

## CUPRINS

Limitări autoimpuse și tehnici simple pentru dezvoltare personală	3-8
Reglarea emoțională la copil - De ce este importantă și cum o putem facilita?	9-12
Acceptarea necondiționată sau "În ziua în care m-am iubit cu adevărat"	13-15
Copiii din centrele de plasament - COPII ADULȚI	16-18
Supervizarea profesională	19-20
Clinica Aquamarin	21-22
ASPAT - curs de formare continuă în domeniul securității naționale	23-25
Cum iau naștere emoțiile. Viața secretă a creierului, de Lisa Feldman Barrett	26-27
Metode și tehnici de evaluare și asistență psihologică avizate de Comitetul director al C.P.R. - Evaluarea personalității	28-55



## **Limitări autoimpuse și tehnici simple pentru dezvoltare personală**

Eu nu trăiesc pentru nimeni, trăiesc pentru mine. E problema altora ce vor de la noi. Devine problema noastră când acceptăm. Datoria noastră este de a fi noi Ok cu noi, de a face lucrurile în conformitate cu noi înșine, în ritmul nostru propriu.

Studiile din domeniul psihologiei mi-au deschis apetitul pentru dezvoltare și m-au făcut să conștientizez, să deschid ochii și să văd cu adevărat cum sunt eu, cum e lumea mea. Am fost surprinsă să observ, maturizându-mă acum, că modul în care priveam eu lumea, subiectiv, era la polul opus de realitatea obiectivă.

Beam cafeaua într-o amiază cu un prieten, iar el mi-a atras atenția asupra faptului că tot repetam o frază: „am plecat că nu eram apreciată, fac asta că sunt apreciată, îmi doresc să fiu apreciată, dacă obțin aia o să fiu apreciată”. Mi-am dat seama că asta chiar e o problemă, faptul că nu-mi dau valoare singură, nu mă consider suficient de bună și aștept în permanență aprecierea celorlalți.

Exemplu personal: Sunt cea mai mică membră a familiei mele, iar în mod inconștient am atras acest aspect oriunde în viața mea: cea mai mică de vârstă din liceu, facultate, master, job, business. Întrețineam în viața mea ideea de „copil răsfățat”. Chiar eu repetam asta despre mine. Mă simțeam bine în rolul ăsta. Mi se repeta că sunt un copil, devenise alintul meu favorit și mă purtam cel mai adesea ca unul. Copiii sunt minunați, ador zâmbetul și energia lor, dar hai să lăsăm comportamentul infantil pentru ei. Fiecare etapă de vârstă cu provocările ei.

Refuzăm să acceptăm faptul că am trecut de această etapă a copilăriei. O căutare permanentă a acceptării și recunoașterii celorlalți e un semn.

Am ascultat un coleg psiholog și m-a atins cu o frază: dacă tu aștepti în permanență ca ceilalți să-ți aprobe acțiunile, să fii motivat din exterior, nu ești suficient de dezvoltat emoțional, te afli în continuare în ipostaza de copil. De ce această afirmație? Pentru că numai un copil așteaptă aprobarea părinților, face lucruri care să o bucure pe mama, pe doamna, pe tata.

1. Chiar dacă obișnuiești să combați și să te revolți asupra afirmațiilor pe care alții le rostesc vis-a-vis de tine, fii atent dacă nu cumva, acestea, inconștient, au devenit o parte din tine. D-aia te revolți așa tare când auzi o afirmație care-ți pune limite și-ți taie aripile, pentru că este parte din adevărul tău.

„Orice plantăm în subconștientul nostru și hrănim prin repetiție devine realitate.” – Earl Nightingale

Pune-ți întrebarea ” cine ești tu?”; ” care sunt nevoile tale ca ființă umană?”. Ai răbdare cu tine și pune pe hârtie ce simți și îți dorești cu adevărat. Eu îți spun că limitările tale de acum sunt rezultatul repetărilor de fraze ale celor din jurul tău. Adevărul lor despre viață a devenit viziunea ta despre realitate.

2. Gata! Ascultă și auzi. Fii receptiv la ce se vorbește în jurul tău. Renunță la placa pe care ți-o repeți de atâția ani. Și ce crezi?! Nici măcar nu e „CD-ul” tău. Alții au tot repetat în jurul tău, iar tu, ca un reportofon, ai înregistrat. Tu, copilul, ai ascultat atâția ani poveștile părinților tăi despre cât de greu se fac banii, despre ce urâtă e viața și amară. Toate plăcile acestea le ai înregistrate în subconștient. Fii

acum receptiv și ascultă mai mult. Ascultă-ți corpul, ascultă-ți inima, intuiția, ascultă.

A fi deschis la minte înseamnă a lua cu adevărat în considerare și opiniile celorlalți și compara cu ceea ce știi deja. Parcă acum aud cu adevărat oamenii din jurul meu, când m-am oprit să mai fiu în defensivă, mereu în gardă și pregătită să spun „nu” la tot ce vine în calea mea. Dă-ți voie să fii. Să fii vulnerabil, să fii sincer, să accepți că nu le știi pe toate și da, există oameni mult mai deștepți ca noi atât pe cunoștințe generale, cât și pe un subiect anume. Sunt experți pe domeniile alea. E Ok să nu știi tot...chiar e normal să recunoști că nu deții „adevărul suprem”.

