

Cuprins:

Interval de personalitate Freiburg	2
Profil temperamental	14
Interviu clinic	22
Copacul autocunoasterii.	24
Stima de sine	25
Structura familiei (genograma).	26
Test de personalitate	27
Scala GDRS	30
Chestionar caracteriologic.	31
Interpretarea caracteristicilor expresive ale personalității.	32
Observarea posturii.	35
Gestica	36
Privirea	38
Exprimarea verbala	41
Reactii in situatia de observare	42
Observarea mimicii	44
Observarea exprimarii verbale	44
Reactile subiectului in situatia de observare	45
Scala de depresie BURNS BDC-CHECKLIST	45
Intervalul de anxietate Burns BAI	47
Scala de integrare psiho-sociala	52

Interval de personalitate Freiburg

1. Cunosc instrucțiunile și sunt gata să răspund sincer la toate întrebările.
2. Îmi place să ies seara și să mă distrez.
3. Îmi vine greu să leg noi prietenii.
4. Întotdeauna sunt bine dispus.
5. Rareori ripostez când cineva mă lovește.
6. Deseori visez la lucruri de care e bine să nu vorbești.
7. Când vreau să fac cunoștință cu cineva, îmi vine greu să găsesc subiectul de conversație potrivit.
8. Am deseori dureri de cap.
9. Uneori am palpitații sau inima îmi bate neregulat.
10. Se întâmplă uneori să-mi simt inima zvâcnind în gât.
11. Îmi pierd repede cumpătul, dar mă și stăpânesc repede.
12. Câteodata râd la o glumă necuviincioasă.
13. Când vreau să caut ceva, prefer să caut într-o carte decât să întreb.
14. Chiar și când mă aflu în societate, mă simt adesea singur.
15. Roșesc sau pălesc ușor.
16. Uneori îmi vâjâie în urechi sau îmi apar scânteii în fața ochilor.
17. Pot să mă înfurii atât de tare, încât să sparg vasele, de exemplu.
18. Sincer vorbind, îmi face plăcere să chinui pe alții.
19. Mă simt cam jenat când lumea mă observă pe stradă sau într-un magazin.
20. Iau parte numai de nevoie, fără plăcere la o mare reuniune, la un bal sau la o festivitate publică.
21. Uneori simt cum îmi bat sau zvâcnesc vinele.
22. Câteodată simt înțepături în piept.
23. Când cineva mi-a făcut o nedreptate, îi doresc o pedeapsă usturătoare.
24. Sunt de părere că răul trebuie răsplătit prin bine, și așa procedez.
25. S-a întâmplat uneori să fac ceva periculos din pură plăcere.
26. Sunt mai întreprinzător decât majoritatea prietenilor mei.
27. Adesea mi se întâmplă să ametesc și să văd negru înaintea ochilor când mă ridic brusc din poziția culcat.
28. Când cineva din cercul meu de prietenie e jignit, ne îngrijim împreună de pedepsirea făptașului.
29. Un câine care nu ascultă merită bătaie.
30. Visez peste și mai mult decât îmi priește.
31. Uneori am călduri și cogstie la cap.
32. Cu oamenii care se poartă mai frumos decât m-aș fi așteptat, devin prudent.
33. Dacă trebuie să recurg la forța fizică pentru a-mi apăra drepturile, o fac.
34. Mă pricep să învierez o societate plicticoasă.
35. Mă fâstăcesc destul de ușor.
36. Nu mă supăr pe alții dacă critică ceva legat de mine sau de munca mea.
37. Chiar și pe vreme caldă am mâinile și picioarele înghețate.
38. Simt adesea furnicături și înțepături sau amorțeală în mâini, brațe și picioare.
39. Am adesea neînțelegeri cu alții.
40. În realitate cu oamenii sunt îndemânat.

41. Câteodată mă simt, fără nici un motiv, destul de nenorocit.
42. În situații emoționante, adesea mi se taie răsuflarea, astfel încât trebuie să respir adânc.
43. Uneori simt un nod în gât.
44. Când mă mâinii, îmi place să-mi revin prin activități fizice, ca tăiatul lemnului, etc.
45. În copilărie, îmi plăcea să chinui pe alții, de pildă le suceam brațele, îi trăgeam de păr.
46. Câteodată îmi pierd răbdarea și mă înfurii.
47. Uneori sunt plin de energie și dornic de acțiune, iar alteori nu sunt în stare să mă apuc de nici o treabă serioasă.
48. Câteodată gâfâi, chiar fără să fi săvârșit o muncă grea.
49. Am uneori senzația că nu primesc destul aer, că mă sufoc.
50. Uneori îmi imaginez ce rău ar trebuii s-o pățească cei care îmi fac o nedreptate.
51. Dacă mă supără o muscă, nu mă las până n-o prind.
52. Câteodată mă cuprinde un sentiment de indiferență și de gol interior.
53. Mă sfiesc să intru singur într-o încăpere unde este adunată mai multă lume care stă de vorbă.
54. Simt adesea că mi se usucă gura.
55. Am comis multe greșeli în viață.
56. Am sentimentul că alții râd de mine.
57. Îmi plac sarcini care cer acțiune rapidă.
58. Mă simt aproape tot timpul flămând.
59. Am întâlnit oameni care m-au supărat atât de mult, încât am ajuns la bătaie.
60. Când mă gândesc la câte mi s-au întâmplat în viață, nu sunt tocmai mulțumit de soarta mea.
61. În general sunt liniștit, nu mă enervez ușor.
62. Într-o societate voioasă pot să mă manifest de obicei în mod firesc și relaxat.
63. Se întâmplă adesea să nu am poftă de mâncare.
64. În copilărie, îmi făcea plăcere când alți copii mâncau bătaie de la părinți sau de la profesori.
65. De obicei mă pot hotărâ repede și sigur.
66. Nu spun totdeauna adevărul.
67. Am un stomac sensibil (senzație de apăsare, dureri de stomac).
68. S-a întâmplat să mă supăr atât de tare pe cineva încât să-i doresc moartea.
69. Un cal care nu trage bine trebuie să simtă biciul.
70. Deviza mea este: ”nu te încrede niciodată în străini”.
71. Pentru lucruri care au trecut nu mă mai frământ.
72. În fond sunt un om fricos.
73. Când călătoresc, prefer să privesc peisajul decât să stau să vorbesc cu tovarășii de drum.
74. Dacă sufăr un eșec acesta nu mă tulbură.
75. Nu-mi pot închipui un motiv serios ca să lovesc pe cineva.
76. Aproape în fiecare săptămână întâlnesc pe cineva pe care nu pot să-l sufăr.
77. Fac multe lucruri de care apoi îmi pare rău.
78. Dacă cineva mă părăsește cu rea voință, îi doresc o pedeapsă usturătoare.
79. Am frecvent grețuri și vărsături.

80. Am deseori balonări.
81. Am adesea constipație.
82. Dacă cineva îi face vreun rău prietenului meu, sunt alături de el pentru a ne răzbuna.
83. Uneori am întârziat la întâlnire sau la școală.
84. Sincer vorbind, s-a întâmplat să chinuiesc animale.
85. Când întâlnesc pe neașteptate un prieten, îmi vine să-i sar la gât.
86. Dacă la un restaurant mi s-ar servi mancare proastă, aş face reclamație la ospătar sau la responsabil.
87. În momentele de emoție sau de frică îmi apare nevoia de a avea scaun (diaree) sau de a urina.
88. Câteodată sunt abătut fără să știu de ce.
89. Adesea sunt sătul de toate.
90. De obicei acționez repede și sigur.
91. După ce ma culc, adorm de regulă în câteva minute.
92. Dacă cineva țipă la mine țip și eu la el.
93. Îmi face plăcere să arăt greșelile altora.
94. Uneori nu-mi pot stăpâni o pornire de a-i face pe alții să sufere.
95. Câteodată îmi imaginez că adversarilor mei li se întâmplă ceva mai rău.
96. Când suntem mai mulți, mă cuprinde adesea dorința irezistibilă pentru glume și feste grosolane.
97. Uneori mai spun și câte o minciună.
98. Am participat activ la organizarea unui cerc sau unui grup.
99. Există puține lucruri care să mă irite sau să mă supere.
100. Adesea întorc privirea sau mă uit pe partea cealaltă a străzii pentru a evita întâlnirea cu cineva.
101. Câteodată mai fac puțin pe grozavul.
102. Sunt destul de vioi din fire.
103. Mă îndoiesc uneori dacă pe oamenii cu care stau de vorbă îi interesează într-adevăr ceea ce le spun.
104. Câteodată îmi apar pete roșii pe gât și pe față.
105. Când mă înfurii cu adevărat, aş fi în stare să lovesc pe cineva.
106. Dacă cineva se poartă urât cu mine, asta nu mă supără.
107. Îmi vine greu față de cunoscuții mei să susțin o privire diferită.
108. Uneori ma nelinisteste chiar și posibilitatea de a avea ghinion.
109. Nu toți cei pe care îi cunosc îmi sunt simpatici.
110. Corpul meu rareori se poate distinde (relaxa) cu totul.
111. Se întâmplă ca în anumite situații să mă bâlbâi puțin.
112. Adesea îmi tremură mâna (de exemplu la aprinderea unei țigări sau folosirea unei cești).
113. Câteodată am gânduri de care ar trebui să-mi fie rușine.
114. Nu știu de ce, dar câteodată aş vrea să fac ceva țândări.
115. Uneori mă liniștește când îmi amintesc diferite pășanii ale unor oameni antipatici.
116. Mâinile și picioarele mele sunt adesea agitate.
117. Îmi face plăcere să-mi petrec seara cu o indeletnicire favorită, decât într-o societate veselă.
118. Mă număr printre acei oameni care iau lucrurile în general ușor.

