nu pot stăpâni situaţia şi nu am nici un motiv să cred că în viitor voi putea	A	F
10	Experienţele mele trecute m-au pregătit bine pentru viitor	A	F
11	Tot ce pot să văd în faţa mea este mai mult neplăcut decât plăcut	A	F
12	Nu mă aştept să am ceea ce aş vrea cu adevărat să am	A	F
13	Când mă gândesc la viitor, mă aştept să fiu mai fericit decât acum	A	F
14	Lucrurile nu merg aşa cum aş vrea	A	F
15	Am mare încredere în viitor	A	F
16	Niciodată nu obţin ceea ce vreau, deci ar fi o prostie să mai vreau ceva	A	F

17	Este foarte improbabil să am vreo satisfacţie reală în viitor	A	F
18	Viitorul îmi pare vag şi nesigur	A	F
19	Pot să mă gândesc la mai multe lucruri (perioade) bune decât rele	A	F
20	Nu prea are sens să mă străduiesc cu adevărat să obţin ceva pentru că probabil nu voi reuşi	A	F

Interpretare: Se atribuie nota 1 la itemii 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20 dacă aceştia sunt cotaţi ca adevăraţi. Se atribuie nota 1 la itemii 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19 dacă sunt cotaţi ca falşi. Scorul global poate varia de la 0 şi 20 de puncte.

Norme

0 – 3 = nul sau minim.

4 – 8 = uşor sau slab.

9 – 14 = moderat. Nu prezintă pericol imediat, dar trebuie supravegheat. Situaţia de viaţă este stabilă.

15+ = sever. Risc suicidar crescut.

SCALA DE STRES PERCEPUT (S. COHEN ȘI G. WILLIAMSON)

Scala de stres perceput sau Chestionarul „În ce mod percepeți stresul” elaborat de S. Cohen și G. Williamson este unul dintre instrumentele psihologice des utilizate pentru măsurarea percepției de stres, a gradului în care situațiile din viața unei persoane sunt apreciate ca fiind stresante. Itemii au fost concepuți pentru a releva cât de imprevizibile, greu de controlat și supraîncărcate sunt viețile subiecților, descrise de către ei înșăși. Mai mult decât atât, întrebările sunt de natură generală, prin urmare pot fi aplicate oricăror subgrupuri ale populației. Întrebările se referă la sentimentele și gândurile încercate de particularități în ultima lună. Această scală măsoară gradul în care situațiile din viață sunt evaluate ca fiind stresante.

Acest chestionar explorează sentimentul subiectiv de stres resimțit de fiecare dintre noi, adică modul evaluăm stresul. Răspundeți la următoarele întrebări, bazându-va pe ceea ce vi s-a întâmplat în decursul lunii ce a trecut.

Instrucțiune: Marcați cu un **„X”** căsuța corespunzătoare, răspunzând cât se poate de spontan, și alegeți între variantele propuse.

Nr.	**În decursul ultimelor 3 luni, de câte ori:**	**A niciodată**	**B aproape niciodată**	**C uneori**	**D destul de des**	**E deseori**
1	Ați fost deranjat de un eveniment neprevăzut?					
2	Vi sa părut dificil să controlați lucrurile importante din viața dvs.?					
3	V-ați simțit nervos sau stresat?					
4	V-ați înfruntat cu succes micile probleme și neplăceri cotidiene?					
5	Ați simțit că ați face față în mod eficient schimbărilor importante care ar surveni în viața dvs.					
6	V-ați simțit încrezător în capacitățile dvs. de a Vă asuma problemele personale?					
7	Ați simțit că lucrurile merg așa cum doreați dvs.					
8	Ați crezut că nu vă puteți asuma toate lucrurile pe care trebuia să le faceți?					
9	Ați fost capabil să vă stăpâniți					

	enervarea?					
10	Ați simțit că sunteți stăpân pe situație?					
11	V-ați simțit iritat pentru evenimentele care vă scăpau de sub control?					
12	V-ați surprins gândindu-vă la lucrurile pe care trebuia să le terminați cu bine?					
13	Ați fost capabil să controlați modul în care v-ați petrecut timpul?					
14	Ați simțit că dificultățile s-au acumulat în așa măsură, încât să nu le mai puteți controla?					

Interpretare: Pentru itemii 1, 2, 3, 8, 11, 12, 14 – A) 1 punct, B) 2 puncte, C) 3 puncte, D) 4 puncte, E) 5 puncte. Pentru itemii 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13 - A) 5 punct, B) 4 puncte, C) 3 puncte, D) 2 puncte, E) 1 punct.

Se calculează totalul punctelor din căsuțele care au fost marcate. Daca scorul este **mai mic de 25,** subiectul se află la **un nivel scăzut de stres**. În schimb, un scor **mai mare de 50**, este dovada unui **nivel ridicat de stres**.

SCALA DE PERCEPȚIE A STRESULUI (S. LEVENSTEIN)

Scala de percepție a stresului după Levenstein a fost elaborată de S. Levenstein, C. Prantera, V. Varvo, ML. Scribano, E. Berto, C. Luzi, și A. Andreoli în 1993 și este un instrument relevant pentru stabilirea nivelului de stres perceput.

Instrucțiune: Mai jos sunt prezentate o serie de propoziții. Citiți-le pe rînd, menționând în ce măsură se potrivește fiecare dintre le cu starea dvs. din ultimele 6 luni. Marcați răspunsul dvs. cu unul din numerele de pe scala 1 – 4: 1 – aproape niciodată, 2 – câteodată, 3 – adeseori, 4 – aproape întotdeauna.

Nr.	Itemii	1	2	3	4
1.	Mă simt odihnit.				
2.	Simt că sunt asaltat de prea multe cerinţe.				
3.	Mă simt iritat sau nemulţumit.				
4.	Am prea multe lucruri de făcut.				
5.	Mă simt izolat sau singur.				
6.	Mă aflu în situaţii conflictuale.				
7.	Fac lucruri care îmi plac cu adevărat.				
8.	Mă simt obosit.				
9.	Simt că nu mă pot descurca pentru a-mi atinge scopurile propuse.				
10.	Mă simt calm.				
11.	Am prea multe decizii de luat.				
12.	Mă simt frustrat.				
13.	Mă simt plin de energie.				
14.	Mă simt tensionat.				
15.	Problemele mi se adună cu grămada.				
16.	Mă simt deseori presat de timp.				
17.	Mă simt protejat și în siguranță.				
18.	Am multe necazuri (probleme).				
19.	Mă simt presat de cerinţele altor persoane.				

20.	Mă simt descurajat.				
21.	Sunt mulţumit de mine însumi.				
22.	Mi-e teamă de viitor.				
23.	Fac multe lucruri pentru că trebuie să le fac şi nu pentru că îmi plac.				
24.	Mă simt criticat şi judecat.				
25.	Mă simt fără griji.				
26.	Mă simt epuizat mental.				
27.	Nu pot să mă relaxez.				
28.	Mă simt copleşit de responsabilităţi.				
29.	Am suficient timp pentru mine.				
30.	Mă simt sub presiunea „termenelor fixe”.				

Interpretare: pentru 8 dintre cei 30 de itemi (1, 7, 10, 13, 17, 21, 25, 29), cota dată de subiect se inversează (se va marca descrescător): 4 = Aproape niciodată, 3 = Câteodată, 2 = Adeseori, 1 = Aproape întotdeauna.

Scorul, cuprins între 30 şi 120, permite încadrarea în una dintre cele 3 categorii:

Între 30 și 59 puncte – stres redus;

Între 60 și 89 puncte – stres moderat;

Și între 90 și 120 – stres intens.

CHESTIONAR PENTRU EVALUAREA NIVELULUI DE STRES LA ADULȚI

Chestionar pentru evaluarea nivelului de stres la adulți cuprinde 25 de întrebări la care subiectul poate răspunde prin „Da” sau „Nu” și identifică nivelul de stres la adulți.

Instrucțiune: Bifează răspunsul care ți se potrivește printr-un **„X”** plasat în coloana corespunzătoare.

Nr.	Itemii	Da	Nu
1.	În ultima vreme te simți nervos și tensionat într-un mod neplăcut?		
2.	Te contrazici frecvent cu persoanele apropiate?		
3.	Ești nemulțumit de viața ta personală (în afara serviciului)?		
4.	Ai insomnii (nu poți sa dormi)?		
5.	Nu ai chef de viața?		
6.	Te enervează sau te supară mai multe persoane?		
7.	Ai des pofta de bomboane de ciocolată și de alte dulciuri?		
8.	Consumul tău de alcool sau de țigări s-a mărit ?		
9.	Obișnuiești să bei cafea sau Coca-Cola / Pepsi?		
10.	Ai dificultăți în a te concentra la ce-ai făcut?		
11.	Scrâșnești din dinți în mod frecvent ?		
12.	Uiți frecvent să faci lucruri mărunte?		
13.	Uiți frecvent să faci lucruri importante?		
14.	Te duci foarte des la baie?		
15.	În ultima perioada ai auzit comentarii cum „că nu arați prea bine”?		
16.	Ajungi frecvent sa te cerți cu diverse persoane?		
17.	În ultima vreme ai avut mai mult de o ceartă terminată cu îmbrânceală sau bătaie?		
18.	Ai avut un număr îngrijorător de dureri de cap datorită tensiunii?		
19.	Simți că nu ai stare/astâmpăr în mod frecvent?		
20.	Te simți ușor amețit aproape în fiecare zi?		
21.	Ai frecvent senzația de foame sau ești deranjat la stomac?		
22.	Ești tot timpul în mare grabă?		
23.	Te deranjează mult prea multe lucruri?		

24.	Te simți adesea obosit sau epuizat fără un motiv special?		
25.	Îți este greu să scapi de răceală sau gripă?		

Interpretare: Se acordă câte un punct pentru răspunsurile „Da”. Se sumează totalul pe coloana răspunsurilor „Da”.

Între 0 și 7 puncte – nivel mediu de stres;

Între 8 și 17 puncte – nivel de stres ridicat;

Și între 18 și 25 puncte – nivel de stres exagerat.

GRADUL DE EXPUNERE LA STRES

Se întâmplă să fii stresat din multe cauze, ori tu să crezi că ești bine, iar ceilalți să-ți reproșeze că te porți ca și cum ai fi stresat de ceva. Urmează pașii acestui test și vei afla cum stau lucrurile. Pentru fiecare întrebare de mai jos alege unul dintre următoarele răspunsuri: Nu (rar) = 1 punct; Da (uneori) = 2 puncte; Da (deseori) = 4 puncte.