3. Cea mai mare greșeală în viață este să nu te iubești pe tine. Îți zic eu, în terapii, se lucrează a aduce pacientul la o stare de narcisism, iubire de sine, pentru că este sănătos. Este imaginea de sine. Atâta timp cât nu ajungi la manifestarea narcisismului la un nivel patologic, tu iubește-te și respectă-te mai mult decât alții. Adesea vorbim urât despre noi și frumos despre alții. Realizezi că ești singurul care ascultă de afirmațiile tale și devii masochist maltratându-te singur constant? Nu contează că te crezi un om bun tratându-i pe alții bine, cu vorbe frumoase, atâta timp cât ție despre tine îți spui lucruri negative, urâte. Surpriză! Singur îți transformi viața într-un întineric constant. Ce să mai spunem de stima de sine! Sunt sigură că-ți dorești ca stima ta de sine să fie puternică. Primul pas este să-ți controlezi afirmațiile cu privire la tine însuși. Spune-ți lucruri bune, sincere, frumoase. Nu e nevoie să fii fals, dar sunt sigură că ai părți bune cărora nu le dai voie să se manifeste.

4. Caută pe youtube „afirmații” și ascultă cât de des poți, zilnic, o înregistrare pe care o găsești. Ai nevoie să-ți instalezi alte adevăruri în mintea și sufletul tău.

5. Ai mai multă încredere în viață, Univers, Dumnezeu. Ei știi care este calea către binele tău suprem. Când consideri că ai o problemă, închide ochii, respiră, ieși și plimbă-te. Nu acționa sub nervi, fericire, supărare. Lasă emoțiile să treacă. Știi vorba aia că nicio minune nu durează 3 zile? La fel și cu emoțiile/ situațiile negative. Nimic nu se va rezolva când te agiți tu, pentru că efectiv blochezi toată energia și dai prea mare putere situației pentru a vedea soluția. Cel mai important aspect în viață – Fii recunoscător pentru evenimentele pozitive, cât și negative. Așa primești mai mult și trăiești mai în armonie cu tine. Personal, în fiecare dimineață, zilnic, îmi notez 10 motive pentru care sunt recunoscătoare. Toate au rolul de a ne forma. Nimeni nu primește mai mult decât poate duce, ci fiecare după puterea sa.

6. Renunță la a mai aștepta să fii motivat de alții. Renunță la a mai aștepta aprobarea celor din jur pentru tot ce faci. Tu fii! Nu ai nevoie ca altcineva să creadă în visul tău. E al tău. Nu al lor! Tu visează și construiește.

7. Caută sprijin și îndrumare la un specialist: psiholog, terapeut, grup de sprijin. Uneori nu realizăm câtă nevoie avem de psihoeducație, susținere sau doar o privire caldă și autentică care să ne asculte cu adevărat și să vadă în sufletul nostru.

8. O scurtă meditație pentru identificarea convingerii celei mai înrădăcinate în mintea ta :

- Închide ochii.
- Relaxează-te și lasă gândurile să vină.
- Fii atent la tine ce convingere limitativă îți repeți.
- Ce programe au instalat alții în mintea ta?

- Care este persoana, evenimentul pe care îl asociezi imediat cu această convingere/ afirmație?
- Probabil mama, tata, vreun frate/ soră, o rudă, o situație încărcată emoțional...vizualizezi evenimentul?
- Observă-te. Este trecut. Lăsăm situația în trecut.
- Tu ești prezent. Ești o altă persoană, iar acum ai dreptul și meriți să lași în urmă istoria altora de viață și să-ți scrii propria ta poveste despre tine.
- Poți apela la cineva care să te ghideze în această meditație sau să porți o conversație cu un prieten care să te asculte când povestești. Care este fraza pe care o repeți constant? (așa cum mi-am identificat eu afirmația limitativă raportându-mă la alții, în conversația de la cafea).

#### 9. O altă soluție/ tehnică psihologică:

O știință nouă în psihologie este NLP (Neuro-linguistic-programming = programare neurolingvistică), iar eu am să vă prezint o tehnică derivată din această știință studiată și practică de mine.

- Ecranul mental.
- Închide ochii. Relaxează-te. Imaginează-ți că ai în mintea ta un televizor. Vizualizează acest televizor după bunul tău plac. Ce situații/ gânduri apar pe ecranul acestuia?
- Tu ai telecomanda! Privește-ți viața din exterior. Fii observatorul problemei tale. De regulă, ne afundăm atât de mult în gânduri și probleme că nu suntem capabili să luăm situația global.

- Analizează-te din exterior.
- Râzi de tine.
- Cum vezi acum situația, tu fiind observator, nu participant?
- Îndepărtează-te de televizorul din mintea ta. Schimbă programul. Rescrie povestea.
- Zâmbește.
- Deschide ochii și trăiește. Ia decizia cea mai bună privind drumul vieții tale.
- De fiecare dată când simți că nu faci față unei situații, întoarce-te la ecranul mental, televizorul din mintea ta și uită-te la „film” din exterior.