119. De regulă îmi vine ușor să mă concentrez asupra muncii mele.
120. Nu m-ar stânjeni cu nimic să fac o colectă pentru un scop bun.
121. În societate, mă comport de obicei mai bine decât acasă.
122. Adesea îmi scapă câte o observație care era mai bine s-o păstrez pentru mine.
123. Mi-ar plăcea să am o profesie legată de multă variație și călătorii, chiar dacă asta ar însemna mai multă nesiguranță.
124. Dacă m-am purtat stângaci într-o societate, pot s-o uit repede, n-o pun la inimă.
125. Am puțini cunoscuți mai apropiați.
126. Observ adesea o tresărire sau o izbucnire involuntară a pleoapelor, a feței, a capului sau a umerilor.
127. În anumite momente sau chiar și în general sunt deosebit de sensibil la lumină și la zgomot, astfel încât lumina puternică, culorile țipătoare sau anumite zgomote îmi produc aproape o durere fizică.
128. După o petrecere am adesea dorința ca împreună cu ceilalți să mai fac vreo pozna pentru a necăji oamenii.
129. Cred că aș putea fi un pasionat vânător.
130. Dacă te gândești câtă suferință există pe pământ, parcă-ți dorești să nu te fi născut.
131. Cine mă jignește serios poate să încaseze o palmă.
132. Nici chiar o mulțime mare de necazuri și tulburări mărunte, nu mă scoate din sărite.
133. Când mă înfurii spun lucruri necuviincioase.
134. La petreceri sau la festivități publice, prefer să rămân pe planul al doilea, în umbră.
135. În prezența unor oameni deosebiți sau a unor superiori mă simt stingherit, mă fâstăcesc ușor.
136. Adesea nu-mi pot stăpâni ciuda și mânia.
137. Nu-mi place când oamenii mă privesc în timp ce lucrez.
138. Visez adesea la lucruri irealizabile.
139. Aș prefera să locuiesc într-un oraș mare, animat, decât într-un sat liniștit.
140. Câteodată m-am frământat foarte mult, pentru lucruri care de fapt nu erau importante.
141. Uneori amân o treabă care ar trebui făcută imediat.
142. Nu este felul meu să spun bancuri și întâmplări amuzante.
143. Adesea tresar când ceva se mișcă repede sau dacă cineva mi se adresează pe neașteptate.
144. Deseori încep să tremur de spaimă sau de emoție sau mi se înmoaie genunchii.
145. Îmi face plăcere să decapitez florile cu un bățul.
146. Greutățile din toate zilele mă scot adesea din sărite.
147. Există momente în care sunt foarte trist și deprimat.
148. În preajma unor anumite evenimente am adesea trac (emoții) și devin agitat.
149. Din păcate, mă număr printre cei care se înfurie ușor.
150. Mai demult. Făceam parte dintr-o gașcă care rămânea strâns unită în orice împrejurare.
151. Îmi vine greu să vorbesc sau să fac o expunere în fața unui grup mare de oameni.
152. Dispoziția, toanele mele se schimbă destul de des.
153. Obosesc mai repede decât majoritatea oamenilor pe care îi cunosc.
154. Când mă necajesc sau mă enervez tare, o simt în tot corpul.
155. Îmi pierd ușor cumpătul dacă sunt atacat.

156. Prefer să acționez decât să făuresc planuri.
157. Adesea mă supără gânduri inutile care îmi revin tot timpul în minte.
158. Familia mea și cunoștințele mele nu mă înțeleg cu adevărat.
159. Am tulburări de somn: adorm greu sau mă trezesc frecvent.
160. Organismul meu are nevoie de peste 8 ore de somn pentru a se reface cum trebuie.
161. Există atâtea lucruri supărătoare!
162. Adesea pronunț amenințări pe care însă nu le gândesc serios.
163. Spun deseori lucruri necugetate pe care apoi le regret.
164. Mă frământă mult, viața mea de până acum.
165. Îmi place să fac câte o glumă necuviincioasă pe seama altora.
166. De obicei privesc spre viitor cu încredere.
167. Chiar dacă totul e împotriva mea, nu mă descurajez.
168. Câteodată sunt morocânos și prost dispus.
169. Visez destul de des.
170. Dimineața după ce mă trezesc, mă simt încă multă vreme obosit, dărâmat.
171. Îmi place să-mi bat joc de alții.
172. Am prezență de spirit și găsesc pe loc răspunsul potrivit.
173. Chiar dacă ceva, mă scoate din sărite, de obicei mă liniștesc repede.
174. În acțiuni colective îmi place să preiau conducerea.
175. Adesea mă enervez repede.
176. Nu-mi place să fiu cu oameni pe care nu-i cunosc.
177. Adesea sunt atât de prost dispus, încât nu vreau să știu de nimeni.
178. Mă simt în stare să înfrunt cu succes viața și greutățile ei.
179. În copilărie mi s-a întâmplat uneori să umblu pe furii la dulciuri.
180. Mi-e greu să câștig pe alții de partea mea.
181. Mă consider destul de vorbăreț.
182. Uneori îmi face plăcere să rănesc oamenii care-mi sunt dragi.
183. Mai bine să-i muți cuiva falca, decât să fii considerat laș.
184. Îmi clocotește sângele când cineva mă ia de fraier.
185. De obicei sunt foarte conștiincios.
186. Îmi place să-mi expun părerea în fața altora.
187. Uneori, fără vreun motiv întemeiat, am sentimentul unui pericol vag sau simt o teamă nedeslușită.
188. Nu-mi place să intru în vorbă cu oamenii, până când aceștia nu mi se adresează.
189. Adesea sunt dus pe gânduri.
190. Uneori se mai întâmplă să mă bucur un pic de necazul altora.
191. Adesea mă necăjesc prea ușor din cauza altora.
192. Câteodată vorbesc de lucruri la care nu mă pricep.
193. Am adesea sentimentul că nu duc un mod de viață corect.
194. Mă simt adesea ca un butoi cu pulbere gata să explodeze.
195. Purtarea mea la masă, este mai puțin îngrijită acasă decât în societate.
196. Mă simt adesea, ostenit, vlăguit, epuizat.
197. Organismul meu acționează în mod vădit la schimbările de vreme sau de climă.
198. Numai rareori, mi se întâmplă să fiu deprimat, să mă simt nefericit.
199. Îmi place atât de mult să stau de vorbă cu oamenii, încât folosesc orice prilej pentru a discuta cu persoane necunoscute.

200. Sunt sensibil la jigniri.
201. Dimineața, când mă scol, sunt adesea atât de bine dispus încât încep să fluier sau să cânt.
202. Când trebuie să iau o hotărâre importantă, chiar și după o chibzuială îndelungată, mă simt tot nesigur.
203. Într-o dispută tind să vorbesc mai tare decât de obicei.
204. Nu-mi pasă dacă se râde de mine.
205. Uneori nu sunt bun de nimic.
206. Mă neliniștește ce ar putea alții să gândească despre mine.
207. Trec destul de ușor peste decepții.
208. Deseori, îmi mușc buzele sau îmi rod unghile.
209. Prefer să cedez într-o problemă sau alta, decât să intru în discuții.
210. Îmi amintesc că o dată am fost atât de furios, încât am apucat primul obiect la îndemână și l-am spart și l-am rupt.
211. Cel mai fericit mă simt atunci când sunt singur.
212. Câteodată mi-e dor de ceva emoțional.

VĂ RUGĂM SĂ VERIFICAȚI DACĂ AȚI RĂSPUNS LA TOATE ÎNTREBĂRILE

Fila de răspuns testul de personalitate "Freiburg"

1 Da Nu	44 Da Nu	87 Da Nu	130 Da Nu	173 Da Nu
2 Da Nu	45 Da Nu	88 Da Nu	131 Da Nu	174 Da Nu
3 Da Nu	46 Da Nu	89 Da Nu	132 Da Nu	175 Da Nu
4 Da Nu	47 Da Nu	90 Da Nu	133 Da Nu	176 Da Nu
5 Da Nu	48 Da Nu	91 Da Nu	134 Da Nu	177 Da Nu
6 Da Nu	49 Da Nu	92 Da Nu	135 Da Nu	178 Da Nu
7 Da Nu	50 Da Nu	93 Da Nu	136 Da Nu	179 Da Nu
8 Da Nu	51 Da Nu	94 Da Nu	137 Da Nu	180 Da Nu
9 Da Nu	52 Da Nu	95 Da Nu	138 Da Nu	181 Da Nu
10 Da Nu	53 Da Nu	96 Da Nu	139 Da Nu	182 Da Nu
11 Da Nu	54 Da Nu	97 Da Nu	140 Da Nu	183 Da Nu
12 Da Nu	55 Da Nu	98 Da Nu	141 Da Nu	184 Da Nu
13 Da Nu	56 Da Nu	99 Da Nu	142 Da Nu	185 Da Nu
14 Da Nu	57 Da Nu	100 Da Nu	143 Da Nu	186 Da Nu
15 Da Nu	58 Da Nu	101 Da Nu	144 Da Nu	187 Da Nu
16 Da Nu	59 Da Nu	102 Da Nu	145 Da Nu	188 Da Nu
17 Da Nu	60 Da Nu	103 Da Nu	146 Da Nu	189 Da Nu
18 Da Nu	61 Da Nu	104 Da Nu	147 Da Nu	190 Da Nu
19 Da Nu	62 Da Nu	105 Da Nu	148 Da Nu	191 Da Nu
20 Da Nu	63 Da Nu	106 Da Nu	149 Da Nu	192 Da Nu
21 Da Nu	64 Da Nu	107 Da Nu	150 Da Nu	193 Da Nu
22 Da Nu	65 Da Nu	108 Da Nu	151 Da Nu	194 Da Nu
23 Da Nu	66 Da Nu	109 Da Nu	152 Da Nu	195 Da Nu
24 Da Nu	67 Da Nu	110 Da Nu	153 Da Nu	196 Da Nu
25 Da Nu	68 Da Nu	111 Da Nu	154 Da Nu	197 Da Nu
26 Da Nu	69 Da Nu	112 Da Nu	155 Da Nu	198 Da Nu
27 Da Nu	70 Da Nu	113 Da Nu	156 Da Nu	199 Da Nu
28 Da Nu	71 Da Nu	114 Da Nu	157 Da Nu	200 Da Nu
29 Da Nu	72 Da Nu	115 Da Nu	158 Da Nu	201 Da Nu
30 Da Nu	73 Da Nu	116 Da Nu	159 Da Nu	202 Da Nu
31 Da Nu	74 Da Nu	117 Da Nu	160 Da Nu	203 Da Nu
32 Da Nu	75 Da Nu	118 Da Nu	161 Da Nu	204 Da Nu
33 Da Nu	76 Da Nu	119 Da Nu	162 Da Nu	205 Da Nu
34 Da Nu	77 Da Nu	120 Da Nu	163 Da Nu	206 Da Nu
35 Da Nu	78 Da Nu	121 Da Nu	164 Da Nu	207 Da Nu
36 Da Nu	79 Da Nu	122 Da Nu	165 Da Nu	208 Da Nu
37 Da Nu	80 Da Nu	123 Da Nu	166 Da Nu	209 Da Nu
38 Da Nu	81 Da Nu	124 Da Nu	167 Da Nu	210 Da Nu
39 Da Nu	82 Da Nu	125 Da Nu	168 Da Nu	211 Da Nu
40 Da Nu	83 Da Nu	126 Da Nu	169 Da Nu	212 Da Nu
41 Da Nu	84 Da Nu	127 Da Nu	170 Da Nu	
42 Da Nu	85 Da Nu	128 Da Nu	171 Da Nu	
43 Da Nu	86 Da Nu	129 Da Nu	172 Da Nu	