1. Ești șomer sau ești amenințat cu pierderea locului de muncă?
2. Ai probleme cronice de sănătate pe care nu știi cum să le rezolvi?
3. Ai divorțat (sau ești în curs de divorț) și nu te descurci cu această situație?
4. Ai impresia că viața ta nu are nici un sens, iar această constatare te deranjează?
5. Nu te simți bine în pielea ta?
6. Consideri că munca pe care o faci este plictisitoare sau, dimpotrivă, atât de acaparantă încât nu-ți lasă timp să respiri?
7. Îți este greu să te adaptezi la constrângerile și agresiunile lumii înconjurătoare?
8. Consideri că ești mai degrabă singur în viață sau izolat de prieteni familie, iar prezența lor îți lipsește?
9. Ți se pare că ai puține satisfacții în viață?
10. Ești mai degrabă nesatisfăcut de viața ta profesională sau te consideri un inadaptat la locul de muncă?
11. Crezi că-ți lipsește o doză de umor pentru a depăși micile mizerii și meschinării cotidiene?
12. Te consideri un introvert?
13. Ești nesatisfăcut de viața de cuplu? – dacă trăiești singur răspunde nu.
14. Te enervezi din nimic?
15. În ultimii ani ai suferit prea multe schimbări în viață?
16. De câte ori ți se întâmplă ceva rău ai tendința să macini aceleași gânduri timp de mai multe zile?
17. Ești foarte sensibil la critici?
18. Îți este greu să te detașezi de situațiile agresive și, în general, de toate evenimentele negative?
19. Îți este greu să te afirmi?
20. Dai o importanță exagerată detaliilor?
21. Consideri că locul de muncă și/ sau căminul familial sunt pentru tine o sursă de agresiuni, de conflicte sau de constrângeri?
22. Îți lipsește afecțiunea celorlalți?
23. Nu știi să-ți organizezi și să-ți gestionezi timpul?
24. Viața ta este conflictuală, agresivă, constrângătoare și nesatisfăcătoare?
25. Munca pe care o faci presupune mari responsabilități sau riscuri deosebite?
26. Te afli într-o situație de competiție continuă?
27. Ai tendința să-ți depășești limitele?
28. Ești o persoană invidioasă?
29. Crezi că ai o igienă de viață defectuoasă?
30. În existența ta sunt prea puțini factori de compensare pentru agresiunile și necazurile pe care le înduri?
31. Te gândești că viața ta este plictisitoare și lipsită de pasiune?

32. Ai sentimentul că ești devalorizat sau ignorat de către cei apropiați sau de colegi?
33. Ți se pare că te irosești în prea multe activități?
34. Ai tendința să amâni unele decizii?
35. Ești pensionar și această situație te face să te simți singur și plictisit? Dacă nu ești pensionar, răspunde prin nu.
36. Ai tendința să te culpabilizezi?
37. Ți se întâmplă să nu poți relativiza agresiunile și dificultățile pe care le întâmpini?
38. Ești o persoană foarte exigentă care vrea să fie mereu cea mai bună?
39. Ai pierdut în ultimele luni sau ani o persoană dragă și această pierdere te-a marcat profund?
40. Ți se întâmplă să te superi pe tine fiindcă nu ai fost la înălțimea propriilor așteptări?

Interpretare: Se sumează punctele de la toți itemii.

Sub 41 de puncte: Ai ales o viață liniștită care pune la adăpost de influențele nefaste ale stresului.

Între 41 și 81 de puncte: faci parte din categoria candidaților la stres, dar din când în când reușești să scoți din priză mașinăria agitației cotidiene. Mai multe clipe petrecute în intimitatea cu tine cu tine însuți și cu cei dragi ți-ar prinde bine.

Între 81 și 160 de puncte: este clar, gradul tău de expunere la stres este foarte mare. Atenție la falsele soluții de combatere a acestuia: alcool, tranchilizante, activitate fizică intensă.

CHESTIONAR DE EVALUARE A STRESULUI INDIVIDUAL (J. MELGOSA)

Instrucțiune: Alegeți varianta de răspuns care descrie cel mai bine nivelul stresului dvs.

Nr.	Itemii	Niciodată	Aproape niciodată	Frecvent	Aproape întotdeauna
	Stilul de viață				
1.	Dorm un număr de ore potrivit cu nevoile mele.	3	2	1	0
2.	Mănânc la ore fixe.	3	2	1	0
3.	Când sunt nervos, iau tranchilizante.	0	1	2	3
4.	În timpul liber mă uit la televizor.	0	1	2	3
5.	Fac exercițiu fizic în fiecare zi.	3	2	1	0
6.	Mănânc în grabă.	0	1	2	3
7.	Din alimentele bogate în colesterol (ouă, ficat, brânză, înghețată) mănânc cât am poftă	0	1	2	3
8.	Consum fructe și verdețuri din plin.	3	2	1	0
9.	Beau apă între mese.	3	2	1	0
10.	Mănânc între mese.	0	1	2	3
11.	Servesc un mic dejun bogat.	3	2	1	0
12.	La cină mănânc puțin.	3	2	1	0
13.	Fumez	0	1	2	3
14.	Consum băuturi alcoolice.	0	1	2	3
15.	În timpul liber ies în natură și la aer curat.	3	2	1	0

16.	Practic un hobby care mă relaxează.	3	2	1	0
Mediul					
17.	Familia mea este destul de gălăgioasă.	0	1	2	3
18.	Simt că am nevoie de mai mult spațiu în casă.	0	1	2	3
19.	Toate lucrurile mele sunt puse în ordine, fiecare la locul lui.	3	2	1	0
20.	Beneficiez de o atmosferă de cămin plăcută.	0	1	2	3
21.	Vecinii mei sunt gălăgioși.	0	1	2	3
22.	Se află multă lume în zona în care locuiesc.	3	2	1	0
23.	Casa mea este curată și ordonată.	3	2	1	0
24.	Acasă mă relaxez în liniște.	0	1	2	3
25.	Dormitorul meu mi se pare mic.	0	1	2	3
26.	Am impresia că locuim prea mulți sub același acoperiș.	0	1	2	3
27.	Sunt mulțumit cum este zugrăvită locuința mea.	3	2	1	0
28.	Casa mea este suficient de spațioasă pentru nevoile noastre.	3	2	1	0
29.	În cartierul meu sunt mirosuri neplăcute.	0	1	2	3
30.	Zona în care locuiesc este destul de zgomotoasă.	0	1	2	3
31.	Aerul din localitatea mea este destul de curat.	3	2	1	0
32.	Străzile și parcurile din cartierul meu sunt curate și îngrijite.	3	2	1	0
Simptome					
33.	Sufăr de dureri de cap.	0	1	2	3
34.	Am dureri abdominale.	0	1	2	3
35.	Am o digestie bună.	3	2	1	0
36.	Am un scaun regulat.	3	2	1	0
37.	Mă supără spatele.	0	1	2	3
38.	Sufăr de tahicardie.	0	1	2	3
39.	Sufăr de alergii.	3	2	1	0

40.	Am senzații de sufocare.	0	1	2	3
41.	Mi se înțepenesc mușchii gâtului și a spatelui.	0	1	2	3
42	Am tensiune arterială moderată și constantă.	3	2	1	0
43.	Am memorie bună.	3	2	1	0
44.	Nu am poftă de mâncare.	0	1	2	3
45.	Mă simt obosit și fără putere.	0	1	2	3
46.	Sufăr de insomnie.	0	1	2	3
47.	Transpir mult.	0	1	2	3
48.	Plâng și mă descurajez repede.	0	1	2	3
Slujbă/ocupație					
49.	Lucrul meu zilnic îmi produce multă tensiune.	0	1	2	3
50.	În momentele libere mă frământă problemele de serviciu.	0	1	2	3
51.	Programul de lucru este regulat.	3	2	1	0
52.	Ocupațiile mele îmi permit să mănânc acasă.	3	2	1	0
53.	Lucrez acasă noaptea și la sfârșitul săptămânii.	0	1	2	3
54.	Am mai multe slujbe.	0	1	2	3
55.	La lucru mi se pare că timpul zboară.	3	2	1	0
56.	Mă simt folositor și satisfăcut la locul de muncă.	3	2	1	0
57.	Trăiesc cu frica pierderii slujbei.	0	1	2	3
58.	Relațiile cu colegii de serviciu sunt conflictuale.	0	1	2	3
59.	Sunt în relații bune cu șeful meu.	3	2	1	0
60.	Consider că postul meu este sigur.	3	2	1	0
61.	Automobilul îmi este necesar la lucru.	0	1	2	3
62.	Uit să mănânc atunci când trebuie să termin o treabă.	0	1	2	3
63.	Mă consider competent în munca mea.	3	2	1	0

64.	Am convingerea că șeful meu și/ familia mea apreciază lucrul pe care îl fac.	3	2	1	0
	Relații				
65.	Mă bucur să fiu amabil cu toată lumea.	3	2	1	0
66.	Îmi păstrez încrederea în oameni.	3	2	1	0
67.	Sunt nemulțumit atunci când planurile mele depind de alții.	0	1	2	3
68.	Mă afectează mult disputele.	0	1	2	3
69.	Am prieteni care mă ajută.	3	2	1	0
70.	Sunt satisfăcut de viața mea.	3	2	1	0
71.	Pun mare preț pe părerea celorlalți.	0	1	2	3
72.	Doresc să fac lucruri mai bune decât ceilalți.	0	1	2	3
73.	Colegii de serviciu îmi sunt prieteni.	3	2	1	0
74.	Am răbdare să ascut problemele altora.	3	2	1	0
75.	Cred că soțul/soția trebuie să se schimbe pentru ca relația noastră să fie bună.	0	1	2	3
76.	Vorbesc prea mult.	0	1	2	3
77.	Vorbesc pe un ton ridicat.	0	1	2	3
78.	Sunt invidios pe cei mai bogați ca mine.	0	1	2	3
79.	Când am o dispută cu cineva mă gândesc la ce-i voi răspunde în timp ce el încă vorbește	0	1	2	3
80.	Devin nervos când mi se dau ordine.	0	1	2	3
	Personalitate				
81.	Mă simt, în general, satisfăcut de viața pe care o duc.	3	2	1	0
82.	Îmi place să-i vorbesc pe alții de bine.	3	2	1	0
83.	Devin nervos în trafic.	0	1	2	3
84.	Dacă trebuie să stau la coadă, renunț.	0	1	2	3
85.	Sunt îngăduitor cu mine însumi atunci când se apropie termenele de predare a lucrurilor.	3	2	1	0

86.	Privesc viitorul cu încredere.	3	2	1	0
87.	Cu toate că nu îmi place, am tendința să mă gândesc la ce-i mai rău.	0	1	2	3
88.	Îmi place să fac lucrurile în felul meu.	0	1	2	3
89.	Sunt bine dispus.	3	2	1	0
90.	Sunt mulțumit de puterea mea.	3	2	1	0
91.	Mă enervez atunci când sunt întrerupt dintr-o activitate.	0	1	2	3
92.	Sunt perfecționist.	0	1	2	3
93.	Mă gândesc la cei care îmi datorează bani.	0	1	2	3
94.	Devin foarte nervos când sunt prins în aglomerație.	0	1	2	3
95.	Mă plictisesc foarte repede în concediu.	0	1	2	3
96.	Trăiesc cu teama că ar putea să mă îmbolnăvesc.	0	1	2	3

Interpretare: Se notează totalul pentru fiecare categorie și în plus:

Se adaugă încă trei puncte la total pentru fiecare din următoarele situații:

1. Ai între 35 – 60 ani;
2. Ești divorțat/separat;
3. Trăiești într-un oraș mare;
4. Ai peste 3 copii;
5. Nu ai serviciu.

Se adaugă încă 2 puncte pentru fiecare situație:

1. Ai între 25 – 34 ani;
2. Ești necăsătorit;
3. Trăiești într-un oraș mic;
4. Lucrezi temporar.

Sub 48 puncte. Nivelul de stres este primejdios de scăzut. Este nevoie de un pic de scânteie și imbold în viața dumneavoastră pentru a obține reușitele care se așteaptă de la capacitatea pe care o aveți.

Între 49 – 72 puncte. Beneficiați de un nivel scăzut de stres. Acest lucru se poate datora unei naturi liniștite și mulțumite într-un mediu favorabil. Situația dumneavoastră este sănătoasă și lipsită de riscul de infarct, ulcere și alte îmbolnăviri asociate cu stresul. Cu toate acestea, este posibil să veți un randament mult mai scăzut față de capacitatea pe care o aveți și poate e nevoie, din când în când, de o provocare pentru a face un efort mai mare.