10. Sunt sigură că ai să găsești motivație și putere să-ți clădești viața. Ai curajul să trăiești. Zâmbește. Iubește. Mulțumește. Controlează-ți mintea.

Te îmbrățișez cu drag,

Psiholog Angelica Burcea

<http://www.abeautyworld.ro/>



## **Reglarea emoțională la copil - De ce este importantă și cum o putem facilita?**

Reglarea emoțională poate fi definită ca un cumul de procese implicate în controlul emoțiilor, în modul în care o persoană le resimte și le exprimă. O auto-reglare emoțională eficientă poate fi definită ca abilitatea de a răspunde într-o manieră cât mai acceptată social, prin răspunsuri emoționale, la cerințele mediului, pentru a exemplifica acest lucru: în momentul în care suntem furioși într-o situație, putem comunica calm emoția și argumentele care ne fac să ne simțim furioși, fără a arunca cu lucrurile din jur și fără a țipa, reacție ce poate genera sau amplifica un conflict.

Emoțiile apar ca urmare a informațiilor pe care le primim din mediu în diferite situații și ne determină să acționăm și să ne comportăm în anumite feluri( spre exemplu: Percep un potențial pericol “simt frică” voi fugi din calea lui). Așadar, emoțiile, deși sunt văzute ca fiind fie pozitive sau negative, de fapt acestea se află pe o axă continuă de intensitate și persistență care ne pot ajuta în relațiile cu cei din jur sau nu.

Reglarea emoțională poate fi modelată încă din copilărie, acest aspect fiind foarte benefic pentru dezvoltarea armonioasă a copilului, îl poate ajuta să comunice mai eficient, să aibă relații pozitive cu adulții și co-vârștii la locul de joacă sau în clasă și să manifeste comportamente adecvate social. În perioada 2-5 ani, auto-reglarea emoțională se dezvoltă considerabil. Părinții și cei ce sunt implicați direct în creșterea și educarea copilului au un rol extrem de important, acest lucru fiind evidențiat de nenumărate studii. Astfel, mamele ce prezintă tendințe

depressive și anxioase, vor fi mai iritabile față de copiii lor (Kim et. Al, 2010), iar copiii mamelor ce prezintă simptome depressive, dispun de abilități reduse de reglare emoțională (Goodman& Gotlib, 2005). De asemenea, în cazul mamelor care se înfurie când copiii lor prezintă probleme de comportament și se înfurie, s-a constatat o accentuare a problemelor de comportament în timp.(Cole et. Al, 2003).

De ce este importantă reglarea emoțională?

Emoțiile influențează sănătatea fizică a copilului (Ods et. Al, 2004), sănătatea mentală (Cole& Hall, 2008), competențele sociale (Halberstad et. All, 2002) și capacitatea de a fi pregătit pentru includerea în școală (Raver&Zigler, 2004). În general, copiii expuși la abuzuri, conflicte parentale și violență domestică, boli psihice în cadrul familiei și alte surse de stres, nu își pot regla eficient emoțiile.

Capacitatea de a fi pregătit pentru includerea în școală se referă la abilitatea copilului de a sta la masă, de a-și aștepta rândul, de a-și menține atenția în sarcină și a avea răbdare să înțeleagă informații noi, necunoscute și de a accepta limite și reguli impuse. Această capacitate este determinată de capacitatea copilului de a rezista la frustrare și de a se calma singur în situații frustrante, astfel este necesară o bună reglare a emoțiilor.

Când ar trebui să ne îngrijorăm cu privire la modul în care copilul își manifestă emoțiile și are nevoie de ajutor în reglarea lor?

În momentul în care copilul are accese de furie și lovește, țipă sau se tăvălește pe jos, întrerupe activitatea la școală sau grădiniță, în momentul în care copilul este excesiv de timid și inhibat, refuză să participe la diverse programe artistice, să recite poezii, nu răspunde întrebărilor adresate de educator sau învățător de teama de a nu greși, nu

comunică foarte mult cu părinții, începe să plângă cu ușurință în situațiile în care simte că ar putea greși sau în contexte noi. Acestea sunt situații des întâlnite, în care emoțiile pot avea o influență nefavorabilă asupra copilului, asupra modului în care comunică, se simte și se integrează în colectivul de copii și este necesar să îl ajutăm să își regleze intensitatea emoțiilor astfel încât comportamentul său să fie acceptabil și să îl ajute să se integreze.

Cum putem facilita reglarea emoțională?

Adulții, în principiu părinții și persoanele direct implicate în creșterea și educarea copilului pot facilita reglarea emoțională prin diverse mijloace.

În primul rând, putem ajuta copiii să recunoască și să identifice emoțiile, inițial prin imagini din mediul firesc, în situații prezentate în cărțile de povești sau în desenele animate, pentru ca ulterior să le recunoască la ei înșiși.