“Cheie” chestionar FRI

SCAL A	DA	NU
FPI-1	8, 9, 10, 16, 21, 22, 27, 31, 37, 42, 43, 48, 49, 54, 63, 67, 79, 80, 81, 104, 110, 112, 116, 126, 127, 153, 154, 159, 160, 170, 196, 197	91
FPI-2	18, 25, 45, 58, 59, 64, 68, 84, 93, 94, 95, 96, 114, 123, 128, 139, 145, 165, 169, 171, 182, 192, 208, 212	119, 185
FPI-3	6, 30, 39, 41, 52, 55, 56, 60, 77, 88, 89, 103, 108, 130, 138, 140, 147, 152, 157, 158, 164, 177, 187, 189, 193, 205, 206	178
FPI-4	11, 17, 44, 46, 105, 122, 133, 136, 146, 149, 155, 162, 163, 175, 191, 194, 200, 203, 210	61
FPI-5	26, 34, 62, 85, 98, 102, 172, 174, 181, 186, 199	3, 7, 13, 14, 20, 40, 73, 100, 117, 125, 136, 142, 176, 180, 188, 211
FPI-6	4, 24, 36, 57, 71, 74, 99, 106, 118, 132, 156, 166, 167, 173, 198, 201, 204, 207, 209	
FPI-7	23, 28, 29, 32, 33, 50, 51, 69, 70, 76, 78, 82, 92, 115, 131, 150, 161, 183, 184	5
FPI-8	15, 19, 35, 72, 87, 107, 111, 135, 137, 143, 144, 148, 151, 202	65, 86, 90, 124, 129
FPI-9	12, 47, 66, 83, 97, 101, 109, 113, 121, 141, 168, 179, 190, 195	
FPI-E	25, 26, 34, 62, 85, 86, 98, 102, 105, 120, 122, 123, 139, 165, 172, 174, 181, 199	3, 20, 117, 134, 142
FPI-N	30, 41, 52, 55, 56, 89, 103, 113, 140, 152, 155, 157, 158, 163, 164, 168, 175, 189, 194, 200	61, 99, 106
FPI-M	25, 33, 59, 64, 98, 121, 124, 129, 167, 178, 198, 207	9, 14, 27, 37, 81, 87, 127, 143, 144, 147, 148, 151, 196, 197

ETALON CHESTIONAR FPI

SCALA	NIVELUL ÎNSUȘIRILOR DE PERSONALITATE		
	SCĂZUT	MEDIU	RIDICAT
FPI-1	0-6	7-17	18-33
FPI-2	0-2	3-9	10-23
FPI-3	0-6	7-17	18-28
FPI-4	0-5	6-14	15-20
FPI-5	0-9	10-18	19-26
FPI-6	0-7	8-14	15-20
FPI-7	0-4	5-10	11-29
FPI-8	0-5	6-13	14-20
FPI-9	0-6	7-11	12-14
FPI-E	0-7	8-14	15-22
FPI-N	0-6	7-16	17-24
FPI-M	0-8	9-15	16-24

Interpretare test FPI

FPI-1: nervozitate, tulburări psihosomatice

(+) Tulburări vegetative subiective: tulburări de somn, stări generale proaste, fatigabilitate, epuizare, neliniște.

(-) Tulburări psihosomatice minore

FPI-2: agresivitate, imaturitate emoțională

(+) Tendința spre acte de agresiune corporală, verbală, imaginară, impulsivitate, tendințe sadice, nestăpânire, exaltare, imaturitate emoțională.

(-) Stăpânire de sine (autocontrol), tendința de agresiune spontană minimă.

FPI-3: depresivitate

(+) Stări depresive, tensionale, pesimiste, nemulțumire, iratibilitate, apatie, anxietate, singurătate, putere de concentrare redusă, complexe de inferioritate, sentiment de culpabilitate.

(-) Mulțumire și siguranță de sine, dispoziție echilibrată, optimism, raporturi emoționale bune cu ceilalți, persoană relaxată.

FPI-4: emotivitate, frustrare

(+) Iratibilitate, tensiune, susceptibilitate, emotivitate, toleranță redusă la frustrare, neliniște, nerăbdare, tendința spre furie, agresivitate, acțiuni și afecte violente.

(-) Stări de impulsivitate redusă, calm, stăpânire emoțională, toleranță mare la frustrare.

FPI-5: sociabilitate

(+) Caracter sociabil, dorință și tendință de a stabili contacte, prietenii, posibilitatea de a întreține și cultiva relațiile, vioiciune, spirit întreprinzător, disponibilitate pentru acțiune, comunicativitate, prompt la replică.

(-) Dorință redusă pentru contacte interpersonale, preferință pentru solitudine, retras, rezervat, taciturn, puțin întreprinzător.

FPI-6: calm, echilibru, încredere în sine

(+) Dârzenie, optimism, răbdare, nehotărâre.

(-) Iritabilitate, susceptibilitate, decepție, supărare, descurajare, îngrijorare, permisiv, tendința de a se simți deranjat și pus în situații penibile.

FPI-7: tendința de dominare, reactivitate

(+) Egocentrism, încredere, suspiciune față de ceilalți, gândire autoritar-conformistă, agresivitate socială, acte de agresivitate fizică, verbală, imaginară (agresivitate reactivă)

(-) Tact, atitudine ponderată, înțelegere, maleabilitate, atitudine tolerantă, judecăți morale diferențiate.

FPI-8: inhibiție, tensiune

(+) Timiditate, inhibiție în relațiile cu alții, mai ales în colectivitate, comportament anormal în situații de reacționare, trac, neplăceri fizice înaintea unor ocazii deosebite, emoții cu importante

aspecte vegetative, capacitate redusă de a acționa, nesiguranță în luarea unei hotărâri, incapacitatea de a lupta pentru realizarea celor propuse, teamă, iritare când este privit.
(-) Dezinvoltură, siguranță de sine, capacitate de contacte sociale, disponibilitate pentru acțiune, hotărâre.

FPI-9: fire deschisă, autocritică

(+) Franchețe, sinceritate, spirit autocritic, dezinvoltură, recunoașterea unor mici slăbiciuni, defecte (la propria persoană).

(-) Disimulare, încercarea de a face impresie bună, lipsă de sinceritate și de spirit autocritic, în anumite situații, atitudine închisată.

FPI-E: extraversie-introversie

(+) Sociabilitate, vioiciune, volubilitate, caracter înțepător, conduită degajată, persoană activă, genul "a da tonul și a domina", uneori lipsă de stăpânire.

(-) Rezervat, pasiv, necomunicativ, nesociabil, stăpânit, puțin întreprinzător.

FPI-N: labilitate emoțională

(+) Indispoziție (stări depresive, tristețe, apăsare, apatie), iritabilitate (violență, susceptibilitate, agitație, supărare), labilitatea atenției, sentiment de culpabilitate, dificultăți de contact, tendințe spre reverie inutile, sentiment de neîndreptățire.

(-) Dispoziție emoțională stabilă, echilibrată, degajată, capacitate bună de concentrare, raporturi emoționale armonioase și stabile cu ceilalți.

FPI-M: masculinitate-feminitate

(+) Conștiința de sine, mod de a fi optimist, încrezător, gata de acțiune, rar neplăceri organice, lipsa tracului, dispoziție echilibrată.

(-) Atitudine rezervată, timiditate, descurajare, neîncredere în sine, neplăceri fizice, tulburări psihomatrice generale, trac, oboseală, epuizare.

Foaie de valorificare

SCALA	Valoare bruta	Procent	4	7	12	17	20	17	12	7	4	Stranie
		Valoare standard	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
		Nervozitate Deranjat(tulbutat) psihosomatic	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• nederanjat psihosomatic
FPI-1		Agresivitate Agresiv spontan necopt emoțional	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• neagresiv stăpânit
FPI-2		Depresivitate Dispoziție proastă nesigur pe sine	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• mulțumit sigur pe sine
FPI-3		Excitabilitate Ecitabil ușor frustrat	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• liniștit insensibil
FPI-4		Sociabilitate Sociabil viii	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• nesociabil reținut
FPI-5		Calm Cu încredere în sine bine dispus	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• iritabil ezitant
FPI-6		Tendințe de dominare agresiv reactiv a se impune	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• toleranță cumpătat(domolit)
FPI-7		Reținere reținut încordat	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• efort, ca- pabil de contact
FPI-8		Caracter deschis (sinceritate, loialitate, franchețe, deschis, autocritic	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• închis necritic
FPI-9		Extraversiune Extravertit	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• introvertit
FPI-E		Labilitate emoțională Emoțional labil	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• emoțional stabil
FPI-N		Masculinitate Autocaracterizare Tipic masculină	•	•	•	•	•	•	•	•	•	autocaracterizare tipic feminină



Profil temperamental

Puncte forte

Cutezător	Temerar	Adaptabil	Încântător
Perseverent	Vesel	Voios	Consecvent
Docil	Idealist	Altruist	Independent
Amabil	Expansiv	Autocontrolat	Decis
Stimulator	Pacificator	Respectuos	Iubitor de muzică
Nepretențios	Manierat	Sensibil	Tenace
Prevăzător	Bun ascultător	Rabdator	Loial
Ferm	Mulțumit	Spontan	Conducător
Ordonat	Perfecționist	Flexibil	Plăcut
Prietenos	Entuziast	Statornic	Îndrăznet