Între 73 – 120 puncte. Aceasta este zona normală a stresului. Cele mai multe persoane se află la acest nivel. Uneori sunt tensiuni, alteori momente de relaxare. Este necesară și o oarecare tensiune pentru a atinge anumite ținte propuse; însă stresul nu trebuie să fie permanent, ci să se compenseze prin perioade de liniște. Aceste alternări formează o parte din echilibrul uman, deoarece această zonă este foarte largă, punctajul poate să fie aproape de limite. Dacă punctajul dumneavoastră este foarte aproape de limita superioară, ca o măsură de prudență, considerați-vă cel puțin parțial și în zona a patra.

Între 121 – 144 puncte. Stresul din această zonă este considerat ridicat. În felul acesta, dumneavoastră aveți o înștiințare clară și concludentă a primejdiei. Observați cu grijă

fiecare sector a vieții dumneavoastră cu scopul de a vedea care sunt problemele ce au nevoie de o rezolvare mai urgentă. Acum este momentul de a preveni dereglări psihice importante, ca: depresia, neliniștea sau pierderea facultăților mintale sau de a evita complicații ale aparatului digestiv sau circulator. Căutați să priviți problema pe calea cea mai directă din diferite perspective: dieta, exercițiul fizic, relaxarea, ajutorul personal al unei persoane de încredere. Adoptați o atitudine pozitivă și căutați să fiți amabili cu toți ceilalți.

Peste 145 puncte. Această zonă este considerată primejdioasă. Dacă obțineți mai mult de 144 de puncte, vă găsiți în mijlocul unui grup de persoane foarte stresate și cu multe probleme care reclamă o atenție urgentă. De aceea luați în serios problema ieșirii din această situație înainte de a fi prea târziu. Căutați ajutor. Sunt situații pe care unii nu le pot înfrunta singuri. Cu toții avem uneori nevoie de sprijin din partea familiei, prietenilor sau chiar de ajutorul profesional al unui psiholog sau psihiatru. Dacă este posibil, schimbați-vă activitatea pentru câteva zile și aplicați toate tehnicile și strategiile antistres.

CHESTIONARUL DE EVALUARE A NIVELULUI DE STRES (J. ABRAHAM)

Chestionarul de evaluare a nivelului de stres (Stress Level Questionnaire, 1985) conceput de J. Abraham evaluează intensitatea globală a stresului în funcţie de şase factori care constituie surse şi totodată arii de manifestare ale acestuia: ambianţă, prejudicierea Eului, relaţii interpersonale, activitate profesională, administrarea timpului şi regim de viaţă. Chestionarul cuprinde 84 de întrebări şi are o sensibilitate crescută datorită celor patru variante de răspuns pentru fiecare item, gradate în funcţie de intensitatea manifestării respective: „niciodată", „rareori", „deseori", „întotdeauna".

1. Încerci senzaţia că nu ai un loc în care să stai liniştit pentru a-ţi pune treburile în ordine?
2. Apreciezi că locuinţa este neconfortabilă sau prea strâmtă?
3. Ai nevoie de mai mult spaţiu pentru a lucra acasă?
4. Crezi că nu ai intimitate, spaţiu de refugiu personal?
5. Îţi este dificil să te deconectezi seara acasă?
6. Vecinii tăi sunt prea zgomotoşi?
7. Eşti deprimat iarna, când zilele sunt scurte?
8. Te scoli dimineaţa cu spatele înţepenit?
9. Simţi că nu eşti în largul tău după ce ai stat mai mult timp aşezat?
10. Te simţi prins în cursă de situaţii pe care nu le poţi schimba cu nimic?
11. Trăieşti senzaţia că ai multe defecte şi puţine calităţi?
12. Îţi este teamă să vorbeşti cu persoanele străine?
13. Renunţi să-ţi afirmi punctul de vedere pentru a nu-i jigni sau supăra pe alţii?
14. Renunţi să faci ceea ce doreşti pentru a te supune voinţei altcuiva?
15. Îţi este dificil să vorbeşti despre problemele care te frământă?
16. Ţi se întâmplă să amâni rezolvarea unei probleme pentru că îţi este teamă de dificultăţile pe care ea le implică?
17. Intri uşor în panică în faţa unei situaţii dificile?
18. Te îngrijorezi pentru viitorul tău?
19. Te înfurii cu uşurinţă, ai izbucniri de mânie?
20. Izbucneşti în plâns chiar în faţa unor provocări uşoare?
21. Te-ai simţit vinovat sau deprimat când nu ţi-ai atins un obiectiv?
22. Îţi este dificil să te relaxezi?
23. Ai impresia că resursele, capacităţile tale sunt foarte limitate?
24. Îţi este dificil să te pregăteşti să înfrunţi perioadele stresante ale vieţii?
25. Ai senzaţia că nu dispui de timp pentru tine însuţi?
26. Ai dispute mari pentru chestiuni financiare?
27. Simţi că nu ai intimitate acasă (în familie)?

28. Te simţi vinovat că nu faci mai mult pentru familia ta?
29. Ai fost dezamăgit de partenerul de viaţă care nu s-a arătat la înălţimea aşteptărilor tale?
30. Ai dificultăţi în a stabili relaţii durabile?
31. Îţi este dificil să vorbeşti despre sex cu partenerul tău de viaţă?
32. Consideri că unele din nevoile sau gusturile sexuale sunt anormale?
33. Eşti prea obosit pentru a mai face dragoste?
34. Este o atmosferă proastă în familia ta pentru că unii memebri nu-şi fac partea lor de treabă?
35. S-a întâmplat să constaţi că propriii copii sunt insolenţi sau grosolani faţă de sugestiile şi opiniile tale?
36. Familia ta petrece prea puţin timp acasă?
37. Eşti nemulţumit că nu îţi vezi mai des prietenii?
38. Ai vrea ca partenerul de viaţă să câştige mai mult?
39. Ai impresia că eşti "exploatat", că se profită de tine şi că munceşti prea mult?
40. Ţi se întâmplă să lucrezi dimineaţa foarte devreme sau seara până târziu?
41. Îţi iei concedii, vacanţe?
42. Mediul de muncă te deprimă?
43. Îţi este greu să te adaptezi la o promovare sau la o sarcină nouă?
44. Te simţi incapabil să ceri o mărire de salariu sau o vacanţă şefului tău?
45. Munca pe care o faci te plictiseşte?
46. Îţi este dificil să-ţi organizezi activitatea încât să faci mai multe lucruri diferite în acelaşi timp?
47. Îţi este greu să cedezi altcuiva o parte din sarcini atunci când eşti supraîncărcat?
48. Te simţi rău dacă trebuie să ajungi la o înţelegere cu colegii (de ex., să-ţi ţină locul, să schimbe tura, să te ajute preluând un aspect al problemei la care lucrezi…)?
49. Comunicarea ţi se pare insuficientă în mediul tău de muncă?
50. Munca ta îţi impune o presiunea legată de detalii, de amănunte?
51. Ai impresia că întreruperile îţi afectează în mod serios concentrarea?
52. Lucrezi într-un mediu nociv (cu zgomot, radiaţii, praf, mirosuri urâte…) sau periculos?
53. Consideri că nu îţi sunt recunoscute pe deplin capacităţile?
54. Eşti nevoit să faci o muncă mecanică şi repetitivă, fără posibilitatea de a lua pauze?
55. Faci lucrurile cât mai repede posibil?
56. Îţi lipseşte timpul (intri în criză de timp) atunci când lucrezi la proiecte importante?
57. Alegi de bunăvoie să faci mai multe lucruri în acelaşi timp?
58. Ţi se întâmplă să uiţi de o întâlnire care fusese stabilită?
59. Îţi planifici activităţile cu o zi, două înainte?
60. Vorbeşti şi mergi repede?
61. Îţi pierzi uşor răbdarea?
62. Te simţi presat de timp?
63. Te gândeşti că timpul trece prea repede?
64. Timpul petrecut cu drumurile dintr-un loc în altul te deprimă?
65. Pentru a ajunge la locul de muncă eşti nevoit să circuli în orele de vârf?
66. Partenerul tău de viaţă se plânge că îţi petreci prea mult timp la serviciu?
67. Îţi acorzi o pauză pentru a te deconecta, a juca un joc, a lenevi sau pentru a hoinări fără un scop anume?
68. Îţi petreci timpul cu alţi oameni astfel încât nu-ţi mai rămâne nici un pic de timp pentru tine?
69. Ai impresia că petreci mult timp acasă, cu copiii?
70. Ai izbucniri de furie pentru că nu ai timp să sfârşeşti ceea ce ai de făcut?
71. Ţii un jurnal de însemnări?
72. Acorzi mai mult de o jumătate de oră fiecăreia din mesele principale?

73. Mănânci în timp ce faci şi altceva, de exemplu, mergând pe stradă, citind, gătind, uitându-te la televizor?
74. Consumi multe alimente bogate în calorii (dulciuri, carne, alcool…) pe principiul că ele îţi stimulează energia?
75. Mănânci următoarele produse: alimente conservate, congelate sau semipreparate, legume stocate de mult timp, mâncăruri grase şi prăjite?
76. Bei mai mult de cinci ceşti de cafea pe zi?
77. Bei mai mult de 4 căni cu vin, 4 păhăruţe cu alcool, sau 2 sticle cu bere pe zi?
78. Iei o mică gustare între mesele principale?
79. Te îngraşi cu uşurinţă şi într-un timp scurt?
80. Faci cu uşurinţă afecţiuni virale (răceală, gripă, faringită)?
81. Fumezi?
82. Îţi rezervi vreun moment în cursul zilei pentru a-l consacra unei forme de meditaţie conştientă?
83. Îţi acorzi în cursul zilei un repaus neplanificat, pentru că pur şi simplu simţi că nu mai poţi?
84. Obligaţiile tale cotidiene implică vreo activitate fizică (stat mult în picioare, deplasări pe jos, jocuri în aer liber cu copiii, cărat marfă, practicarea unor exerciţii fizice moderate)?

F.R. – Chestionar Abraham

Nume:_____ / Prenume:_____
Vârstă:____ / Studii:_____ / Ocupaţie:_____
Data examinării:_____ / Aviz:_____

Instructaj. Apreciaţi întrebările de mai jos în funcţie de cât sunt ele de adevărate pentru dumneavoastră şi marcaţi printr-un "X" varianta care vă corespunde, astfel:

A = niciodată adevărat
B = rareori adevărat
C = deseori adevărat
D = întotdeauna adevărat

(La întrebările legate de situaţii care nu sunt valabile în ceea ce vă priveşte – de exemplu, nu sunteţi căsătorit, nu aveţi copii – marcaţi varianta A; întrebările legate de muncă vor fi apreciate în raport cu activitatea şcolară, în cazul persoanelor neîncadrate dar care urmează o fomă de învăţământ.)