În al doilea rând, limbajul are un rol extrem de important, fie că este vorba despre citirea poveștilor despre personaje și emoțiile resimțite de către acestea, modul în care ele își înving teama, își reduc furia, își exprimă sentimentele, fie că este vorba despre povestirea și dialogul propriilor experiențe emoționale. Astfel, părintele îi poate relata situații proprii sau poate facilita prin dialog cu copilul acest aspect.

Pentru a ajuta exprimarea emoțiilor prin limbajul verbal, se pot folosi imagini ce reprezintă emoțiile, un termometru pentru a arăta intensitatea și eventual un ceas pentru a indica durata, care pot fi confecționate împreună cu copilul din carton sau alte materiale, în timp ce i se explică pe înțelesul său ce reprezintă termenul de "intensitate" și "persistență". Suportul vizual îl va ajuta pe copil să vorbească cu o mai mare ușurință despre emoțiile sale.

Este important ca părintele să îi accepte emoțiile fără a reacționa prin dezaprobare la situațiile care pe copil l-au făcut să se simtă trist sau furios, oricât de infantile ar părea acestea. Dacă copilul este foarte supărat că și-a pierdut jucăria preferată, pentru nivelul său de dezvoltare și înțelegere, precum și pentru universul său, acesta este un adevărat motiv de supărare, oricât ar încerca un adult să îi explice că se pot întâmpla lucruri mai dureroase de atât în viață sau că la magazin se găsesc zeci de jucării mai frumoase. O reacție mai potrivită este să încercăm să îi reflectăm copilului cum se simte: “Văd că acest lucru te supără și te face să te simți trist, de aceea plângi” și eventual să îl întrebăm ce crede că l-ar ajuta sau ce putem face pentru el.

Pentru a-l ajuta pe copil să identifice gânduri care să îi fie utile în momentele în care este blocat emoțional, putem să folosim diverse abordări, una dintre ele fiind legată de super-eroi. Copiii idealizează și caută modele, astfel putem folosi acele modele pentru identificarea de gânduri utile, prin întrebări simple: “Ce ar spune super-eroul tău acum?” sau “Ce ar face super-eroul tău acum?”.

Orice mijloc ludic, fie că este vorba de desen, pictură, jocuri cu păpuși, povești sau filme de animație, poate fi folosit pentru a ajuta copilul să își înțeleagă emoțiile și să le exprime adecvat social. Printr-o auto-reglare emoțională eficientă, copilul se va integra mult mai ușor în medii noi, se va simți mai bine cu sine și va avea relații armonioase, iar părintele reprezintă fundația acestui proces, ei pot modela și pot facilita procesul de auto-reglare emoțională.

Psiholog Roxana-Cătălina Apostu

ac.roxana24@gmail.com

## **Acceptarea necondiționată sau “În ziua în care m-am iubit cu adevărat”**

Ne privim în oglindă, ne analizăm, ne impunem restricții, ne pedepsim adesea și uităm să ne recompensăm. Vedem defecte chiar și acolo unde nimeni altcineva nu le vede. Observăm detalii care nu ne plac și încercăm prin orice metode să le ascundem. Suntem complexați de fel și fel de date native pe care le vedem ca dezavantaje în acțiunile și relațiile noastre. Resimțim inevitabil frustrare și o continuă nemulțumire. Soluția este chiar lângă noi. Este nevoie să privim mai departe de oglindă. Undeva în interiorul nostru.

Acceptarea de sine presupune admiterea și asumarea responsabilității pentru tot ceea ce suntem, cu calități și defecte, cu comportamente și atitudini, fără a le eticheta ca fiind bune sau rele, corecte sau greșite. Acceptarea necondiționată, valorizarea propriei persoane și evaluarea corectă și obiectivă, devin premisele fundamentale în procesul de dezvoltare personală și de optimizare a funcționării noastre. În termeni cotidieni aș spune că e nevoie „să mă accept așa cum sunt” și să mă iubesc pentru ceea ce sunt.

Deși există o linie foarte fină între auto-sabotare și acceptarea de sine, aderarea la una din aceste două „tabere” face o mare diferență. Pare mai la îndemână să facem evaluări negative, să aducem critici la adresa propriei persoane și să fim nemulțumiți, decât să ne apreciem pentru abilitățile și calitățile pe care le deținem, să ne complimentăm, să fim mândri de noi înșine și să fructificăm potențialul existent.

Nimeni nu spune că acest parcurs e unul scurt și simplu de traversat. Pentru a trăi în acord cu noi înșine și pentru a ne

Împăca cu cine suntem, trebuie să ne acordăm timp de analiză. Este nevoie să facem cunoștință cu adevăratul SINE, să ajungem să înțelegem care sunt nevoile, dorințele și resursele noastre.

Una din cele mai inspiraționale lecții o primim de la faimosul actor și regizor al secolului XX, Charles (Charlie) Spencer Chaplin care vorbește despre desăvârșirea eu-ului.

„În ziua în care m-am iubit cu adevărat, am înțeles că în toate împrejurările, mă aflu la locul potrivit, în momentul potrivit. Și atunci, am putut să mă liniștesc.