Animat		Decent	
	Diplomat		Puternic
Răbdător		Analitic	
	Cultivat		Meticulos
Sociabil		Pașnic	
	Inofensiv		Încrezător
Combatant		Dârz	
	Spiritual		Antrenant
Rezervat		Convingător	
	Activ		Profund
Sigur pe sine		Capabil	
	Volubil		Atașabil
Pozitiv		Vivace	
	Lider		Popular
Organizat		Inițiator	
	Riguros		Echilibrat
Sincer		Timid	
	Productiv		
Amuzant		Optimist	

Puncte slabe

Inexpresiv		Fricos	
	Sceptic		Încăpățânat
Indisciplinat		Temător	
	Capricios		Dominator
Reticent		Neimplicat	
	Dezordonat		Neîncrezător
Scabros		Imprudent	
	Mocăit		Nestatornic
Intolerant		Pesimist	
	Singuratic		Critic
Tipicar		Placid	
	Trândav		Obraznic
Încăpățânat		Negativist	
	Răzbunator		Apatic
Anost		Inchistat	
	Împăciuator		Potrivnic
Necumpătat		Lipsit de tact	
	Sfios		Neatent
Naiv		Dezorganizat	
	Nepăsător		Nehotărât
Neliniștit		Introvertit	
	Ranchiunos		Imprevizibil
Susceptibil		Irascibil	

Pretențios		Care întrerupe	
	Leneș		Indiferent
Trufaș		Interiorizat	
	Arțăgos		Manipulator
Certăreț		Ezitant	
	Impasibil		Suspicios
Înfipt		Indulgent	
	Viclean		Gălăgios
Laș		Stingher	
	Despotic		Absent
Poruncitor		Nonșalant	
	Neînduplecat		Pripit
Inflexibil		Dorește încredere	
	Obositor		Instabil
Bombănitor		Flecar	
	Franc		Dependent de munca
Încrezut		Depresiv	

Puncte forte

1. Sangvinic

☑Animat	☑Vivace	☑Încântător	☑Volubil
☑Voios	☑Inițiator	☑Vesel	☑Energic
☑Sociabil	☑Spontan	☑Antrenant	☑Agreabil
☑Convingător	☑Optimist	☑Expansiv	☑Popular
☑Stimulator	☑Amuzant	☑Atașabil	☑Entuziast

2. Coleric

☑Cutezător	☑Sigur pe sine	☑Temerar	☑Tenace
☑Răzbătător	☑Pozitiv	☑Încrezător	☑Lider
☑Dârz	☑Ferm	☑Independent	☑Conducător
☑Combatant	☑Sincer	☑Decis	☑Productiv
☑Capabil	☑Puternic	☑Activ	☑Îndrăzneț

3. Flegmatic

☑Adaptabil	☑Neprețios	☑Diplomat	☑Tolerant
☑Pașnic	☑Răbdător	☑Consecvent	☑Bun ascultător
☑Docil	☑Timid	☑Inofensiv	☑Mulțumit
☑Autocontrolat	☑Flexibil	☑Spiritual	☑Plăcut
☑Rezervat	☑Prietenos	☑Pacifcător	☑Echilibrat

4. Melancolic

Analitic

Sensibil

Meticulos

Manierat

Perseverent

Prevăzător

Cultivat

Loial

Altruist

Organizat

Idealist

Riguros

Amabil

Ordonat

Profund

Perfecționist

Respectuos

Statornic

Iubitor de
muzica

Decent

Total puncte forte:

S_____ C_____ F_____ M_____

Puncte slabe

1. Sangvinic

☒ Obraznic	☒ Imprevizibil	☒ Dorește încredere	☒ Încrezut
☒ Indisciplinat	☒ Imprudent	☒ Flecar	☒ Gălăgios
☒ Obositor	☒ Indulgent	☒ Dezorganizat	☒ Trândav
☒ Neatent	☒ Necuvântat	☒ Capricios	☒ Nestatornic
☒ Care întrerupe	☒ Naiv	☒ Dezordonat	☒ Instabil

2. Coleric

☒ Despotic	☒ Interiorizat	☒ Lipsit de tact	☒ Arțagos
☒ Nepăsător	☒ Încăpățânat	☒ Poruncitor	☒ Pripit
☒ Dârz	☒ Trufaș	☒ Inflexibil	☒ Viclea
☒ Ranchiunos	☒ Certaret	☒ Manipulator	
☒ Franc	☒ Înfipt	☒ Încăpățânat	
☒ Intolerant	☒ Dependent de munca	☒ Dominator	

3. Flegmatic

☒ Inexpresiv	☒ Neimplicat	☒ Neliniștit	☒ Mocăit
☒ Apatic	☒ Ezitant	☒ Laș	☒ Leneș
☒ Reticent	☒ Anost	☒ Sceptic	☒ Absent
☒ Fricos	☒ Placid	☒ Indiferent	☒ Impasibil
☒ Nehotărât	☒ Nonșalant	☒ Bombănitor	☒ Împăciuitor

4. Melancolic

<input type="checkbox"/> Sfios	<input type="checkbox"/> Tipicar	<input type="checkbox"/> Închistat	<input type="checkbox"/> Suspicios
<input type="checkbox"/> Neînduplecat	<input type="checkbox"/> Pretențios	<input type="checkbox"/> Susceptibil	<input type="checkbox"/> Singuratic
<input type="checkbox"/> Potrivnic	<input type="checkbox"/> Pesimist	<input type="checkbox"/> Depresiv	<input type="checkbox"/> Neîncrezător
<input type="checkbox"/> Scarbos	<input type="checkbox"/> Stingher	<input type="checkbox"/> Introvertit	<input type="checkbox"/> Răbdător
<input type="checkbox"/> Temător	<input type="checkbox"/> Negativist	<input type="checkbox"/> Irascibil	<input type="checkbox"/> Critic

Total puncte slabe:

S_____ C_____ F_____ M_____

Totalurile acumulate:

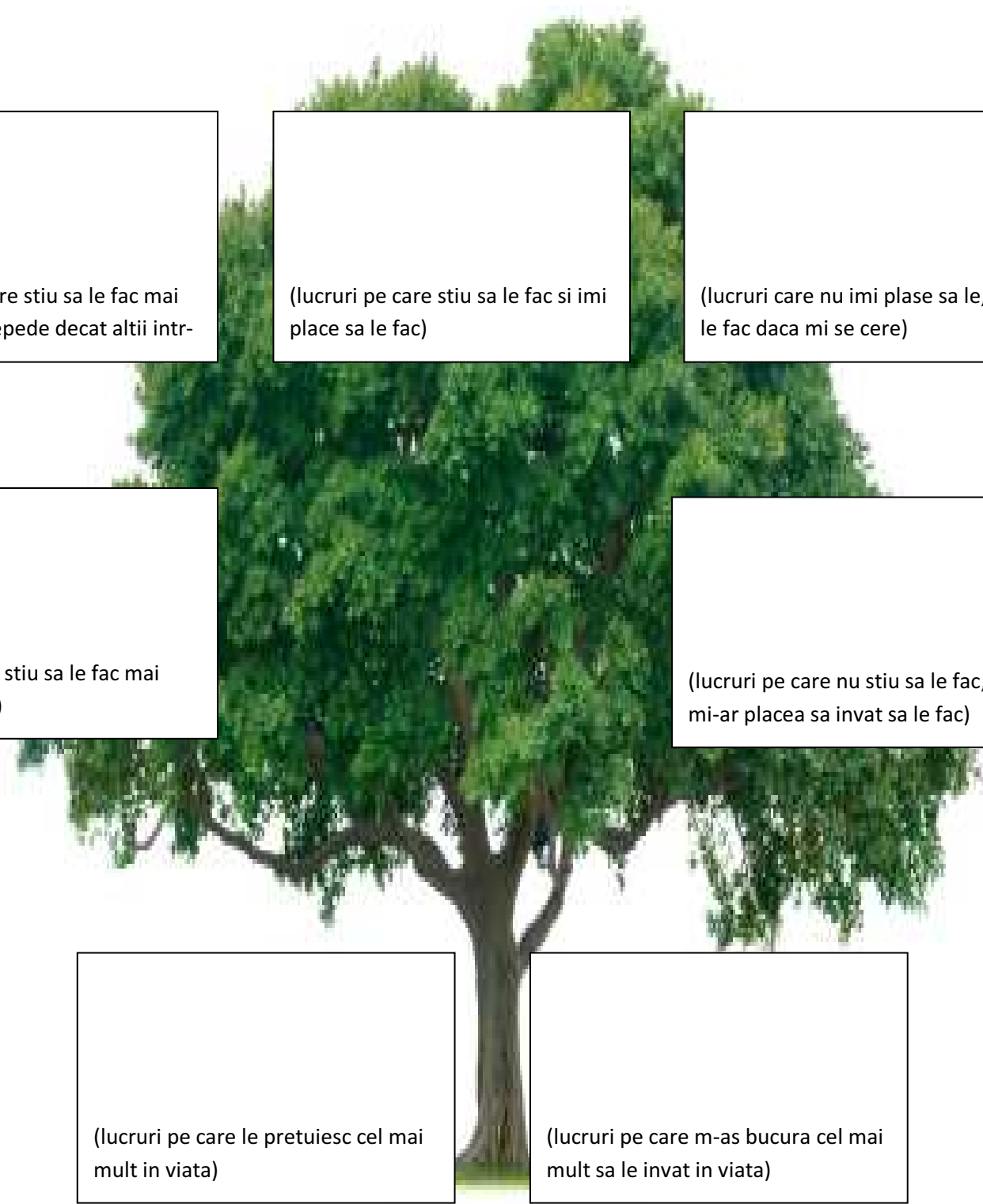
S_____ C_____ F_____ M_____

Interviu clinic:

1. Unde te-ai nascut, au fost complicatii la nastere?
2. Unde ti-ai petrecut majoritatea copilarie?
3. Povesteste-mi mai multe despre tine (varsta, studii, ocupatie, daca suferi de vreo boala)?
4. Cum s-au intalnit parintii tai?
5. Cum au ajuns sa se casatoreasca?
6. Au mai fost casatoriti?
7. Cum se exprima iubirea intre parintii tai cand erai mic?
8. Cine e vazut in familia ta ca fiind puternic?
9. Cine e vazut in familia ta ca fiind slab?
10. Cine e vazut in familia ta ca fiind luptator?
11. Cine e vazut in familia ta ca fiind cald?
12. Cine e vazut in familia ta ca fiind distant?
13. Cine este oaia neagra a familiei?
14. Ce iti doreai in copilarie sa devii?
15. Care a fost cea mai mare frica in copilarie?
16. Poti sa-mi povestesti un lucru amuzant care ti s-a intamplat in copilarie?
17. Dar un lucru neplacut?
18. Care este momentul din viata ta care te-a schimbat radical?
19. Poti sa-mi povestesti o amintire preferata despre mama ta?
20. Poti sa-mi povestesti o amintire preferata despre tatal tau?
21. Care este cel mai greu lucru pe care a trebuit sa-l inveti in viata?
22. Cum iti petreceai vacantele de vara in copilarie?
23. Daca ai putea schimba ceva din trecutul tau care ar fi acel lucru?
24. Care sunt cele mai importante 3 lucruri de care esti cel/cea mai mandru/a Ca Le-ai realizat?
25. Ce faci cand esti trist?
26. Ce faci cand te enervezi?
27. Care sunt cele 3 cuvinte care te descriu cel mai bine?
28. Care este cea mai buna trasatura de personalitate a ta?
29. Care este cea mai rea experienta la locul de munca?
30. Dar cea mai buna?
31. Care sunt lucrurile cele mai importante pentru tine, poti sa faci un clasament?
32. Care este persoana care te-a influentat cel mai mult in felul tau de a fi?
33. Daca ai putea schimba ceva la lumea in care traим care ar fi acel lucru?
34. Care este cel mai ingrozitor cosmar pe care l-ai avut?
35. Ce se discuta liber in familia ta?
36. Ce nu se discuta in familia ta?
37. Sunt mici intamplari mereu povestite celor care nu fac parte din familia ta? Daca da atunci care sunt acestea?

38. Sunt mici legende, povestioare (transmise din generatie in generatie, despre familie sau pentru familie)? Daca da atunci care sunt acestea?
39. Cine este capul familiei?
40. Ce asteptari au cei din jurul tau pentru tine?
41. Ce iti doreai in copilarie sa devii cand vei fi mare? Si acum?
42. Care sunt calitatile pe care le apreciaza ceilalti la tine?
43. Care sunt defectele pe care le-au observat ceilalti la tine?
44. Atunci cand apare o problema in familie cum reactioneaza membrii familiei?
45. Cine cu cine se intelege mai bine in familia ta?
46. Daca ar aparea un nou membru in familie care ar fi regulile ei pe care trebuie sa Le invete?
47. Cine stabileste regulile in familie? Si cum Le stabileste?
48. Cu cine ai vrea sa semeni? De ce?
49. Care crezi ca sunt defectele tale? Dar calitatile tale?
50. Daca ai avea o ora la dispozitia ta, pe zi, ce ai alege sa faci?
51. Care sunt oportunitatile de care dispui? Care ar putea fi obstacolele pe care le-ai putea intalni?
52. Care era porecla ta in copilarie? Cum ai primit porecla?
55. Povesteste-mi despre bunicii tai cum sunt/erau, din cate iti amintesti?

Copacul autocunoasterii:



(lucruri pe care stiu sa le fac mai bine si mai repede decat altii intr-)

(lucruri pe care stiu sa le fac si imi place sa le fac)

(lucruri care nu imi plase sa le, dar le fac daca mi se cere)

(lucruri pe care stiu sa le fac mai bine decat altii)

(lucruri pe care nu stiu sa le fac, dar mi-ar placea sa invat sa le fac)

(lucruri pe care le pretuiesc cel mai mult in viata)

(lucruri pe care m-as bucura cel mai mult sa le invat in viata)

Stima de sine:

1. Sunt mandra de mine atunci cand:

2. Ma simt inutil/inutila atunci cand:

3. Consider ca am calitati de:

4. Cand sunt trist/trista cred despre mine ca:

5. Cel mai mult ma bucur cand:

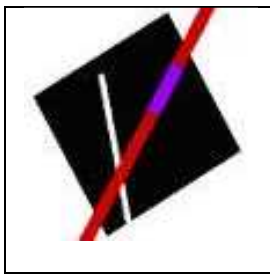
Structura familiei:

- origine etnica
- religie sau schimbarea religiei
- probleme legale ale membrilor din familie
- abuz fizic sau incest
- obezitate
- abuz de alcool sau droguri
- dependentă de tuncun
- serviciu militar
- date la care membrii familiei au plecat de acasă (dacă au plecat, locația curentă)
- evenimente critice, esecuri, reușite, accidente, traume
- locul unde a trăit familia
- bolile din familie: cancer, diabet, boli de inimă, etc.
- câți frați/surori aveți (nume, vârstă, suferă de vre-o boală, educație, ocupație, sunt căsătoriti, au copii, dacă da care și câți copii au, ce vârstă, nume au vre-o boală)
- câți frați/surori au părinți tăi (nume, vârstă, suferă de vre-o boală, educație, ocupație, sunt căsătoriti, au copii, dacă da care și câți copii au, ce vârstă, nume au vre-o boală)
- al cătelea este tatăl tău din familie, suferă de vre-o boală, educație, ocupație, cu cine se înțelege mai bine dintre frații/surorile lui, dar dintre părinții lui cu cine se înțelege mai bine
- a căta este mama tă din familie, suferă de vre-o boală, educație, ocupație, cu cine se înțelege mai bine dintre frații/surorile ei, dar dintre părinții ei cu cine se înțelege mai bine
- părinții au mai fost căsătoriti, dar bunicii, dar frații/surorile părinților tăi
- ce poți să-mi spui despre bunici (nume, vârstă, suferă de vre-o boală, educație, ocupație, au murit, dacă da când și din ce cauză)
- despre tine (nume, vârstă, suferi de vre-o boală, educație, ocupație, cu cine te înțelegi mai bine dintre frații/surori, dar dintre părinții tăi)
- unde locuiești acum și cu cine
- au mai fost și alți copii pe care i-a avut mama tă pe care i-a pierdut, dacă da atunci cum (avort spontan sau forțat, deces, abandon)
- cine e cel ce face regulile în familie și cum le face

Aceste întrebări legate de familie ajută la descoperirea dacă este ceva ce se repetă (de exemplu un model din familie al partenerului de viață, care este descoperit și la fiica/fiu, o boală transmisă ereditar sau indică spre ce boli e predispus membrul cel nou al familiei-copilul, ce fel de persoane avem tendința să atragem tocmai pentru că în copilărie ne-am obișnuit cu astfel de persoane etc.) sau sunt disfuncții ale structurii familiei (de exemplu copilul joacă rolul de părinte, unul din părinți joacă rolul de copil, sunt persoane aliate împotriva altor persoane), rolurile pe care le joacă fiecare în structura familiei, dacă au depășit unele etape ale familiei sau au ramas blocați într-o anumită structură (de exemplu părinții care-i tratează încă ca pe niște copii pe copiii lor care nu mai sunt mici), dacă fac față schimbărilor etc.

Test de personalitate

Alege una dintre figurile de mai jos pentru a afla cu rapiditate ce tip de personalitate ai. Aceste figuri au fost concepute de catre un psiholog, fiind testate pe oameni din intreaga lume o perioada lunga de timp. Pe masura ce se primea feedback ele au fost modificate atat in ceea ce priveste culoarea si forma si apoi testate din nou pana s-a obtinut o forma finala extraordinar de eficienta. Figurile de mai jos reprezinta cele 9 tipuri de baza ale personalitatii.



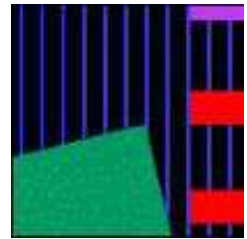
1



2



3



4



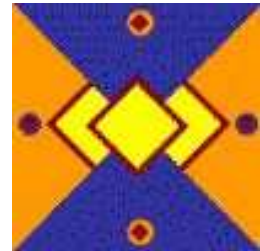
5



6



7



8



9

1. Independent , Nonconformist , Libertin

Ai nevoie de multa libertate si nu iti permiti sa te atasezi, astfel incat sa poti lua decizii liber de orice constrangeri. Ai inclinatie artistice atat la serviciu cat si in timpul liber. Uneori nevoia de libertate te determina sa actionezi contrar a ceea ce se asteapta de la tine.



Modul tau de viata este individualist. Nu vei imita niciodata orbeste ceea ce este general acceptat; dimpotriva, vei cauta sa traiesti in conformitate cu propriile idei si convingeri, chiar daca asta inseamna sa inoti impotriva curentului.

2. Dinamic , Activ , Extrovertit

Esti capabil sa iti asumi riscuri si sa te implici in totalitate in schimbul unei munci variate si interesante. Prin contrast, rutina are asupra ta un efect paralizator.

Ceea ce iti place cel mai mult este sa joci un rol activ in evenimentele care te inconjoara. Astfel iti vei putea satisface necesitatea de a actiona.

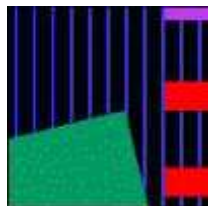


3. Cu picioarele pe pamant , Echilibrat , Armonios



Adopti un stil natural si esti atras de tot ceea ce este simplu. Oamenii te admira intrucat esti cu picioarele pe pamant si se pot baza pe tine. Le oferi celor apropiati securitate si spatiu de exprimare. Esti perceput ca o persoana calda si atenta. Respingi tot ceea ce este strident si artificial. Ai tendinta de a fi sceptic in fata efemeritatii modelor. Pentru tine hainele trebuie sa fie practice si elegante intr-un mod neostentativ.

4. Profesional , Pragmatic , Incredator



Iti iei viata in maini si ai mai multa incredere in propriile tale puteri decat in noroc. Rezolvi problemele intr-un mod practic, fara complicatii inutile. Privesti realist ceea ce se intampla si nu ai ezitari. La serviciu ti se dau mari responsabilitati intrucat colegii stiu ca se pot baza pe tine. Forta de care dai dovada se va rasfrange si asupra celor din jur facandu-i mai siguri pe ei insisi. Nu esti niciodata multumit pana cand ideile tale nu au fost puse in practica.