1	**A**	**B**	**C**	**D**	**43**	**A**	**B**	**C**	**D**
2	**A**	**B**	**C**	**D**	**44**	**A**	**B**	**C**	**D**
3	**A**	**B**	**C**	**D**	**45**	**A**	**B**	**C**	**D**
4	**A**	**B**	**C**	**D**	**46**	**A**	**B**	**C**	**D**
5	**A**	**B**	**C**	**D**	**47**	**A**	**B**	**C**	**D**
6	**A**	**B**	**C**	**D**	**48**	**A**	**B**	**C**	**D**
7	**A**	**B**	**C**	**D**	**49**	**A**	**B**	**C**	**D**
8	**A**	**B**	**C**	**D**	**50**	**A**	**B**	**C**	**D**
9	**A**	**B**	**C**	**D**	**51**	**A**	**B**	**C**	**D**
10	**A**	**B**	**C**	**D**	**52**	**A**	**B**	**C**	**D**
11	**A**	**B**	**C**	**D**	**53**	**A**	**B**	**C**	**D**
12	**A**	**B**	**C**	**D**	**54**	**A**	**B**	**C**	**D**
13	**A**	**B**	**C**	**D**	**55**	**A**	**B**	**C**	**D**
14	**A**	**B**	**C**	**D**	**56**	**A**	**B**	**C**	**D**
15	**A**	**B**	**C**	**D**	**57**	**A**	**B**	**C**	**D**

16	**A**	**B**	**C**	**D**	**58**	**A**	**B**	**C**	**D**
17	**A**	**B**	**C**	**D**	**59**	**A**	**B**	**C**	**D**
18	**A**	**B**	**C**	**D**	**60**	**A**	**B**	**C**	**D**
19	**A**	**B**	**C**	**D**	**61**	**A**	**B**	**C**	**D**
20	**A**	**B**	**C**	**D**	**62**	**A**	**B**	**C**	**D**
21	**A**	**B**	**C**	**D**	**63**	**A**	**B**	**C**	**D**
22	**A**	**B**	**C**	**D**	**64**	**A**	**B**	**C**	**D**
23	**A**	**B**	**C**	**D**	**65**	**A**	**B**	**C**	**D**
24	**A**	**B**	**C**	**D**	**66**	**A**	**B**	**C**	**D**
25	**A**	**B**	**C**	**D**	**67**	**A**	**B**	**C**	**D**
26	**A**	**B**	**C**	**D**	**68**	**A**	**B**	**C**	**D**
27	**A**	**B**	**C**	**D**	**69**	**A**	**B**	**C**	**D**
28	**A**	**B**	**C**	**D**	**70**	**A**	**B**	**C**	**D**
29	**A**	**B**	**C**	**D**	**71**	**A**	**B**	**C**	**D**
30	**A**	**B**	**C**	**D**	**72**	**A**	**B**	**C**	**D**
31	**A**	**B**	**C**	**D**	**73**	**A**	**B**	**C**	**D**
32	**A**	**B**	**C**	**D**	**74**	**A**	**B**	**C**	**D**
33	**A**	**B**	**C**	**D**	**75**	**A**	**B**	**C**	**D**
34	**A**	**B**	**C**	**D**	**76**	**A**	**B**	**C**	**D**
35	**A**	**B**	**C**	**D**	**77**	**A**	**B**	**C**	**D**
36	**A**	**B**	**C**	**D**	**78**	**A**	**B**	**C**	**D**
37	**A**	**B**	**C**	**D**	**79**	**A**	**B**	**C**	**D**
38	**A**	**B**	**C**	**D**	**80**	**A**	**B**	**C**	**D**
39	**A**	**B**	**C**	**D**	**81**	**A**	**B**	**C**	**D**
40	**A**	**B**	**C**	**D**	**82**	**A**	**B**	**C**	**D**
41	**A**	**B**	**C**	**D**	**83**	**A**	**B**	**C**	**D**
42	**A**	**B**	**C**	**D**	**84**	**A**	**B**	**C**	**D**

Factori	**N.B.**	**N.S.**
A		
PE		
RI		
AP		
AT		
RV		
Total		

Cotarea:

Itemii corespunzători celor şase factori sunt următorii: factorul *ambianţă* (A): itemii 1 – 9; factorul *prejudicierea Eu-lui* (PE): itemii 10 – 24; factorul *relaţii interpersonale* (RI): itemii 25 – 38; factorul *activitate profesională* (AP): itemii 39 – 54; factorul *administarea timpului* (AT): itemii 55 – 71; factorul *regim de viaţă* (RV): itemii 72 - 84.

Se echivalează cu puncte variantele de răspuns, astfel: A = 1 punct; B = 2 puncte; C = 3 puncte; D = 4 puncte. Se calculează scorurile pe factori şi scorul total al probei.

Interpretarea:

Se face în funcţie de scorul total care indică nivelul global de intensitate a stresului şi în funcţie de punctajele celor şase factori, toate raportate la etalon. Punctajele factorilor ierarhizate descrescător pun în legătură reacţiile de stres cu sursele lor, evidenţiind cauzele stresului în raport cu cele şase registre de funcţionare personală, interpersonală şi socială a individului. În

principiu, se poate considera că factorii cei mai încărcaţi constituie surse maxime de dificultate şi destabilizare, în timp ce factorii cei mai puţin perturbaţi indică zonele mai rezistente ale persoanei. Se poate face şi o analiză calitativă pe baza factorului cel mai tensionat, ai cărui itemi pot fi analizaţi detaliat în cadrul unui interviu. Totodată, aceştia pot constitui puncte de sprijin într-o consiliere sau într-o terapie scurtă (focalizată pe problemă).

Etalon orientativ (în funcţie de punctajul total)

Notă brută	Stanină E	Evaluare calitativă
253-226	1	foarte slab
225-212	2	slab
211-197	3	sub-mediu (de limită)
196-187	4	mediu inferior
186-177	5	mediu
176-161	6	mediu superior
160-152	7	bun
151-132	8	f. bun
131-110	9	f.f. bun (exceptional)

Etalon orientativ (în funcţie de punctajul total)

Notă brută	Stanină
253-226	1
225-212	2
211-197	3
196-187	4
186-177	5
176-161	6
160-152	7
151-132	8
131-110	9

Etalon orientativ (în funcţie de punctajul total)

Notă brută	Stanină
253-226	1
225-212	2
211-197	3
196-187	4
186-177	5
176-161	6
160-152	7
151-132	8
131-110	9

Etalon orientativ (în funcţie de punctajul total)

Notă brută	Stanină
253-226	1
225-212	2
211-197	3
196-187	4
186-177	5
176-161	6
160-152	7
151-132	8

131-110 9

Factorul *ambianţă (A)* pune în evidenţă reacţii de stres generate de lipsa de intimitate a spaţiului psihologic, pe care persoana are senzaţia că nu-l poate controla şi în interiorul căruia nu resimte linişte şi relaxare, ca şi de un spaţiu fizic lipsit de confort.

Factorul *prejudicierea Eului (PE)* pune în evidenţă reacţii de stres exprimate prin trăiri de insuficienţă personală constând în (auto)devalorizare, incapacitate de afirmare, vinovăţie, anxietate, teamă, ca şi printr-o conduită evitantă şi submisivă.

Factorul *relaţii interpersonale (RI)* evidenţiază reacţii de stres produse de culpabilitatea şi dezamăgirea în relaţiile familiale (cu partenerul de viaţă şi cu copiii), de dificultăţile financiare, problemele sexuale, de incapacitatea de a întreţine relaţii durabile de prietenie, de relaţionarea insuficientă şi nesatisfăcătoare cu sine însuşi.

Factorul *activitate profesională (AP)* evidenţiază reacţii de stres datorate incapacităţii de organizare a muncii, imposibilităţii de a refuza sarcinile suplimentare şi de a delega răspunderile atunci când ele devin copleşitoare, inabilităţii de a cere ajutor sau de a solicita recompensele cuvenite (bani sau vacanţe). Pe de altă parte, reacţii de stres poate genera şi caracterul monoton, nestimulativ al activităţii sau condiţiile nocive în care ea se desfăşoară.

Factorul *administrarea timpului (AT)* pune în evidenţă reacţii de stres care decurg din lipsa de planificare a timpului, din supraîncărcarea benevolă cu sarcini care împing adesea persoana în criză de timp şi spre trăiri conflictuale cu familia, din nesepararea activităţilor profesionale de cele personale cu alocarea unui timp pentru relaxare şi refacere.

Factorul *regim de viaţă (RV)* evidenţiază reacţii de stres produse de dezechilibrul dintre activitate şi repaus, de alimentaţia neechilibrată, de efortul fizic intens. Totodată factorul reflectă efectele stresului acumulat în celelalte arii, tradus atât prin conduite compensatorii (exces alimentar, abuz de produse stimulative), cât şi prin slăbirea rezistenţei generale a organismului faţă de boală.

CHESTIONARUL „STILURI DE COPING”
(WOC, WAYS OF COPING, FOLKMAN & LAZARUS, 1985)

Instrucțiune: Descrieți o situație de la muncă, prin care ați trecut în ultima perioadă și care va afectat din punct de vedere emoțional. Este important să vă reamintiți acea situație cu cât mai multe amănunte. Descrieți-o în scris într-un paragraf. Apoi citiți cu atenție lista de enunțuri de mai jos și evaluați în ce măsură ați făcut fiecare din comportamentele din aceste enunțuri, în timpul situației descrise de dumneavoastră. Utilizați pentru evaluare scala de mai jos:

0 = Nu am utilizat
1 = Am utilizat doar puțin
2 = Am utilizat destul de mult
3 = Am utilizat foarte mult

1	M-am concentrat doar la ce aveam de făcut mai departe – la pasul următor.	0	1	2	3
2	Am încercat să analizez problema pentru a o înțelege mai bine.	0	1	2	3
3	M-am orientat spre muncă sau spre o altă activitate înlocuitoare ca să îmi iau gândul de la lucruri.	0	1	2	3
4	Am simțit că odată cu timpul se va vedea o diferență – singurul lucru de făcut era să aștept.	0	1	2	3
5	Am negociat sau am făcut un compromis pentru a scoate ceva pozitiv din acea situație.	0	1	2	3
6	Am făcut ceva care nu credeam că va funcționa, dar cel puțin am făcut ceva.	0	1	2	3
7	Am încercat să conving persoana responsabila sa își schimbe punctul	0	1	2	3