Astăzi, știu că aceasta se numește ... Stimă de sine.

În ziua în care m-am iubit cu adevărat, am realizat că neliniștea și suferința mea emoțională nu erau nimic altceva decât semnalul că merg împotriva convingerilor mele.

Astăzi, știu că aceasta se numește ... Autenticitate.

În ziua în care m-am iubit cu adevărat, am încetat să doresc o viață diferită și am început să înțeleg că tot ceea ce mi se întâmplă, contribuie la dezvoltarea mea personală.

Astăzi, știu că aceasta se numește ... Maturitate.

În ziua în care m-am iubit cu adevărat, am început să realizez că este o greșeală să forțez o situație sau o persoană, cu singurul scop de a obține ceea ce doresc, știind foarte bine că nici acea persoană, nici eu însumi nu suntem pregătiți și că nu este momentul ...

Astăzi, știu că aceasta se numește ... Respect.

În ziua în care m-am iubit cu adevărat, am început să mă eliberez de tot ceea ce nu era benefic ... Persoane, situații, tot ceea ce îmi consumă energia. La început, rațiunea mea numea asta egoism.

Astăzi, știu că aceasta se numește ... Iubire de sine.

În ziua în care m-am iubit cu adevărat, am încetat să-mi mai fie teamă de timpul liber și am renunțat să mai fac planuri mari, am abandonat mega-proiectele de viitor. Astăzi fac ceea ce este corect, ceea ce îmi place, când îmi place și în ritmul meu.

Astăzi, știu că aceasta se numește ... Simplitate.

În ziua în care m-am iubit cu adevărat, am încetat să mai caut să am întotdeauna dreptate și mi-am dat seama de cât de multe ori m-am înșelat.

Astăzi, am descoperit ... Modestia.

În ziua în care m-am iubit cu adevărat, am încetat să retrăiesc trecutul și să mă preocup de viitor. Astăzi, trăiesc prezentul, acolo unde se petrece întreaga viață. Astăzi trăiesc clipa fiecărei zile.

Și aceasta se numește ... Plenitudine.

În ziua în care m-am iubit cu adevărat, am înțeles că rațiunea mă poate înșela și dezamăgi. Dar dacă o pun în slujba inimii mele, ea devine un aliat foarte prețios.

Și toate acestea înseamnă ... Să știi să trăiești cu adevărat.”

(Charlie Chaplin, 16 Aprilie 1959, cu ocazia aniversării sale de 70 de ani.)

Psiholog Cristina Bărbulescu

## **Copiii din centrele de plasament – COPII ADULȚI**

În calitate de voluntar am avut ocazia să cunosc copii din centre de plasament, copii abandonați sau cu situații dificile acasă, apoi instituționalizați. Acești copii sunt copii abandonați de părinți sau copii care pleacă de acasă din diverse motive (copii care nu se înțeleg cu părinții lor, copii care nu au primit nici un fel de educație și sprijin, aici incluzându-le pe toate: de la sprijin financiar până la cel emoțional).

Acești copii sunt copii puternici emoțional. Sunt Copiii Adulți care, dacă ar fi încurajați să creadă în ei și în valorile lor (morale, intelectuale, fizice, emoționale), acești copii ar putea reuși în viață, ar putea fi lideri puternici, cu un caracter asemenea unui stejar falnic, prin frumusețea și tăria lui. Ei sunt copiii care, în pofida faptului că sunt cu o desagă de traume în spate, nu își arată suferințele. Ei dovedesc caractere impecabile și le formează în același tipar, reușind foarte bine să citească un om precum și intențiile sale din prima clipă în care l-au văzut și în același timp reușind să gestioneze situații pretabile pentru oameni adulți ca de exemplu: a gestiona o discuție pentru a-ți dovedi capacitatea chiar dacă nu ești susținut de nici o forță familială, a purta zâmbet larg deși tu, de fapt, ești în paragină emoțională (familia nu te vrea, fratele/sora nu te vrea, ai dormit pe stradă ieri, ai cerșit azi sau ai fugit ieri de acasă pentru că te bătea tatăl sau mama chiar, aflați în stare de ebrietate și altele asemenea situații).

Acești copii nu numai că își poartă suferințele cu o demnitate năucitoare și cu măștile pe suflete, ei în același timp sunt uniți în acțiunile de binefacere, sunt opuși răutăților deși mai există conflicte între ei, sunt opuși



egoismului deși cei mai mulți dintre ei au cele mai importante lipsuri de pe acest pământ ca iubirea, din care derivă toate componentele ajutătoare pentru dezvoltarea emoțională. Cum spuneam, acești copii reușesc foarte bine să mascheze imperfecțiunile aduse de suferințe și cu demnitate trăiesc clipa, fără să se mai întrebe De ce eu?

Sunt Copiii adulți. Sunt copiii care prind din zbor tot ceea ce primesc pentru că nu au încotro, personalul din centre este extrem de redus și trebuie să se mulțumească cu puțin, așa au fost învățați de mici oricum. În viziunea mea ar fi nevoie de echipă/departament, echipe de oameni, oameni buni, oameni care iubesc copiii și profesioniști în domeniile psihologiei, ale medicinei și ale învățământului.