5. Pacifist , Diplomat , Neagresiv



Esti tolerant si in acelasi timp diplomat. Iti faci prieteni fara greutate, pastrand in acelasi timp spatiul tau privat si independenta. Din cand in cand iti place sa te retragi pentru a medita la intelesul lucrurilor. Asta nu te face insa un singuratic. Traiesti in pace cu tine insuti si cu lumea si apreciezi viata si ce are ea de oferit.

6. Fara griji , Ludic , Vesel



Iti place sa fii liber si spontan. Incerci sa te bucuri cat mai tare de tot ce are viata de oferit, conform zicalei: "Nu ai decat o viata de trait."

Esti foarte curios si deschis la tot ceea ce este nou; schimbarea te face sa infloresti. Nimic nu este mai rau decat sa te simti incorsetat. Tot ceea ce este in jurul tau este un joc care iti poate crea o surpriza placuta.

7. Romantic , Visator , Emotiv



Esti o persoana sentimentala. Refuzi sa vezi lucrurile numai din punct de vedere rational. Ceea ce simti este la fel de important pentru tine ca si ceea ce gandesti. Consideri ca visele sunt o parte esentiala a vietii.

Respingi oamenii care iau in deradere romantismul si se comporta numai rational. Respingi tot ceea ce constrange bogata ta varietate de stari si emotii.

8. Analitic , De incredere , Sigur



Ceea ce ai mai pretios este capacitatea ta rapida de intelegere. Obisnuiesti sa aduni mici bijuterii de rationamente pe care sa le dezvalui ca un prestidigitator de cate ori interlocutorul le trece cu vederea. Cultura joaca un rol esential in viata ta. Ti-ai format un stil propriu, care este elegant si diferit de moda actuala. Idealul tau, care iti ghideaza intreaga viata, este sa te bucuri de placerile pe care le are de oferit cultura. Iti place sa te inconjori de oameni care au un anumit grad de cultura

9. Introspectiv , Rational , Analitic



Deseori iei la intrebari ceea ce este in jur si pe tine insuti. Mult mai des decat ceilalti oameni. Detesti superficialitatea. Preferi sa fii singuri decat sa faci conversatii de complezenta. Dar relatiile pe care le ai cu prietenii sunt stranse, ceea ce iti ofera linistea si armonia de care ai nevoie pentru a te simti bine

Scala GDRS:

Răspundeți cu DA sau NU la următoarele întrebări :

1. În linii mari, sunteți mulțumit de viață ?
2. Ați renunțat la unele activități din tabieturi ?
3. Simțiți că aveți o viață goală ?
4. Vă plictisiți des?
5. Priviți viitorul cu speranță?
6. Vă deranjează gândurile pe care nu vi le puteți scoate din minte ?
7. Sunteți binedispus în majoritatea timpului ?
8. Vă este teamă că vi se va întâmpla ceva rău ?
9. Vă simțiți fericit în majoritatea timpului ?
10. Vă simțiți des neajutorat ?
11. Aveți des stări de agitație și neliniște ?
12. Preferați să stați acasă mai degrabă decât să ieșiți și să faceți lucruri noi ?
13. Vă îngrijorează des viitorul ?
14. Simțiți că aveți mai multe probleme cu memoria decât ceilalți ?
15. Credeți că este minunat că sunteți în viața ?
16. Vă simțiți des trist sau că vi s-au înecat toate corabile ?
17. Așa cum sunteți acum, vă simțiți destul de inutil ?
18. Vă îngrijorați mult în legătură cu lucruri din trecut ?
19. Găsiți că viața este foarte interesantă ?
20. Vă este greu să începeți noi planuri ?
21. Vă simțiți plin de energie ?
22. Simțiți că sunteți într-o situație fără speranță ?
23. Credeți că majoritatea oamenilor o duc mai bine decât dumneavoastră?
24. Vă vine des să plângeți?
25. Aveți probleme cu concentrarea ?
26. Vă place să vă treziți dimineața ?
27. Preferați să evitați întâlnirile cu prietenii ?
28. Vă este ușor să luați decizii ?
29. Aveți mintea la fel de clară că în trecut ?

CHESTIONAR CARACTERIOLOGIC

1. Vă mâniați ușor ? În situații dificile, vă alarmați ușor ? Intrați repede în panică ?
2. Sunteți sensibil la muștrări, critică, încurajări ?
3. Sunteți în general timid în relațiile cu alții ?
4. Vi se întâmplă să roșiți ușor sau să se instaleze ușor paloarea în situații speciale ?
5. Se poate spune că sunteți certăreț ? Ridicați ușor vocea în discuții ?
Folosiți relativ ușor cuvinte tari ?
6. Aveți în general o dispoziție emoțională schimbătoare (treceți relativ ușor de la veselie la melancolie sau invers) ?
7. În fața unui eveniment neprevăzut, tresăriți ușor ?
8. Sunteți puternic impresionabil (situațiile mai neobișnuite vă impresionează puternic) ?
9. Manifestați neliniște (vă tulburați) când lucrurile nu vă merg cum ați dori ?
10. Sunteți în genere agitat, neliniștit, încordat, tensionat, nervos, instabil ?
11. Aveți tendința de a vă găsi tot timpul ocupații, mai ales în timpul liber ?
12. Vă place să fiți întotdeauna pregătit la ultimul strigăt al modei (în pas cu moda) ?
13. Vă decideți ușor ? Treceți imediat la acțiune ?
14. Sunteți perseverent ? Rezistați la descurajări ?
15. Sunteți constant în eforturile dvs., în munca dvs. ?
16. În genere sunteți vioi, energic, vorbăreț ?
17. Preferați activități dinamice – energice ?
18. Preferați să acționați, mai curând, decât să priviți, să contemplați activitatea ?
19. Acceptați ușor să desfășurați o activitate chiar dacă nu corespunde gusturilor, preferințelor dv.?
30. Sunteți în general vesel, vioi ?
31. Sunteți în general realist ? Aveți simț practic ? Sunteți descurcăreț ?
32. Vă consolați repede, vă împăcați ușor (vă trece ușor supărarea) ?
33. Sunteți în general mai indiferent față de recunoștință (a dvs. și a altora manifestată față de dvs.) ?
34. Sunteți schimbător în pretențiile dvs. ? Vă schimbați ușor camarazii?
35. Sunteți în genere schimbător în ocupațiile, preocupările dvs. ?
36. Sunteți ușor de convins, sunteți ușor influențabil ?
37. În genere, acționați mai ales în vederea unor rezultate imediate (sub eoul consecințelor imediate) ?
38. De obicei sunteți risipitor, cheltuitor ?
39. Vi se întâmplă să abandonați ușor promisiunile pe care le faceți ?
40. Hotărârile, deciziile dvs.?
41. În genere iubiți noutatea, imprevizibilul ?
42. Vă place să fiți întotdeauna pregătit la ultimul strigăt al modei (în pas cu moda) ?

Interpretarea caracteristicilor expresive ale personalității

Caracteristica expresivă (indicatorul)	Semnificația psihologică
1. Postura	
Umeri căzuți, trunchi înclinat în față, capul plecat, mâini întinse pe lângă corp	<ul style="list-style-type: none"> ◆Oboseală ◆Starea depresivă, tristete ◆Modestie ◆Lipsă de opoziție sau rezistență față de evenimentele neplăcute așteptate ◆Atitudine defensivă ◆Nivel de mobilizare energetică
Pieptul bombat, capul sus, umerii drepți, picioare depărtate, mâinile evoluând larg pe lângă corp	<ul style="list-style-type: none"> ◆Siguranță de sine ◆Tendința dominatoare ◆Atitudine de provocare
Lăsarea pe spate în scaun, mâinile după ceafă	◆Superioritate
2. Mersul	
Lent și greoi	<ul style="list-style-type: none"> ◆Stare maladivă ◆Oboseală ◆Temperament flegmatic
Lent, nehotărât, timid	<ul style="list-style-type: none"> ◆Emotivitate (structurală sau conjuncturală) ◆Temperament melancolic
Rapid, energetic, suplu, ferm	<ul style="list-style-type: none"> ◆Resurse energetice ◆Încredere mare în posibilitățile proprii ◆Echilibru emoțional ◆Promptitudine în decizie ◆Perseverență ◆Temperament sangvin
Legănat	<ul style="list-style-type: none"> ◆Vanitate ◆Punctualitate
3. Gestica	
Gesturi rapide dar de o precizie mediocră	<ul style="list-style-type: none"> ◆Hiperexcitabilitate ◆Temperament coleric
Gesturi prompte, sigure, precise	<ul style="list-style-type: none"> ◆Stăpânire de sine ◆Încredere în sine ◆Prezență de spirit ◆Calm ◆Temperament sangvin
Gesturi lente, dar sigure și precise	<ul style="list-style-type: none"> ◆Meticulozitate ◆Grijă pentru amănunte și calitate ◆Temperament flegmatic
Gesturi variate ca viteza dar lipsite de precizie	◆Neîndemănare
Gesturi rare, moi, de mică amplitudine	<ul style="list-style-type: none"> ◆Atitudine defensivă ◆Teamă ◆Oboseală ◆Stare depresivă ◆Indiferență ◆Apatie ◆Plictiseală ◆Tendința de izolare