	de vedere.				
8	Am vorbit cu cineva ca să aflu mai multe despre situația respectivă.	0	1	2	3
9	Mi-am făcut autocritica.	0	1	2	3
10	Am încercat să nu îmi rup toate legăturile, ci să las cumva loc de buna ziua.	0	1	2	3
11	Am sperat că se va întâmpla un miracol.	0	1	2	3
12	Am continuat cu încredere; uneori am pur și simplu ghinion.	0	1	2	3
13	Am continuat ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat.	0	1	2	3
14	Am încercat să îmi ascund emoțiile.	0	1	2	3
15	Am încercat să văd mereu partea bună a lucrurilor.	0	1	2	3
16	Am dormit mai mult decât de obicei.	0	1	2	3
17	Mi-am exprimat furia față de persoana care a cauzat problema.	0	1	2	3
18	Am acceptat înțelegere și simpatie din partea cuiva.	0	1	2	3
19	Mi-am spus lucruri care m-au ajutat să mă simt mai bine.	0	1	2	3
20	Am fost inspirat(a) să fac ceva creativ.	0	1	2	3
21	Am încercat să uit întreaga poveste.	0	1	2	3
22	Am apelat la ajutor profesionist (de exemplu un psiholog sau terapeut).	0	1	2	3
23	M-am schimbat sau am crescut ca persoana într-un sens pozitiv.	0	1	2	3
24	Am așteptat să văd ce se întâmplă înainte să fac altceva.	0	1	2	3
25	Mi-am cerut scuze sau am făcut ceva care sa compenseze problema.	0	1	2	3
26	Mi-am făcut un plan de acțiune și l-am urmat.	0	1	2	3
27	Am acceptat varianta cea mai apropiată de ceea ce mi-am dorit.	0	1	2	3
28	Mi-am exprimat cumva trăirile.	0	1	2	3
29	Mi-am dat seama că mi-am cauzat singur(ă) problema.	0	1	2	3
30	Față de cum eram înainte de această experiență, am ieșit mai bine după.	0	1	2	3
31	Am vorbit cu cineva care putea face ceva concret în legătură cu aceasta problema.	0	1	2	3
32	M-am îndepărtat de toate pentru o vreme; am încercat să mă odihnesc sau să îmi iau o vacanță.	0	1	2	3
33	Am încercat să mă fac sa mă simt mai bine mâncând, consumând alcool, țigări, droguri sau medicamente etc.	0	1	2	3
34	Mi-am asumat un mare risc, m-am bazat pe noroc în ceea ce am făcut.	0	1	2	3
35	Am încercat să nu acționez prea din pripă sau să mă încred în primul instinct.	0	1	2	3
36	Mi-am găsit un nou crez.	0	1	2	3
37	Mi-am păstrat mândria și mi-am ținut fruntea sus.	0	1	2	3
38	Am redescoperit ce e important în viată.	0	1	2	3
39	Am schimbat ceva pentru ca lucrurile să se îndrepte.	0	1	2	3
40	Am evitat compania oamenilor în general.	0	1	2	3
41	Nu am lăsat sa mă afecteze; am refuzat să mă gândesc prea mult la acest lucru.	0	1	2	3
42	M-am consultat cu o cunoștință sau cu un prieten pe care îl respect.	0	1	2	3
43	Nu i-am lăsat pe alții să afle cat de rea era situația.	0	1	2	3
44	Nu am acordat importanță situației; am refuzat să o iau prea în serios.	0	1	2	3
45	Am vorbit cu cineva despre cum mă simțeam.	0	1	2	3
46	Nu am dat înapoi și am luptat pentru ceea ce voiam.	0	1	2	3
47	M-am descărcat pe alte persoane.	0	1	2	3
48	M-am ghidat după experiențele anterioare; am fost într-o situație similară înainte.	0	1	2	3
49	Am știut ce trebuie făcut, așa că mi-am dublat eforturile pentru a face	0	1	2	3

	lucrurile sa meargă.				
50	Am refuzat să cred ca s-a întâmplat așa ceva.	0	1	2	3
51	Mi-am promis că lucrurile vor fi diferite data viitoare.	0	1	2	3
52	Am găsit o serie de soluții diferite pentru problema respectivă.	0	1	2	3
53	Am acceptat lucrurile, de vreme ce nu putea fi făcut nimic altceva.	0	1	2	3
54	Am încercat să nu las emoțiile să interfereze prea mult cu alte lucruri.	0	1	2	3
55	Mi-am dorit să pot schimba ceea ce s-a întâmplat sau modul în care m-am simțit.	0	1	2	3
56	Am făcut o schimbare la mine.	0	1	2	3
57	Am visat cu ochii deschiși sau mi-am imaginat că sunt într-un alt loc sau timp față de cele în care mă aflam.	0	1	2	3
58	Mi-am dorit ca toată situația să treacă sau sa se termine.	0	1	2	3
59	Mi-am imaginat sau am visat la cum mi-ar plăcea să se termine lucrurile.	0	1	2	3
60	M-am rugat.	0	1	2	3
61	M-am pregătit pentru ce e mai rău.	0	1	2	3
62	Am revizuit în mintea mea ce aș face sau spune.	0	1	2	3
63	M-am gândit cum ar rezolva aceasta situație o persoana pe care o admir și am folosit acest lucru drept model.	0	1	2	3
64	Am încercat să văd lucrurile și din punctul de vedere al celeilalte persoane.	0	1	2	3
65	Mi-am spus că lucrurile ar fi putut fi mult mai grave.	0	1	2	3
66	Am făcut jogging sau alte exerciți fizice.	0	1	2	3

Scorare:

Coping centrat pe problemă (*Problem-focused coping*): 62,46,49,52,35,26,64,54,39,2,48
Încrederea naivă în rezultatul pozitiv (*Wishful thinking*): 55,58,57,59,11
Detașare (*Detachment*): 21,13,24,12,4,53
Căutarea sprijinului social (*Seeking social support*): 45,18,28,31,8,42,60
Centrarea pe aspectele pozitive (*Focusing on the positive*): 23,38,20,15
Auto-recriminare (*Self blame*): 9,29,51
Reducerea tensiunii (*Tension reduction*): 32,33,66
Izolare (*Keep to self*): 14,40,43

Interpretare:

1. **Coping centrat pe problemă** („*Problem-focused coping*") – definește acel stil de coping în care situația este înfruntată direct prin planuri de acțiune, motivație superioară, mai multă muncă etc.
2. **Încrederea naivă în rezultatul pozitiv** („*Wishful thinking*") – definește acel stil de coping în care situația este evitată direct, însă emoțiile negative sunt combătute prin evocarea unor emoții pozitive asociate cu cea mai dorită rezolvare a problemei.
3. **Detașare** („*Detachment*") – definește acel stil de coping în care situația este evitată, uitată, amânată, minimalizată.
4. **Căutarea sprijinului social** („*Seeking social support*") – definește acel stil de coping în care situația stresantă este gestionată prin apelul la sprijinul celor dragi, al prietenilor, colegilor sau altor persoane relevante. Poate presupune cererea activă de sfaturi, discuția despre subiectul stresant sau pur și simplu compania acestor persoane.
5. **Centrarea pe aspectele pozitive** („*Focusing on the positive*") – definește acel stil de coping în care situația stresantă este privită ca oportunitate de creștere și de dezvoltare personală; de multe ori este ocazie pentru creativitate.

6. **Auto-recriminare** („*Self blame*") – definește acel stil de coping în care persoana afectată se cufundă în autocritică și ține mai degrabă de centrare pe problemă, motivele pentru care s-a ajuns la ea și posibile promisiuni de a nu mai face așa ceva.
7. **Reducerea tensiunii** („*Tension reduction*") – definește acel stil de coping în care tensiunea este redusă fără confruntarea directă a problemei, prin escapism: plecarea într-o vacanță, abuzul de mâncare, distracție sau diferite substanțe (alcool, droguri), sau prin modalități mai puțin nocive, cum ar fi sportul și efortul fizic.
8. **Izolare** („*Keep to self*") – definește acel stil de coping în care persoana afectată se izolează de lumea înconjurătoare, păstrându-și sentimentele pentru sine și neîmpărtășindu-le celorlalți, evitând în general oamenii și neexplicându-le celorlalți cât de rele sunt cu adevărat lucrurile

CUM RĂSPUNDEȚI LA STRES? (T. S. LANGNER)

Stresul reflectă discrepanța dintre solicitările la care este supusă o persoană și capacitatea ei de a răspunde cu succes acestora. Psihologul T. S. Langner a imaginat o scală compusă din 22 de itemi cu ajutorul căreia puteți evalua cât de bine răspundeți factorilor stresanți. Alegeți din variantele de răspuns pe cea care corespunde situației dv.

1) De mai mult timp mă simt peste măsură de slăbit.
   1. Da 2. Nu
2) Am avut perioade de timp în care m-am simțit depășit de situație.
   1. Da 2. Nu
3) Care este în general starea dv. psihică?
   1. Excelentă 2. Bună 3. Proastă 4. Foarte proastă
4) Adesea simt că „mă ia cu călduri"
   1. Da 2. Nu
5) Ați suferit de palpitații?
   1. Adesea 2. Uneori 3. Niciodată
6) Aveți poftă de mâncare?
   1. Slabă 2. Normală 3. Bună 4. Prea bună
7) Sunt atât de obosit încât nu pot sta nici măcar pe scaun (trebuie să stau lungit).
   1. Da 2. Nu
8) Sunteți tipul de om care își face griji pentru orice?
   1. Da 2. Nu
9) Ați avut dificultăți de respirație (fără a face muncă prea grea)?
   1. Adesea 2. Uneori 3. Niciodată
10) Ați avut accese de nervozitate (iritare, tensiune psihică)?
   1. Adesea 2. Uneori 3. Niciodată
11) Ați avut stări de leșin?
   1. Niciodată 2. Foarte rar 3. Rar
12) Întâmpinați dificultăți când încercați să adormiți sau să rămâneți treaz?
   1. Adesea 2. Uneori 3. Niciodată
13) Vă deranjează aciditatea gastrică (concomitent mai multe zile)?
   1. Da 2. Nu
14) Aveți memorie bună?
   1. Da 2. Nu
15) S-a întâmplat să aveți „transpirații reci"?
   1. Adesea 2. Uneori 3. Niciodată
16) Vă tremură vizibil mâinile?
   1. Adesea 2. Uneori 3. Niciodată

17) Aud zgomote în cap tot timpul.
1. Da 2. Nu
18) Am spaime personale care îmi provoacă prăbușirea psihică.
1. Da 2. Nu
19) Vă simțiți izolat, singur, chiar între prieteni?
1. Da 2. Nu
20) Nimic nu mi se întâmplă după cum îmi doresc.
1. Da 2. Nu
21) Suferiți de dureri de cap?
1. Adesea 2. Uneori 3. Niciodată
22) Uneori nici nu mai știu dacă ceva mai are preț, dacă merită să mai dorești ceva.
1. Da 2. Nu

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor:

Primiți câte un punct dacă ați încercuit răspunsul 3 sau 4 la itemul 3, dacă ați încercuit 3 la itemul 11 și 2 la itemul 14. Pentru fiecare din ceilalți itemi primiți câte un punct dacă ați încercuit cifra 1 (primul răspuns).

T. S. Langner a verificat scala de măsurare a stresului pe un număr de 1600 de adulți din Manhattan (New York). Rezultatele nu au decât o valoare indicativă pe populația românească. Totuși merită să știți că acei care au obținut între 0 și 3 puncte sunt considerați ca răspunzând „normal" la stres. Cei care au 4-6 puncte sunt la limita normalului. Un scor de 7 puncte (și peste) indică o discrepanță serioasă între solicitări și capacitățile personale. Se impun măsurări de echilibrare psihică: trebuie consultant un specialist.

CHESTIONARUL COPE (C. CARVER, M. SCHEIER și J. WEINTRAUB)

Chestionarul COPE este elaborat de C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub în 1989. Chestionarul integrează modelul stresului elaborat de R. Lazarus, dar autorii chestionarului consideră departajarea formelor de coping în cele două tipuri (focalizat spre problemă și focalizat spre emoție) prea simplistă. Chestionarul COPE vizează 14 forme de coping, care pot avea preponderent un caracter activ sau pasiv. Chestionarul cuprinde 53 de afirmații, fiecare formă de coping fiind evaluată prin 4 itemi.

Instrucțiune: Mai jos, aveți enumerate o serie de fraze care exprimă modul în care oamenii simt sau acționează când se simt stresați sau se confruntă cu o problemă gravă. Gândiți-vă cum simțiți și acționați dvs., în general, la astfel de situații și alegeți varianta care vi se potrivește cel mai bine. Marcați răspunsul dvs. cu un **„X"** în căsuțele din dreptul fiecărei afirmații, folosind o scală de la 1 la 4 (1 – de obicei nu fac acest lucru, 2 – rareori fac acest lucru, 3 – fac uneori acest lucru, 4 – fac deseori acest lucru).

Nr.	Itemii	1	2	3	4
1.	Mă angajez în activități suplimentare, care pot contribui la rezolvarea problemei.				
2.	Încerc să îmi formulez o strategie cu privire la ce am de făcut.				
3.	Las deoparte alte activități pentru a mă concentra asupra problemei.				
4.	Îmi impun să aștept momentul potrivit pentru a reacționa.				
5.	Îi întreb pe oamenii care au trecut prin situații similare ce au făcut în acea situație.				
6.	Spun cuiva ce simt.				
7.	Caut ceva bun în ceea ce mi se întâmplă.				
8.	Învăț să trăiesc cu problema mea.				
9.	Caut ajutorul lui Dumnezeu.				