Acești copii trebuie să învețe să managerieze tot ceea ce primesc, să nu întrebe prea multe pentru că asta e, pentru ei viața dură a început mai devreme. Ei trebuie să se prefacă că nu au simțit când au fost tăiați (metaforic) și le-a curs sânge din prea plinul suferinței, să nu arate că vor afecțiune și, dacă o vor, să nu o ceară ca să nu stânjenească. Acești copii se pregătesc de mici SĂ FIE SINGURI. SINGURI PE LUME, INTEGRİ ȘI PUTERNICI INDIFERENT DE VREME. Singurătatea este gustată de ei sub toate formele, cea mai greu de suportat fiind cea emoțională în viziunea mea, pentru că dacă ai fi în momentul să zici că NU MAI POT și vrei să spui la cineva, ai nevoie de un deget dacă nu de o mână, un deget de susținere, o brumă de încredere, o îmbrățișare sinceră, cuvinte ca: hai că poți, ești inteligent/inteligentă, ești frumos/frumoasă, ești bun/bună, ești capabil/capabilă, ești perfect/perfectă așa cum ești și vei reuși în tot ceea ce îți propui. Speranța pentru ziua ce vine...

Acești copii nu au încotro când vine vorba despre înfruntat greutăți, ei trebuie să înfrunte sau să înfrunte, nu au

variante ajutătoare, nici sună un prieten, nici nimeni și nimic, din emoțional. Acești copii cel mai adesea se ajută între ei pe partea emoțională.

Dar ei nu se plâng dacă nu au primit ce și-au dorit și primesc cu recunoștință și devotament tot ceea ce primesc, calități destul de rar întâlnite în zilele noastre...

Acești copii sunt forțați de mici să fie adulți și nu se pune în discuție ideea că ei nu miros aerul junglei, ci faptul concret că ei simt la propriu gheara tigrului pe fețe și pe inimi și totuși în aceste condiții ei au puterea să zâmbească, să iubească, să arate în continuare că valorile ca devotamentul, solidaritatea, corectitudinea, liniștea și pacea nu au apus.

Acești copii adulți ar putea fi liderii sau pionii de mâine dar puncte de sprijin în adevăr, bunătate și integritate, puncte de sprijin ale societății actuale. Ei nu sunt sprijiniți la valoarea pe care ar merita-o. Nu sunt încurajați să creadă în psihicul lor puternic, nu sunt încurajați să își dezvolte calitățile lor generale cât și pe cele specifice, calitățile lor profunde emoțional și din păcate mulți dintre ei se pierd în direcțiile opuse naturii lor de a fi și de a acționa.

Am vrut să punctez aceste aspecte prin cuvinte prea sărace, pentru ceea ce reprezintă cu adevărat copiii din centrele de plasament.

Mă simt privilegiată că i-am cunoscut, mi-au oferit lecții de viață, de omenie, demnitate și integritate.

Stimă COPII.

Ați putea fi viitorul de mâine.

Psiholog Petrina Fodor

## **Supervizarea profesională**

### **Activitatea de supervizare**

Supervizarea reprezintă o metodă de dezvoltare profesională pentru psihologi și o activitate profesională formativă specifică profesiei de psiholog prin care se asigură managementul actului psihologic. (Colegiul Psihologilor din România).

### **Contractul de supervizare**

Hawkins și Shohet (2006) sugerează acoperirea a cinci chei în contractul de supervizare:

- Detalii practice cum ar fi frecvența, locul, tarifele;
- Granițele, în special cele dintre terapie și supervizare, inclusiv confidențialitatea;
- Alianța de lucru, în special stilul de supervizare preferat de fiecare dintre părți, speranțele și temerile legate de activitatea ce urmează a fi întreprinsă;
- Formatul ședințelor, de exemplu ce anume se discută și cum trebuie prezentat materialul, de exemplu dacă se așteaptă prezentarea unor înregistrări exacte ale ședințelor;
- Contextul organizațional și profesional, în special coduri etice și profesionale, și orice responsabilitate pe care supervizorul o are față de o organizație angajatoare.

## **Supervizarea ca spațiu protejat**

O altă sarcină a supervizării este furnizarea unui spațiu organizat în care să vă discutați activitatea. Acest spațiu trebuie să fie unul în care să vă simțiți în siguranță și în care puteți împărtăși orice suferință profesională ca și probleme de transfer și contratransfer ce apar în lucrul dumneavoastră.

## **Transferul și contratransferul în supervizare**

Deseori relația de supervizare se realizează între colegi (oricât de mare ar fi diferența de statut și experiență) mai degrabă decât între client și terapeut, sentimentele de transfer și contratransfer pot fi mai dificil de manevrat. Wiener (2007) propune idee că există întotdeauna, într-o anumită măsură, o analiză auxiliară în supervizare, așa că este esențial să gestionăm transferul în mod adecvat. În realizarea acestui fapt este important totuși ca supervizorul dumneavoastră să vă trateze ca pe un coleg și nu ca pe un client.