Gesticulație bogată, impetuoasă, largă	<ul style="list-style-type: none"> ◆Temperament coleric (uneori sangvin) ◆Bună dispoziție ◆Volubilitate ◆Jovialitate ◆Mobilizare energetică ridicată ◆Elan, înflăcărare ◆Tendința de a-i antrena pe cei din jur
Gesturi repezi, violente (însoțind vorbirea cu tonul ridicat)	<ul style="list-style-type: none"> ◆Iritare ◆Dorința de afirmare proprie ◆Dominare, exercitare conștientă a autorității
Mângâierea bărbii sau sprijinirea capului pe una din mâini	<ul style="list-style-type: none"> ◆Ezitare ◆Reflectare ◆Evaluare
Palmele apropiate (deget la deget) și orientare către înainte	<ul style="list-style-type: none"> ◆Încredere în sine
Brațe încrucișate la piept	<ul style="list-style-type: none"> ◆Superioritate ◆Aroganță ◆Infatuare
Palma pusă pe ceafă	<ul style="list-style-type: none"> ◆Exasperare ◆Mânie reținută
Gesturi abundente în dauna exprimării verbale	<ul style="list-style-type: none"> ◆Deficiență intelectuală
Gesticulație minică, limbaj verbal bogat	
◆Mecanisme intelectuale superioare	
4. Privirea	
Ochi larg deschiși	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Neștiință ◆ Atitudine receptivă, interes
Ochi închiși	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Absența sentimentului de culpă sau teamă ◆ Căutare, înțelegerea noutății
Ochi semideschiși	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Neacceptare ◆ Rezistență ◆ Suspiciune ◆ Tendința de a descifra gândurile și intențiile interlocutorului ◆ Tendința de a ascunde gândurile și intențiile proprii ◆ Oboseală ◆ Plictiseală
Privire în gol	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Nedumerire ◆ Efort de rememorare
Privire în jos, în lături	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Umilință ◆ Sentiment de vinovăție ◆ Rușine
Privire în sus, peste capul interlocutorului	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Lipsă de respect
Privire îndreptată ferm către interlocutor	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Sinceritate ◆ Atitudine deschisă ◆ Hotărâre ◆ Asprime ◆ Atitudine critică ◆ Dojană ◆ Provocare

Privire lipsită de stabilitate	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Lipsa de fermitate ◆ Lașitate
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Sentiment de vinovăție ◆ Tendința de a ascunde gândurile și intențiile
Privire fixă, imobilă	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Lipsa contractului cu realitatea ◆ Înfruntarea interlocutorului
5. Mimică	
Mimică săracă	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Temperament flegmatic ◆ Emoții și sentimente sărace
Mimică depresivă	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Temperament melancolic ◆ Tristețe
Mimică hipermobilă	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Instabilitate psihică ◆ Pasiune puternică ◆ Temperament coleric
6. Vorbire	
Vorbire fluentă	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Rapiditate și precizie în desfășurarea activității colerice
Vorbire lipsită de fluență	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Lipsa de dinamism ◆ Oboseală ◆ Procese cognitive lente ◆ Lipsa de încredere în sine ◆ Teamă
Debit mare	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Temperament coleric ◆ Cunoașterea problemei ◆ Respingerea interlocutorului
Debit mic	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Temperament flegmatic ◆ Necunoașterea problemei ◆ Respingerea interlocutorului
Intonație bogată în inflexiuni	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Afectivitate bogată ◆ Tendința de a impresiona interlocutorul
Intonație plată	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Afectivitate bogată ◆ Incapacitatea exteriorizării propriilor sentimente ◆ Timiditate
Voce puternică, sonoră	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Energie ◆ Siguranță de sine ◆ Hotărâre
Voce slabă	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Lipsă de energie ◆ Oboseală ◆ Nesiguranță ◆ Emotivitate ◆ Nehotărâre

I. Observarea posturii

Poziția sezând pe scaun

- a. Greutatea corpului concentrată în față (trunchiul înclinat în față), umeri lăsați, capul plecat, mâinile întinse pe lângă corp.

Semnificație psihologică: atitudine defensivă “de fugă”.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

- b. Umerii drepti, trunchiul vertical, pieptul bombat, capul sus (privire directă, deschisă), mâinile eventual pe lângă corp (sau pe genunchi).

Semnificație psihologică: atitudine flexibilă, deschisă, receptivă de interes.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

- c. Greutatea părții superioare a corpului este deplasată spre spate (trunchiul spre spate), mâinile așezate lejer pe genunchi.

Semnificație psihologică: superioritate, aroganță.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

- d. Modificări ale ținutei corpului în poziția sezând pe scaun în timpul observației.

Semnificație psihologică: modificarea stării psihice.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

II. Gestica:

- a. Gesturi rare, de mică amplitudine.
Semnificație psihologică: indiferență, apatie.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8
	F. mică				F. mare			

- b. Gesturi rapide energice (însotite de un ton ridicat la exprimarea verbală).
Semnificație psihologică: iritare, impulsivitate.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8
	F. mică				F. mare			

- c. Gesturi repetitive, incontrolabile (cu o batistă, frecarea mâinilor, cordon etc.)
Semnificație psihologică: neliniște, tensiune, emotivitate.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8
	F. mică				F. mare			

- d. Gesturi sacadate, abrupte, ce par nemotivate prin conținutul verbal exprimat.
Semnificație psihologică: neimplicare afectivă, absența mentală.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8
	F. mică				F. mare			

- e. Gesturi prompte, sigure, precise.
Semnificație psihologică: autocontrol, calm, încredere în sine.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8
	F. mică				F. mare			

- f. Gesturi minime, limbaj verbal bogat.
Semnificație psihologică: mecanisme intelectuale superioare.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8	
	F. mică							F. mare	

- g. Accentuarea gesturilor (ritm, viteză, amplitudine) pe parcursul observației.
Semnificație psihologică: exprimarea unor sentimente intense.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8	
	F. mică							F. mare	

- h. Gesturi necontrolate (incongruente) conținutului verbal exprimat.
Semnificație psihologică: disimulare, necesitate.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8	
	F. mică							F. mare	

- i. Gesturi obișnuite (netensionate) ale încrucișării brațelor.
Semnificație psihologică: atitudine defensivă de nesiguranță.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8	
	F. mică							F. mare	

- j. Gesturi de mângâiere a bărbiei.
Semnificație psihologică: ezitare, reflecție.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8	
	F. mică							F. mare	

- k. Gesturi de încrucișare, încordare a brațelor.
Semnificație psihologică: atitudine ostilă și defensivă.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

III. Privirea :

- a. Privirea vie, ce realizează direct contactul vizual, deschis.
Semnificație psihologică: atitudine receptivă, interes.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

- b. Privirea lipsită de stabilitate, de control « privire fugară ».
Semnificație psihologică: tendința de a ascunde gândurile, intențiile.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

- c. Privire fixă, imobilă.
Semnificație psihologică: detașare de realitate, capacitate scăzută de relaționare.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

d. Privire în gol.

Semnificație psihologică: efort de rememorare.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8	
	F. mică							F. mare	

e. Privire în jos, lateral.

Semnificație psihologică: emotiv, stingher, jenat, stânjenit.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8	
	F. mică							F. mare	

f. Privire în sus, pe deasupra interlocutorului.

Semnificație psihologică: lipsă de respect.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8	
	F. mică							F. mare	

IV. Mimica :

a. Mimica săracă, hipomobilă.

Semnificație psihologică: inexpressivitate afectivă, rezonanță afectivă slabă.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8	
	F. mică							F. mare	

b. Mimica hiperomobilă.

Semnificație psihologică: instabilitate psihică.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8	
	F. mică							F. mare	

- c. Stări de plâns, cu lacrimi, în concordanță cu conținutul verbal exprimat.
Semnificație psihologică: deprimare, tristețe.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

- d. Perioade de râs, desprinse de context, nejustificate, declanșate facil.
Semnificație psihologică: dezvoltare intelectuală limitată.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

- e. Plâns continuu, exagerat, nestăpânit.
Semnificație psihologică: dezechilibru afectiv, absența autocontrolului.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

V. Exprimare verbală:

- a. Intonație plată, egală, lipsită de inflexiune.

Semnificație psihologică: afectivitate săracă, inexpressivitate emoțională.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8
	F. mică				F. mare			

- b. Intonație cu inflexiuni, cu accentuarea unor cuvinte, modificări de intonație.

Semnificație psihologică: tendința de a impresiona interlocutorul, de a-și impune o anumită imagine (favorabilă sau nefavorabilă).

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8
	F. mică				F. mare			

- c. Voce puternic sonoră.

Semnificație psihologică: siguranță de sine, fermitate.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8
	F. mică				F. mare			

- d. Voce slabă ca intensitate.

Semnificație psihologică: oboseală, lipsă de energie.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8
	F. mică				F. mare			

- e. Manifestări sonore fără conținut verbal: oftatul frecvent.

Semnificație psihologică: suferință psihică, problematică nedepășită.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8
	F. mică				F. mare			

f. Manifestări sonore fără conținut verbal: dresul vocii, tușitul (fără intonație, specifică- fumatul sau răceala).

Semnificație psihologică: eliberare simbolică a unei probleme de fond, nerezolvate din punct de vedere psihologic.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

VI. Reacții în situația de observare :

a. Subiectul a fost inhibat, blocat psihic, crispat.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

b. Subiectul a fost prea sigur de sine, și-a etalat aspectele psihice, a încercat să impună o imagine favorabilă, falsă.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

c. Subiectul a avut o atitudine de respingere, de negativism, de ostilitate, cu efecte de deformare a rezultatelor observației.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

d. Subiectul a fost docil, submisiv, a acceptat orice sugestie.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

	1	2	3	4	5	6	7	8
Frecvența	F. mică				F. mare			

e. Comportamentul său a fost evident artificial, lipsit de naturalețe, prin lipsa de expresivitate, oboseală evidentă, posibile efecte ale medicației.

În ce măsură poziția reprezintă această atitudine ?