10.	Sunt prost dispus și îmi exteriorizez emoțiile.				
11.	Refuz să cred ce s-a întâmplat.				
12.	Renunț la încercarea de a obține ceea ce vreau.				
13.	Mă implic în muncă sau în alte activități pentru a-mi abate gândul de la problemă.				
14.	Îmi concentrez eforturile spre a rezolva într-un anumit fel problema.				
15.	Îmi fac un plan despre cum să acționez.				
16.	Mă concentrez asupra situației care îmi dă de furcă și, dacă e nevoie, las celelalte lucruri mai în voia lor.				
17.	Mă țin deoparte, nu fac nimic, până când situația nu o permite.				
18.	Încerc să caut sugestii despre ce ar fi bine să fac.				
19.	Încerc să obțin suport social de la prieteni sau de la rude.				
20.	Încerc să privesc lucrurile într-o lumină diferită, pozitivă.				
21.	Accept că faptul s-a petrecut și nu mai poate fi schimbat.				
22.	Îmi spun speranțele în Dumnezeu.				
23.	Îmi las sentimentele să iasă la iveală.				
24.	Îmi spun că nu s-a întâmplat cu adevărat.				
25.	Renunț să mai lupt pentru a-mi atinge scopurile.				
26.	Merg la filme, mă uit la televizor, pentru a mă gândi mai puțin la problemă.				
27.	Prefer să visez la alte lucruri.				
28.	Mă feresc de a fi distras de alte gânduri sau activități.				
29.	Mă asigur că nu înrăutățesc lucrurile acționând prea curând.				
30.	Mă gândesc bine la pașii pe care îi am de făcut.				
31.	Fac ceea ce trebuie făcut, pas cu pas.				
32.	Vorbesc cu cineva, pentru a afla mai multe despre situația respectivă.				
33.	Îmi împărtășesc sentimentele cuiva.				
34.	Învăț din lucrurile care mi se întâmplă.				
35.	Mă obișnuiesc cu ideea că faptul s-a petrecut.				
36.	Încerc să găsesc liniștea în religie.				
37.	Mă simt foarte stresat și îmi exprim sentimentele.				
38.	Mă comport ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic.				
39.	Consum alcool sau iau medicamente pentru a mă gândi mai puțin la problemă.				
40.	Acționez direct pentru a soluționa problema.				
41.	Reduc efortul pe care obișnuiam să îl depun în rezolvarea problemelor.				
42.	Mă străduiesc să previn ca alte lucruri să se suprapună în eforturile mele de a rezolva problema.				
43.	Mă feresc să acționez prea repede.				
44.	Vorbesc cu cineva care poate face ceva concret legat de problema mea.				
45.	Mă gândesc cum aș putea să mă descurc cel mai bine cu problema.				
46.	Caut înțelegere de la cineva.				
47.	Accept ca realitate faptul că s-a petrecut.				
48.	Încerc să mă dezvolt ca persoană, ca urmare a acestei experiențe.				
49.	Mă rog la Dumnezeu mai mult ca de obicei.				
50.	Mă obișnuiesc cu ideea că nu pot să mă descurc cu problema și abandonez încercările.				
51.	Sunt deprimat și îmi dau seama de asta.				
52.	Îmi spun mie însumi „Nu poate fi adevărat”.				
53.	Dorm mai mult ca de obicei.				

Interpretare: Se însumează scorul de la fiecare cei câte 4 itemi ce corespund fiecăruia din cele 15 mecanisme de coping. Excepție face *copingul prin recurgerea la alcool-medicamente*, care este măsurat printr-un singur item.

Răspunsul se face pe o scală de la 1 – 4, în care cifra 1 – de obicei nu fac acest lucru, 2 – rareori fac acest lucru, 3 – fac uneori acest lucru, 4 – fac deseori acest lucru.

Cele 14 scale corespunzătoare strategiilor de coping sunt:

1. ***copingul activ*** – vizează acțiunile concrete, ce urmăresc înlăturarea stresorului sau ameliorarea efectelor sale. Este o formă de acțiune conștientă, de intensificare a efortului în vederea ameliorării sau ajustării la stresor (1, 14, 31, 40).
2. ***planificarea*** – se referă la orientarea gândirii spre pașii și modalitățile de acțiune (2, 15, 30, 45).
3. ***eliminarea activităților concurente*** – evaluează tendința persoanelor de a evita distragerea de la situația problematică, pentru a se putea concentra mai mult asupra soluționării ei (3, 16, 28, 42).
4. ***reținerea de la acțiune*** – măsoară opusul tendințelor impulsive și premature de a acționa chiar dacă situația nu o permite; este o formă de coping activ în sensul focalizării pe stresor, dar în același timp, o strategie pasivă, până în momentul când circumstanțele vor permite acțiunea (4, 17, 29, 43).
5. ***căutarea suportului social-instrumental*** **–** evaluează tendința de a solicita sfaturi, informații, ajutor material necesar în acțiunile de ameliorare a situației; este considerat a fi o formă de coping activ (5, 18, 32, 44).
6. ***căutarea suportului social-emoțional*** **–** itemii identifică în ce măsură persoana tinde să solicite înțelegere, compasiune sau suport moral de la prieteni, rude, colegi, pentru a diminua distresul; este o formă de coping focalizat pe emoție (6, 19, 33, 46).
7. ***reinterpretarea pozitivă*** **–** identifică tendința unei persoane de a extrage un beneficiu chiar dintr-o situație indezirabilă sau cu consecințe nefaste; nu are doar scopul de a reduce distresul, ci poate fi punctul de plecare pentru un alt gen de acțiune asupra stresorului (7, 20, 34, 48).
8. ***acceptarea*** **–** vizează una dintre cele două situații: acceptarea realității factorului amenințător, în vederea acționării asupra lui și/sau acceptarea faptului că nu se poate face nimic pentru ameliorarea situației (8, 21, 35, 47).
9. ***negarea*** **–** se referă la refuzul de a crede că stresorul există sau la acțiunile întreprinse care ignoră stresorul, ca și cum nu ar fi real; deși, în mod tradițional, negarea este inclusă în categoria mecanismelor defensive, C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub consideră utilă includerea negării la mecanismele de coping (11, 24, 38, 52).
10. ***descărcarea emoțională*** **–** scala pune în evidență tendința persoanei de a-și reduce nivelul distresului prin exprimarea afectelor și emoțiilor negative (10, 23, 37, 51).
11. ***orientarea spre religie*** **–** se referă la măsura în care subiectul apelează, în momentele nesigure, la ajutor din partea divinității; autorii chestionarului apreciază că orientarea spre religie este o strategie de coping cu funcții multiple: poate servi pentru reinterpretarea pozitivă, pentru suport emoțional sau ca o formă de coping activ la un stresor (9, 22, 36, 49).
12. ***pasivitatea mentală*** **–** scala identifică „tactica” folosită de anumite persoane în scopul de a evita confruntarea cu problema; pasivitatea mentală are loc prin „imersia” în alte activități: vizionarea de filme sau spectacole, vizitarea prietenilor, practicarea sporturilor etc.; este tendința opusă suprimării oricăror activități, pentru a se concentra la situația problematică (13, 26, 27, 53).
13. ***pasivitatea comportamentală*** **–** evaluează tendința de răspuns la stres prin reducerea efortului sau chiar abandonarea angajării în atingerea scopului sau înlăturarea stresorului care interferează cu scopul; pasivitatea comportamentală ca strategie de coping este similară conceptului de neajutorare (12, 25, 41, 50).

14. ***recurgerea la alcool-medicamente*** – itemul identifică propensiunea de a apela la medicație anxiolitică sau la alcool pentru ocuparea stărilor de disconfort psihic rezultate din confruntarea cu situația amenințătoare (39).

SCALA EVENIMENTELOR STRESOARE PENTRU ADULȚI HOLMES-RAHE (T. HOLMES ȘI R. RAHE)

Într-un studiu din anul 1967 T. Holmes și R. Rahe au creat o scală de stres. Ei au examinat stresul creat de experiențe, începând de la moartea unui soț până la obținerea unei amenzi în trafic. Prin adăugarea „valorizării schimbărilor în viață" petrecute în ultimul an, se poate prezice riscul de boli legate de stres sau accidente.

Scala Holmes-Rahe are o valoare orientativă, totuși rezultatele ei trebuie discutate în contextual stresului perceput (validarea de către individ a stresului), al stresurilor minore zilnice, al tipului de personalitate, dar mai ales al vulnerabilității sale psihice și somatice. De asemenea, impactul evenimentelor trebuie analizat în funcție de momentul în care acționează agentul stresor, dar și de existența sau nu a suportului social.

Instrucțiune: Citește evenimentele descrise mai jos. Bifează în dreptul itemului– eveniment dacă ți s-a întâmplat în ultimele 12 luni.

Rang	Eveniment	Scor
1	Moartea soţului / soţiei	100
2	Divorţ	73
3	Separare conjugală	65
4	Eliberare din închisoare	63
5	Moartea unei rude dragi	63
6	Boală	53
7	Căsătorie	50
8	Pierderea serviciului	47
9	Reconciliere conjugală	45
10	Pensionare	45
11	Boala a unei rude	44
12	Graviditate	40
13	Dificultăţi sexuale	39
14	Nou membru în familie	39
15	Restructurare a afacerii	39
16	Schimbări financiare	38
17	Moartea unui prieten	37
18	Schimbarea ocupației	36
19	Certuri mai frecvente	35
20	Datorii mari	32
21	Ipoteca	30
22	Schimbarea serviciului	29
23	Plecarea unui fiu / unei fiice	29
24	Probleme cu socrii	29
25	Succes personal deosebit	28
26	Partenerul începe sau încetează lucrul	26
27	Începutul sau sfârșitul scolii	26
28	Schimbarea condițiilor de locuit	25
29	Modificarea unor obiceiuri	24
30	Probleme cu șeful	23
31	Schimbarea programului/ condițiilor de lucru	20
32	Schimbarea locuinței	20

33	Schimbarea locului de muncă	20
34	Schimbarea unor activități de timp liber	19
35	Schimbarea unor activități religioase	19
36	Schimbarea unor activități sociale	18
37	Datorii mici	17
38	Schimbarea programului de somn	16
39	Reuniuni familiale	15
40	Schimbarea obiceiurilor alimentare	15
41	Vacanta	13
42	Crăciun	12
43	Contravenții	11

Interpretare: Fiecărui item i s-a asociat un punctaj. Adună punctajele itemilor bifați. Categoriile de scoruri și asocierea probalistică de îmbolnăvire a persoanei cu acel scor, în următorii 2 ani:

Între 0 și 150 puncte – nu sunt probleme semnificative;

Între 150 și 199 puncte – nivel ușor de risc cu 35% șansa de îmbolnăvire;

Între 200 și 299 puncte – nivel moderat de risc cu 50% șansa de îmbolnăvire;

Peste 300 puncte – nivel ridicat de risc cu 80% șansa de îmbolnăvire.

Indicele este unul orientativ și arată probabilitatea de îmbolnăvire în funcție de modul în care reușești să-ți controlezi stresul.

SCALA IMPACTULUI EVENIMENTELOR (M. HOROWITZ)

Această scală are ca scop evaluarea evenimentelor vieții care măsoară impactul subiectiv al evenimentelor asupra stării de sănătate a subiectului.