## Clinica Aquamarin

Clinica Aquamarin este prima clinică cu profil de psihologie și psihoterapie din țara noastră.

Această clinică a aparut din dorința de a oferi persoanelor interesate servicii de consiliere psihologică și psihoterapie în condiții de totală confidențialitate.

Servicii psihologice oferite: psihoterapie individuală și de cuplu, consiliere pentru dependența de jocuri de noroc, consiliere psihologică pentru copil și familie, terapia tulburărilor de natură sexuală, dezvoltare personală, supervizare în psihologie clinică, logopedie, tehnici de relaxare, homeopatie, gemoterapie, remedii florale Bach, cursuri de formare acreditate de Colegiul Psihologilor din România, workshop-uri.

În cadrul clinicii se organizează ore de dezvoltare personală în orientarea cognitiv-comportamentală și ore de supervizare în psihologie clinică recunoscute de Colegiul Psihologilor din România. Orele de dezvoltare personală se adresează studenților și absolvenților facultăților de psihologie, asistență socială, psihopedagogie, pedagogie, teologie, medicină și filosofie, care doresc să devină psihoterapeuți. Întâlnirile au loc o dată pe lună, sâmbăta între orele 9 -17. La final se eliberează diplome recunoscute de Colegiul Psihologilor din România.

Supervizarea în psihologie clinică se adresează psihologilor care au atestat de liberă practică în psihologie clinică, în supervizare (se poate obține imediat după terminarea facultății de psihologie). Stagiul obligatoriu de supervizare este de minimum 50 de ore pe parcursul a minimum un an

și se desfășoară în ședințe de 4 ore care au loc o dată pe lună.

Steliana Rizeanu este profesor universitar doctor, decan al Facultății de Psihologie din cadrul Universității Hyperion din București, președintele Comisiei de Cercetare Științifică a Senatului Universității Hyperion, psiholog clinician principal, formator-supervizor în psihologie clinică în cadrul Clinicii Aquamarin din București și psihoterapeut principal și formator în psihoterapie cognitiv-comportamentală în cadrul Asociației de Psihofarmacoterapie și Științe Cognitive. Este, de asemenea, coordonator al programului “Joc responsabil” din România, prin care se oferă consiliere psihologică persoanelor dependente de jocuri de noroc.

Steliana Rizeanu este autoarea cărților: Pathological gambling in Romania. Psychological profile of the Romanian pathological gambler ; Dependența de jocuri de noroc. Ghid de ajutor pentru jucătorii patologici de noroc și familiile acestora; Psihoterapia jocului de șansă patologic; Psihodiagnoza și evaluarea clinică a copilului și adolescentului; Introducere în psihoterapie; Psihoterapie și consiliere - studii de caz; Evaluare clinică și psihoterapie și a numeroase articole publicate în reviste ISI, BDI, indexate în baze de date internaționale cu Peer Review și comitet editorial internațional.

Adresa: Bd. Decebal, nr. 6, bloc S10, scara 1, etaj 1, ap. 3, sector 3, București

Telefon: 0724/222.522, 0745/633.474.

E-mail: [contact@aquamarin.ro](mailto:contact@aquamarin.ro)

<http://www.aquamarin.ro/>

**Curs de formare continuă: Managementul modern al serviciilor de psihologie aplicată în domeniul securității naționale – ediția a V-a**

**Formare profesională continuă:** Managementul modern al serviciilor de psihologie aplicată în domeniul securității naționale – ediția a V-a

**Furnizor de formare profesională:** Asociația de Psihologie Aplicată Timișoara

**Formator:** Comandor Av. (r) Dr. Teodor Voicu, psiholog principal

**Specialitatea profesională pentru care se asigură formarea:** Psihologie aplicată în domeniul securității naționale

**Credite Colegiul Psihologilor din România:** 10 (toate creditele necesare într-un an).

**Programa analitică a cursului:**

- 1) Evaluarea psihologică a persoanelor care dețin arme:
  - Scop;
  - Tipuri de evaluare;
  - Baza metodologică de organizare a probelor în baterii;
  - Ghid de standardizare a procesului de evaluare psihologică;
  - Organizarea evaluării;
  - Construirea bateriei de evaluare psihologică;
  - Realizarea examenului de evaluare psihologică;
  - Situațiile care constituie contraindicații pentru accesul la armament și muniții;

- Aplicație practică privind evaluarea psihologică a persoanelor care dețin și utilizează arme;
- Legislația specifică.

2) Psihologia terorismului:

- Considerații generale privind terorismul;
- Atractivitatea terorismului;
- Falsele credințe ale grupărilor teroriste;
- Ce gândește un terorist;
- Convingerile teroriștilor;
- Caracteristicile esențiale ale unui “terorist perfect”;
- Psihopatologia terorii;
- Profilul psihologic al teroristului;
- Paradigme și teorii ale terorismului;
- Motivații care generează proliferarea terorismului.