Frecvența	1	2	3	4	5	6	7	8
	F. mică				F. mare			

Observarea mimicii:

Punctaj obtinut		Unitatea comportamentala observata, ponderea ei	Semnificatie psihologica
a	2.5 p	Mimica este bogata, mobila	Expresivitate afectiva, rezonanta afectiva mare
b	4.5 p	Ponderea mimicii hipermobile este usor medie	Usoara instabilitate psihica
c	6 p	Starile de plans cu lacrimi, in concordanta cu continutul verbal exprimat sunt prezente in destul de mare masura	Prezinta in destul de mare masura stari deprimante, triste
d	1 p	Perioadele de ras, desprinse de context, nejustificate sunt prezente in foarte mica masura	Dezvoltarea intelectuala nu este limitata
e	2 p	Plansul nu este exagerat, nestapanit	Are un dezechilibru afectiv usor, are autocontrol

Observarea exprimarii verbale:

Punctaj obtinut		Unitatea comportamentala observata, ponderea ei	Semnificatie psihologica
a	2.5 p	Intonatia plata, egala, lipsita de inflectiuni, prezenta in destul de mica masura	Are o afectivitate destul de bogata si o expresivitate emotionala destul de crescuta
b	6 p	Prezinta, in destul de mare masura, o intonatie cu multe inflexiuni, cu accentuarea unor cuvinte, modificari de intonatie	Are o tendinta destul de mare de a impresiona interlocutorul si de a impune o anumita imagine
c	2.5 p	Nu are o voce puternica, sonora	Siguranta de sine este destul de mica
d	5.5 p	In destul de mare masura, vocea este slaba ca intensitate	Prezinta o oarecare oboseala, lipsa de energie
e	3 p	Manifestari sonore fara continut verbal: oftatul este prezent in destul de mica masura	Are o oarecare suferinta psihica
f	1 p	Manifestari sonore fara continut verbal: dresul vocii, tusitul sunt prezente in foarte multa masura	Nu are o problema psihica de fond

Reactia subiectului in situatia de observare:

Punctaj obtinut		Unitatea comportamentala observata, ponderea ei	Semnificatie psihologica
1	1 p	Subiectul nu a fost destul de inhibat, blocat psihic sau crispat.	
2	2.5 p	Subiectul a fost destul de sigur pe sine, aratandu-si aspectele psihice si incercand sa impuna o anumita imagine despre sine.	
3	1 p	Subiectul nu a avut deloc o atitudine de respingere, de negativism, de ostilitate.	
4	7.5 p	Subiectul a fost docil, submisiv, a acceptat orice sugestie in foarte mare masura.	
5	2 p	Subiectul nu a avut un comportament artificial, starile usoare de oboseala se datorau medicatiei.	

Scala de depresie Burns BDC-CHECKLIST

1. Tristete, se simte trist sau cuprins de stari de depresie.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

2. Descurajare, viitorul i se contureaza ca lipsit de speranta.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

3. Self-esteem scazut, se simte fara valoare (inutil, neinsemnat, o povara pentru ceilalti).

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

4. Culpă, se acuza, se critica, se comanda pentru ceea ce a facut in trecut.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

5. Inferioritate, simte ca nu raspunde cerintelor, solicitarilor ca este inferior celor din jur.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

6. Indecizie, ii este greu sa ia decizii, sa gaseasca solutii problemelor personale.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

7. Pierderea interesului pentru viata, si-a pierdut interesul pentru activitate (ocupatie, profesie), distractii, familie, prieteni.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

8. Iratibilitate, se simte nervos, furios, iritat.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

9. Scaderea motivatiei, ii trebuie un impuls deosebit (sa fie impins de la spate) pentru a face ceva.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

10. Modificarea negativa imaginii de sine (eul fizic), se simte batran, neatractiv, neatragator pentru cei din jur.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

11. Schimbari de apetit, si-a pierdut pofta de mancare, are senzatii de foame nepotolita si mananca prea mult.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

12. Tulburari de somn, noaptea nu are somn bun si odihnitor.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

13. Probleme legate de sex, pierderea interesului pentru viata sexuala.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

14. Preocupari privind starea de sanatate, ingrijorari, preocupari legate de starea de sanatate.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

15. Impulsuri suicidare, se gandeste ca viata nu merita sa fie traita, ca ar fi mai bine sa nu existe.

deloc (0)	uneori (1)	moderat (2)	mult (3)

Calcularea scorului:

Argumentarea punctajului: frazele citate din relatarea subiectului si argumentele deduse din context.

BDC: scorurile obtinute pot fi cuprinse intre 0 si 45.

Interpretarea scorului: intre 31-45 depresie severa

Interpretarea de anxietate Burns BAI

I. Trairi anxioase:

Subiectul manifesta urmatoarele stari, afirmate in cursul interviului psiho-clinic:

1. Neliniste, nervozitate, ingrijorare, teama, nemotivate de circumstante de viata.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

2. Bruste, neasteptate stari de panica, agitatiie comportamentala (se agita fara rost, nu-si gaseste locul).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

3. Teama declansata de impresia ca se va intampla ceva rau, o nenorocire; ca el sau cineva apropiat sunt in pericol.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

4. Stare de tensiune, de incordare; ca este un "pachet de nervi".

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

5. Impresia de schimbare a eului; ca nu mai sunt ei, stare de "gol sufletesc", de "vid interior"-depersonalizare.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

6. Sentimentul de stranieata a lumii exterioare, ca este "pierdut in spatiu" (deralizeaza).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

7. Impresia de detasare de propriul corp- propriul "corp imi este strain". Alteralitatea sentimentului de corporalitate (desomatizare).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

II. Idei anxioase:

1. Dificultati de concentrare, ca"pierde sirul", "nu stie ce a citit", pierde ritmul in activitate.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

2. Succedarea rapida a gandurilor, desfasurate in ritm accelerat a ideatiei (ritmul este obositor pentru subiect, ii provoaca dificultati in activitatea psihica).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

3. Suspiciuni, surprinderi, temeri neintemeiate determinate de:

-fapte, vorbe ale celor din jur, cu sens distorsionat ;

-situatii prin care a trecut, cotidiene, dar cu semnificatie exagerata acordata de pacient.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

4. Gandul ca este la limita, ca-si poate pierde controlul, ca poate face ceva necugetat.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

5. Frica de a ceda nervos, de a se imbolnavii grav de nervi ("de a-si pierde mintile").

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

6. Teama de a lesina sau de a-si pierde cunostinta (incordare psihica atat de puternica incat ar putea genera stare de lesin).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

7. Teama de o boala psihica grava (eventual incurabila), de atacuri de inima, de moarte.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

8. Ingrijorare, preocupari legate de faptul ca se va comporta nepotrivit situatiilor (ca se va face de ras, ca nu va face fata, ca nu va raspunde asteptarilor).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

9. Frica de singuratate sau de a nu ramane singur, de a fi abandonat de cei din jur.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

10. Teama de critici, reprosuri, dezaprobare, legate de ceea ce va spune sau va face (comportamentul verbal si manifestarile in activitate).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

11. Teama ca ceva teribil, groaznic se va intampla (ceva vag, nedefinit).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

III. Simptome psiho-somatice:

1. Batai rapide, accelerate, puternice ale inimii (palpitatii).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

2. Dureri, apasare (presiune) in zona toracica.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

3. Intepaturi sau amorteli in zona extremitatilor (degete, maini si picioare).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

4. Tensiune, neliniste, disconfort (jena), in zona stomacala (epigastru).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

5. Tulburari digestive diverse.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

6. Stari de insomnie.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

7. Incordare, tensiune musculara (globala sau localizata).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

8. Frisoane, tremur, ca in senzatia de frig.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

9. Nesigur in mers, senzatia de lipsa de energie in picioare (ca de cauciuc).

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

10. Senzatia de ameteala, de confuzie si de nesiguranta.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

11. Senzatii de caldura, transpiratii, independente de temperatura exterioara.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

12. Senzația de sufocare, asfixiere, dificultăți de respirație (impresia de "lipsa de aer").

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

13. Dureri de cap, spate, ale cefei.

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

14. Senzație de "nod în gât", dificultăți de înghițire.

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

15. Senzații bruste de scurt-circuit, alternanță de senzații calde/reci ca "de gheață".

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

16. Senzații de oboseală, de lipsă de energie (fără vlagă, fără putere) sau tendință de a obosi ușor.

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

Scorurile și semnificația lor BAI:

- I. Trairi anxioase: 8 puncte
- II. Idei anxioase: 16 puncte
- III. Simptome psiho-somatice: 26 de puncte

Interpretarea scorurilor: anxietate moderată

Scala de integrare psiho-sociala

1. Integrare in activitate:

a) Lucrez dupa posibilitatile mele si fac mai putin decat pot.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

b) Imi organizez activitatile zilnice.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

c) Trec de la o activitate la alta fara a avea in minte un anumit plan.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

d) Activitatile pe care le incep nu le duc pana la capat.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

e) Am neintelegeri la locul de munca.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

f) Imi vine greu sa ma concentrez asupra a ceea ce am de facut.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

g) Mi se pare ca nu sunt in stare sa fac nimic.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

h) Imi place sa ma rup complet de munca si de tot ceea ce-mi aminteste de ea.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

i) Ma ocup de un lucru fara sa-l termin.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

j) Lucrez intr-o stare de mare tensiune.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

2. Relatii interpersonale (familiale si extrafamiliale) :

a) Constat ca preocuparile mele fata de familie s-au diminuat.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

b) Cei din jur imi spun ca m-am schimbat, ca-i surprind neplacut prin felul meu de a fii.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

c) Imi dedic suficient timp celor din jur.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

d) Cu rudele, prietenii, ma intalnesc, ii vizitez, vorbim la telefon.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

e) Rezolv discutiile si conflictele ce pot aparea in familia mea.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

f) Sunt multumit de modul in care se poarta cei din jurul meu cu mine.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

g) Ma cert cu membrii familiei mele.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

h) Imi exprim grija si afectiunea fata de familie, rude, prieteni.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

i) Am simțit dorința de a-mi părăsi familia.

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

j) Mi s-a întâmplat să rup relația cu prietenii.

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

3. Conduite antisociale, impulsivitate:

a) Dacă cineva îmi face rău, cred că trebuie să răspund la fel.

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

b) Părinții mei (familia mea) au dezaprobat prietenii mele.

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

c) Acționez sub impulsul momentului fără să stau să chibzuiesc.

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

d) Ca elev, am fost chemat la director pentru indisciplina.

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

e) Am intrat în conflict cu cei ce apără ordinea publică (politisti, gardieni publici).

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

f) Când sunt nervos cu adevărat aș fi în stare să lovesc pe cineva.

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

g) Unele persoane sunt atât de antipatice încât mă bucur în sinea mea când li se întâmplă ceva neplăcut.

niciodată (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

h) Mi se spune ca sunt iute la manie.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

i) Consider ca cineva este raspunzator pentru neazarile mele.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

j) Sunt momente in care as vrea sa sparg totul.

niciodata (0)	uneori (1)	des (2)	foarte des (3)

Scorurile si semnificatiile lor:

- I. Integrare in activitate: 18 puncte, tulburari usoare de integrare psiho-sociala
- II. Relatii interpersonale (familiale si extrafamiliale): 17 puncte, tulburari usoare de integrare psiho-sociala
- III. Conduita antisociale, impulsivitate: 9 puncte, integrare la limita