Instrucțiune: Urmează o listă de comentarii pe care oamenii le fac după evenimente stresante. Vă rog să verificaţi fiecare item, indicând cât de frecvent aceste comentarii au fost adevărate pentru dumneavoastră în timpul ultimelor 7 zile. Dacă nu au apărut în această perioadă, vă rog marcaţi în coloana „deloc”.

Nr.	**Afirmația**	**Adesea experențiată 0**	**Deloc 1**	**Rar experențiată 2**	**Deloc experiențiată 3**
1.	Mă gândeam la evenimentul stresant când nu vroiam acest lucru.				
2.	Evitam să fiu supărat când mă gândeam la el sau când mi-l aminteam.				
3.	Încercam să mi-l scot din memorie.				
4.	Aveam probleme când trebuia să dorm.				
5.	Aveam sentimente puternice în legătură cu evenimentul.				
6.	Visam evenimentul.				
7.	Încercam să stau departe de eveniment.				
8.	Simţeam că nu s-a întâmplat sau că nu a fost real.				
9.	Încercam să nu vorbesc despre el.				

10.	Imagini ale evenimentului mă invadau.				
11.	Alte lucruri mi-l aminteau.				
12.	Eram conştient că încă mai am multe sentimente în legătură cu el, dar nu încercam să-l rezolv.				
13.	Încercam să nu mă gândesc la el.				
14.	Orice amintire îmi înapoia sentimentele legate de eveniment.				
15.	Sentimentele mele erau amorţite.				

Interpretare:
Componente de intruziune: 1, 4, 5, 6, 10, 11, 14;
Componente de evitare: 2, 3, 7, 8, 9, 12, 13, 15.

EXPRES-DIAGNOSTICUL FACTORILOR STRESORI ÎN ORGANIZAȚII

Testul dat vă va ajuta să determinați în baza factorilor stresori, nivelul de adaptabilitate și cum se manifestă aptitudinile dvs. în situații concrete.

Instrucțiune: La fiecare întrebare poate fi unul din cele cinci răspunsuri:
„niciodată" – 1 punct
„rar"- 2 puncte
„câteodată" - 3 puncte
„des" – 4 puncte
„întotdeauna" – 5 puncte

Citiți atent fiecare propoziție propusă mai jos și în dreptul întrebării puneți punctajul răspunsului respectiv. Sumați punctele răspunsurilor.

Nr.	Afirmații	Niciodată 1	Rar 2	Câteodată 3	Des 4	Întotdeauna 5
1.	Colegii cu care colaborați nu știu la ce să se aștepte de la dvs.?					
2.	Sunteți convins că nu faceți ceea ce trebuie?					
3.	Conștientizați faptul că nu sunteți capabil să îndepliniți cerințele superiorilor dvs.?					
4.	Simțiți o suprasolicitare?					
5.	Nu aveți suficient timp pentru a realiza lucrul calitativ?					
6.	Simțiți că lucrul vă presează viața personală?					
7.	Adeseori nu știți ce să faceți?					
8.	Simțiți că doar autoritatea vă ajută să îndepliniți sarcinile?					
9.	Simțiți că nu vă puteți descurca cu informația necesară?					
10.	Nu știți ce crede managerul despre dvs.?					

11.	Nu sunteți în stare să prevedeți reacția superiorilor?					
12.	Perspectivele dvs. sunt total diferite de cele ale managerului?					

Interpretare: Sumați punctele întrebărilor 1, 2, 3. Puteți obține de la 3 la 15 puncte (mai mult de 12 puncte – nivel înalt de conflictualitate în relațiile cu superiorii).

Sumați punctele întrebărilor 4, 5, 6. (Mai mult de 12 puncte – suprasolicitare din partea superiorilor).

Sumați punctele întrebărilor 7, 8, 9. (Mai mult de 12 puncte – în sfera activității de muncă persistă probleme).

Sumați punctele întrebărilor 10, 11, 12. (Mai mult de 12 puncte – stare psihologică stresantă în relația cu superiorii).

TEST DE AUTOEVALUARE A GRADULUI DE OBOSEALĂ (AGOS)

Gradul de oboseală se poate autoevalua prin testul AGOS (autoevaluarea gradului de oboseală săptămânală). Pe o scară cu 7 valori, se bifează zilnic, la începutul zilei (I) și la sfârșit (S). Starea caracteristică se alege dintr-o listă de 10 perechi termeni-simptome. Atribuiți nota maximă stării care vă caracterizează cel mai bine zilnic, la începutul și la sfârșitul zilei. Veți putea observa dacă înregistrați diferențe între începutul și sfârșitul zilei și pe parcursul unei săptămâni. Dominanta simptomelor „A" vă indică un tonus optim. Dominanta simptomelor „B" vă indică o stare de oboseală.

Fișa de autoevaluare a gradului de oboseală

Simptom A	**Î/S**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**Simptom B**
Puternic	Î								Slab
	S								
Relaxat	Î								Încordat
	S								
Mulțumit	Î								Abătut
	S								
Proaspăt	Î								Moleșit
	S								
Interesat	Î								Plictisit
	S								
Plin de inițiativă	Î								Apatic
	S								
Plin de vigoare	Î								Epuizat
	S								
Binevoitor	Î								Iritabil
	S								
Treaz	Î								Somnolent
	S								
Vioi	Î								Lent
	S								

Pe baza profilurilor zilnice construiți-le pe cele săptămânale sau chiar lunare care vor spune și mai mult dacă suferiți sau nu de un sindrom de suprasolicitare nervoasă.

CHESTIONAR DE DEPISTARE A POTENȚIALULUI SINDROMULUI ARDERII PROFESIONALE

Instrucțiune: Folosiți indicatori de mai jos pentru a aprecia cit de frecvent vă deranjează fiecare situație reflectată în test.

(rar) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (permanent)

Nr.	Afirmații	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Nu pot soluționa problemele adresate mie.									
2.	Sunt preocupat doar de munca mea.									
3.	Nu sunt în stare să influențez deciziile care se referă la mine.									
4.	Nu aș putea schimba ceva în cazul în care aș fi concediat.									
5.	Nu-mi sunt clare propriile responsabilități la serviciu.									
6.	Nu dețin informații necesare pentru îndeplinirea normală a responsabilităților.									
7.	Oamenii cu care lucrez nu înțeleg rolul meu.									
8.	Eu nu înțeleg scopul activității mele.									
9.	Mă găsesc între două focuri.									
10.	Trebuie să corespund cerințelor nonconflictuale.									
11.	Nu sunt de acord cu părerea colegilor de serviciu.									
12.	Trebuie să încalc restricțiile pentru realizarea activității.									
13.	Colaboratorii „sapă” sub mine.									
14.	În management se practică cumătrismul.									
15.	Politica de oficiu împiedică să-mi realizez munca.									
16.	Oamenii concurează în loc să coopereze.									
17.	Serviciul îmi încurcă în viața personală.									
18.	Trebuie să fac prea multe într-un timp prea scurt.									
19.	Trebuie să lucrez din timpul meu personal									
20.	La serviciu sunt supra încărcat.									
21.	Am prea puțin de lucru.									
22.	Calificarea mea este mai înaltă decât munca pe care o prestez.									
23.	Munca mea nu are perspective.									
24.	Cea mai mare parte a timpului se consumă pentru munca de rutină.									
25.	Nu știu ce fac corect și ce nu.									
26.	Șeful meu nu îmi oferă feedback-ul referitor la activitatea mea.									
27.	Prea târziu primesc informația pentru a o putea utiliza în activitate.									
28.	Nu văd rezultatele activității proprii.									
29.	Șeful meu e foarte exigent.									
30.	Cineva este lăudat pentru munca mea.									
31.	Munca mi se subestimează.									
32.	Sunt izolat de alții.									

33.	Sunt o mică piuliță în mecanismul organizației.									
34.	Am puțin în comun cu oamenii care lucrez.									
35.	Mă străduiesc să nu spun oamenilor unde lucrez și ce fac.									
36.	Sunt acuzat pentru greșelile altora.									
37.	Rolurile se schimbă permanent.									
38.	Nu știu ce se așteaptă de la mine.									
39.	Nu există legătură între calitatea lucrului realizat și succes.									
40.	Prioritățile pe care trebuie să le aleg sunt neînțelese.									
41.	Lucrul nu îmi aduce satisfacție.									
42.	Succesul este minim.									
43.	Creșterea mea în carieră nu este ceea ce am așteptat.									
44.	Nu obțin cunoștință.									
45.	Trebuie să merg la compromis cu valorile proprii.									
46.	Oamenii nu acceptă ceea e fac.									
47.	Nu am încredere în compania/organizația în care lucrez.									
48.	Sufletul meu nu este la lucru.									

Interpretare: Se sumează punctele conform răspunsurilor.

48 – 168 puncte – nivel scăzut al riscului de ardere profesională.

169 – 312 puncte – nivel mediu al riscului de ardere profesională.

313 – 432 puncte – nivel înalt al riscului de ardere profesională.

CHESTIONAR DE ARDERE EMOȚIONALĂ (C. MASLACH ȘI S. JACKSON MBI)

Instrucţiune: Mai jos vi se prezintă un şir de afirmaţii referitoare la starea Dvs. afectivă și fizică. Citiți-le cu atenţie şi răspundeţi prin: niciodată – 1; foarte rar – 2; uneori – 3; des – 4; foarte des – 5; în fiecare zi – 6, în funcţie de faptul dacă conţinutul afirmaţiei corespunde sau nu cu felul dvs. de a vă simţi sau a gândi.

Nr.	Afirmații	Niciodată 1	Foarte rar 2	Uneori 3	Des 4	Foarte des 5	În fiecare zi 6
1.	Mă simt epuizat emoţional.						
2.	Spre sfârșitul programului de lucru mă simt ca o lămâie stoarsă.						
3.	Mă simt obosit când mă trezesc dimineața și trebuie sa merg la serviciu.						
4.	Am perioade în care mă simt depășit de situație.						
5.	Comunic cu unii colegi cum aș comunica cu niște obiecte.						
6.	Nimic nu se întâmpla după cum îmi doresc.						
7.	Mă simt plin de energie și						

	entuziasm.						
8.	Pot găsi soluția corectă în situații conflictuale						
9.	Am o stare de deprimare și apatie.						
10.	Pot influenta pozitiv productivitatea muncii subordonaților si colegilor mei.						
11.	În ultima perioada am devenit mai dur in relațiile cu colegii sau subordonații						
12.	Oamenii cu care lucrez sunt persoane neinteresante și plictisitoare.						
13.	Am multe planuri de viitor și cred în realizarea acestora.						
14.	Am deziluzii profesionale.						
15.	Simt indiferența pentru lucruri față de care manifestam interes mai înainte.						
16.	Devin încordat și tulburat când mă gândesc la preocupările mele actuale.						
17.	Uneori îmi este indiferent de ceea ce se întâmpla cu colegii sau subalternii mei.						
18.	Vreau sa mă izolez de toți și să mă odihnesc.						
19.	Pot crea ușor o atmosfera binevoitoare și de cooperare intr-un grup.						
20.	Comunic ușor cu oamenii indiferent de statutul social și caracterul lor.						
21.	Reușesc sa fac multe lucruri.						
22.	Mă simt la limita puterilor.						
23.	Eu cred ca voi reuși să obțin încă multe lucruri în viața.						
24.	Mă simt ca unul care a dat faliment.						
25.	Subordonații și colegii pun pe umerii mei povara problemelor și îndatoririlor lor.						

Interpretare: Se calculează suma punctelor pentru fiecare dimensiune.

Cheia testului

Scalele	**Numărul afirmației**	**Punctajul maxim**
Extenuare emoțională	1, 2, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Depersonalizare	5, 10, 11, 15, 22	30
Reducerea realizărilor	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

personale

Indicii arderii profesionale

Scalele	Gen	Nivel scăzut	Nivel mediu	Nivel înalt	Nivel foarte înalt
Punctajul pentru scale		**1 punct**	**2 puncte**	**3 puncte**	**5 puncte**
Extenuare emoțională	**B**	**5 – 15**	**16 – 24**	**25 – 34**	**Mai mult de 34**
	F	**6 – 16**	**17 – 25**	**26 – 34**	**Mai mult de 34**
Depersonalizare	**B**	**2 – 4**	**2 – 12**	**13 – 15**	**Mai mult de 15**
	F	**1 – 4**	**5 – 10**	**11 – 13**	**Mai mult de 14**
Reducerea realizărilor personale	**B**	**37 – 48**	**34 – 28**	**27 – 23**	**22 și mai puțin**
	F	**37 – 48**	**35 – 28**	**27 – 22**	**21 și mai puțin**

Tabelul nr. 40. Etalonul testului

Nivel scăzut	Nivel mediu	Nivel înalt	Nivel foarte înalt
3 – 4 puncte	5 – 6 puncte	7 – 9 puncte	10 puncte și mai mult

Descrierea factorilor:

Extenuarea emoţională – irosirea energiei emoţionale şi perceperea inadecvării emoţiilor proprii cu situaţia creată. Este dimensiunea de bază, ce se manifestă printr-un tonus emoţional scăzut, indiferenţă sau suprasaturare emoţională.

Depersonalizarea – se referă la dereglarea relaţiilor cu ceilalţi. Se poate manifesta fie prin dependenţa de cei din jur, fie prin negativism şi atitudine cinică.

Reducerea realizărilor personale – se poate manifesta fie prin tendinţa de autoapreciere negativă a capacităţilor, realizărilor, succesului profesional, fie prin limitarea propriilor posibilităţi, obligaţii faţă de ceilalţi. În consecinţă, individul se percepe incompetent profesional şi incapabil de a-şi atinge scopurile propuse.

CHESTIONAR BURNOUT

Instrucțiune: Pentru fiecare din cele 15 întrebări aveți o scala de apreciere cu note cuprinse intre 0 și 5.Gindiți-vă la starea dvs. din ultimele 3 luni și încercați să apreciați răspunsul dvs. pentru fiecare întrebare acordând o nota, ținând cont de faptul ca nota 0 corespunde răspunsului „deloc” iar nota 5 răspunsului „foarte mult”. Nu zăboviți mai mult de 30 de secunde asupra fiecărei întrebări.

Nr.	Întrebări	Deloc					Foarte mult
1.	Va simțiți obosit după scurt timp? Va simțiți doborât?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2.	Va simțiți înfrânt atunci când oamenii va spun „nu arați prea bine in ultima vreme”?						
3.	Credeți că munciți din ce in ce mai mult și parcă nimic nu se întâmpla?						
4.	Ați devenit mult mai sarcastic și mai nemulțumit de mediul dvs.?						
5.	Sunteți trist și nu știți de ce?						
6.	Uitați din ce in ce mai mult?						
7.	Sunteți țâfnos? Nu va puteți stăpâni? Așteptați mult mai mult de la cei din jur?						

8.	Va dedicați mai puțin timp familiei și prietenilor?						
9.	Sunteți prea ocupat pentru îndeplinirea lucrurilor zilnic ?						
10.	Va simțiți rău și bolnav mai tot timpul?						
11.	La sfârșitul zilei vă simțiți confuz?						
12.	Nu reușiți să vă simțiți fericit?						
13.	Nu reușiți să râdeți la glumele celorlalți?						
14.	În plan sexual lucrurile s-au înrăutățit?						
15.	Aveți prea puține de spus oamenilor?						

Interpretare: Se sumează răspunsurile la întrebări.

12 – 30 puncte: Nu e nimic În neregula cu persoana dvs. poate chiar vă place munca pe care o desfășurați. Volumul de munca și potențialul fizic și intelectual sunt în echilibru.

31 – 40 puncte: Începeți să candidați la burnout, dar sindromul nu e încă instalat. Daca plecați imediat în vacanta, folosiți din plin weekend-ul pentru odihna și deconectare sau vă organizați mai bine munca și învățați să delegați din sarcini, situația încă mai poate fi evitată.

41 – 48 puncte: Burnout. Daca vă simțiți vlăguiți, nemotivați, încordați și foarte obosiți. E important să vă refaceți cat mai repede resursele energetice, fizice si psihice. Aveți urgent nevoie de o vacanta departe de mediul cotidian, într-un loc preferat alături de cei dragi.

49 – 60 puncte și peste: Starea de sănătate fizică și mentală este amenințată. E necesară o vizită la medicul de familie. Odihna trebuie să reprezinte o prioritate în perioada următoare.

BIBLIOGRAFIE:

1. BOGATHУ, Z. *Manual de tehnici și metode în psihologia muncii și organizațională*. Iași: Polirom, 2007. 388 p. ISBN 978-973-46-0428-7
2. BRĂTIAN, C. *Rolul diagnosticului organizațional în îmbunătățirea performanțelor firmei*. Teză de dotorat. România, Cluj-Napoca: Universitatea Babeș Bolyai, 2010
3. CONSTANTIN, T., STOICA-CONSTANTIN, A. *Managementul Resurselor Umane; ghid practic și instrumente pentru responsabili de resurse umane și manageri*. București: Institutul European, 2002, 245 p. ISBN 973-611-214-4
4. CONSTANTIN, T. *Evaluarea psihologică a personalului*. Iași: Polirom, 2004. ISBN 973-681-760-1
5. CONSTANTIN, T. *Evaluarea psihologică a personalului*. Suport de curs. Iași: Universitatea „Al. I. Cuza", 2010
6. CONSTANTIN, T. *Psihologia personalului.* Suport de curs. Iași: Universitatea „Al. I. Cuza", 2010
7. CHRAIF, M. *Tratat de psihologia muncii. Aplicații practice în organizații și resurse umane.* București: Trei, 2013. ISBN 978-973-707-719-6
8. DALAT, I. *Ghidul reușitei tale profesionale*. Iași: Polirom 2003. ISBN 973-681-287-1
9. DIDATO, S. *Teste de personalitate*. București: Litera, 2014. ISBN 978-606-741-164-5
10. HAVÂRNEANU, C. *Cunoașterea psihologică a persoanei*. Iași: Editura Polirom, 2000. ISBN 978-973-68-346-08
11. IONESCU, D. *Analiză și dezvoltare personală. Psihologia autodeterminării*. Iași: Polirom, 2020. 203 p. ISBN 978-9734681105
12. ILIESCU, D. *Diagnoza organizațională. Curs universitar.* Universitatea din București. Facultatea de Psihologie și Științele Educației (https://www.academia.edu/7251339/DIAGNOZA_ORGANIZATIONAL%C4%82)
13. ILIESCU, D., ȚÂNCULESCU-POPA, L. *Diagnoza organizațională*. Iași: Polirom, 2023, 280 p. ISBN 978-973-46-9489-1
14. ILIESCU, D., SULEA, C. *Tratat de psihodiagnostic al personalității*. Iași: Polirom, 2015, 392 p. ISBN 978-973-46-5672-1
15. JOHNS, G. *Comportament organizațional*. București: Editura Economica,1998. ISBN 973-590-042-4
16. LOSÎI, E. *Psihodiagnoza agresivității.* Chișinău: UPS „Ion Creangă". 2016. 135 p. ISBN 978-9975-46-269-3.
17. LOSÎI, E., RACU, IU. *Activitatea psihologului cu copiii și adulții.* Chișinău: UPS „Ion Creangă", 2018, 183 p. ISBN 978-9975-46-381-2.
18. LOSÎI, E., RACU, IU. *Ghid de practică ciclul II masterat.* Chișinău: UPS „Ion Creangă", 2019, 265 p. ISBN 978-9975-46-405-5.
19. LUNGU, V. *Psihodiagnostic: Ghid pentru studenți*. Chișinău: Universitatea de Stat din Tiraspol, 2014, 193 p. ISBN 978-9985-76-130-7.
20. MARINEANU, V. *Manual pentru pregătirea psihologică și controlul stresului operațional*. București: editura Centrului Tehnic-Editorial al Armatei, 2015. ISBN 978-606-524-150-3
21. NECULAU, A. *Cunoaște-l pe celălalt*. Iași: Polirom, 2003. ISBN 973-681-280-4
22. OMER, I. *Psihologia muncii*. Ediția a II-a. București: editura Fundației România de mâine, 2007. ISBN 978-973-725-938-7
23. PÂNIȘOARĂ, G. *Integrarea în organizații. Pași spre un management de succes*. Iași: Editura Polirom, 2006. ISBN 973-46-0553-4
24. PEREZ, J.M. *Psihologia muncii. Randament și stare de bine*. București: Litera, 2022. ISBN 978-606-33-9235-1
25. POPESCU, D. *Comportament organizațional*. Ediția a II -a revizuită. București: Editura ASE, 2013. ISBN 978-606-505-69-78

26. PREDA, M. *Comportament organizațional. Teorii, exerciții și studii de caz.* Iași: Polirom, 2006. ISBN 973-46-0330-2
27. *Psihoteste. Cunoașterea de sine și a celorlalți.* Coord. Chelcea A. București: Știința și Tehnică, 1997. ISBN 973-96236-14-6
28. *Psihoteste. Ediția a III-a*. Coord. Chelcea A. București: Știința și Tehnică, 2002. ISBN 973-96236-2-x
29. RACU, IG., RACU, IU. *Teste psihologice. Ghid-anexă la cursurile normative*. Chișinău, UPSC, 2023. ISBN 978-9975-46-269-3
30. RADU, N. *Teste psihologice pentru orientare în carieră și autocunoaștere*. Iași: Editura Polirom, 2006. ISBN 973-46-0449-X
31. STANCIU, Ș., IONESCU, M. *Comportament organizațional*. Suport de curs. S.N.S.P.A. Facultatea de Comunicare şi Relații Publice, „David Ogilvy", 2004
32. SULEA, C. *Comportamentul contraproductiv în organizații*. În E. Avram și C. Cooper (coord.) Psihologia Organizațional-Managerială. Tendințe actuale. (pp. 615-644). Iași: Polirom, 2008. ISBN: 978-973-46-0428-9.
33. ȘTEFĂNEȚ, D. *Metode de diagnosticare a sferei emoționale*. Chișinău: Totex-lux, 2017.
34. ȘOVA T., COJOCARU-BOROZAN, M. *Metodologia diminuării stresului ocupațional*. Chișinău: UPS „Ion Creangă", 2014. ISBN 978-9975-4487-3-4
35. TRIPON, C., DODU, M., RABOCA, H. *Dezvoltarea organizațională și măsurarea performanțelor.* UBB 2013. ISBN: 978-606-8536-02-6
36. URSU, M. *Stresul organizațional. Modalități de identificare, studiere, combatere, prevenire*. Iași: Lumen, 2007. ISBN 978-973-1703-96-1
37. РАЙГОРОДСКИЙ, Д. Я. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты.* Учебное пособие. Самара: «Дом БАХРАХ», 2004.
38. СТОЛЯРЕНКО, Л. Д. *Основы психологии. Практикум*. Ростов на Дону: Феникс, 2003.
39. РОГОВ, Е.И. *Настольная книга практического психолога. Кн.2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения.* Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.