3) Managementul serviciilor psihologice în organizațiile din domeniul securității naționale și în cabinetul de psihologie:

- Cadrul legislativ;
- Serviciile psihologice - competențe, domenii, tipuri de activități;
- Structuri și funcții specifice;
- Factorul uman;
- Selecția și evaluarea personalului;
- Pregătirea psihologică pentru misiune.

4) Războiul informațional:

- Obiectivul general al războiului informațional;
- Niveluri distincte de acțiune;
- Funcționarea războiului informațional;
- Componentele războiului informațional;
- Nivelurile planificării războiului informațional;
- Formule de contracarare;



- Niveluri de influență;
- Instrumentele de promovare a războiului informațional;
- Fazele războiului informațional;
- Tehnici de dezinformare și tehnici de manipulare.

**Data/Locația:** 20 octombrie 2018 - Galați; 27 octombrie 2018 - București

**Detalii privind înscrierea:** psiholog@teodorvoicu

## **Cum iau naștere emoțiile. Viața secretă a creierului, de Lisa Feldman Barrett**

În 2018, colecția Psihologul expert a Editurii ASCR aduce cititorilor interesați de domeniul psihologiei și al neuroștiințelor o carte considerată revoluționară de către specialiștii în domeniu: CUM IAU NAȘTERE EMOȚIILE. Viața secretă a creierului, de Lisa Feldman Barrett. Această versiune în limba română este traducerea primei ediții a cărții publicate în martie 2017, la Houghton Mifflin Harcourt, cu titlul How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain.

Pe parcursul celor 482 de pagini, 13 capitole, mai multe anexe, note, ilustrații și index, foarte riguroasă demonstrație a autoarei rămâne neașteptat de captivantă, deoarece teoria pe care o propune e provocatoare, iar narațiunea rămâne accesibilă. Lisa Barrett propune o nouă teorie despre modul în care creierul construiește emoții, teoria emoțiilor construite – o teorie care ar putea revoluționa psihologia, sistemul de sănătate, instituțiile responsabile cu aplicarea și respectarea legii, precum și modul în care înțelegem mintea umană.

Emoțiile par experiențe automate, asemenea unor reacții incontrollabile față de lucrurile la care ne gândim ori față de situațiile pe care le trăim. Foarte multă vreme, oamenii de știință au acceptat această idee, susținând că emoțiile sunt moștenite genetic, întipărite în corpul sau în creierul uman. Dar în prezent, știința emoțiilor cunoaște o transformare revoluționară, asemănătoare cu aceea produsă de descoperirea relativității în fizică și a selecției naturale în

biologie – iar această schimbare de paradigmă are implicații uriașe pentru noi toți.

În primele rânduri ale acestei revoluții se află psihologul și neurocercetătorul Lisa Barrett. Teoria ei despre emoții permite o înțelegere mai profundă a minții și a creierului și propune și o perspectivă nouă asupra naturii umane. Mai precis, cercetările sale infirmă ideea potrivit căreia emoțiile ar fi localizate în părți distincte ale creierului și ar avea un caracter universal. Ea demonstrează că emoțiile sunt construcții de moment, realizate de sisteme fundamentale care interacționează la nivelul întregului creier și sunt susținute de experiențele de învățare de pe parcursul întregii vieți. Această nouă teorie implică faptul că noi jucăm un rol mult mai important în viața noastră emoțională decât am fi crezut. Repercusiunile teoriei sale zguduie deja din temelii nu doar psihologia, ci și medicina, sistemul juridic, educația copiilor și până și sistemele de securitate din aeroporturi.

Invitat la lansarea acestei cărți, dl. prof. univ. dr. Mircea Miclea a susținut o conferință despre nașterea emoțiilor, la sfârșitul căreia a recomandat tuturor cartea Lisei Barrett, ca fiind „cea mai bună carte despre emoții pe care a citit-o în ultimii ani”. Puteți viziona conferința dl. prof. Mircea Miclea pe site-ul Editurii ASCR.

Editura ASCR

**Metode și tehnici de evaluare și asistență psihologică  
avizate de Comitetul Director al C.P.R. - Evaluarea  
personalității**

**BFA – Big Five Adjectives** - Chestionarul celor Cinci Factori (BFA) este o măsură structurată, verbală, omnibus, a unor coordonate de personalitate, care a fost construită pentru a măsura caracteristici ale personalității normale

**BFQ – Big Five Questionnaire** - Cel mai cunoscut chestionar Big-Five produs în Europa

**Platforma computerizată de evaluare psihologică (CAS++)** - CAS este o platformă de evaluare psihologică comprehensivă a aptitudinilor cognitive, personalității, intereselor și emoțiilor

**CPI – California Psychological Inventory (Inventarul Psihologic California)** - CPI poate fi utilizat în orice moment în care este necesară o evaluare a personalității normale adulte

**DECAS – Inventar de personalitate** - DECAS este un inventar de personalitate ce măsoară cele cinci dimensiuni fundamentale ale personalității: Deschiderea, Extraversiunea, Conștiințiozitatea, Agreabilitatea și Stabilitatea emoțională

**EPQ R – Scala de Personalitate Eysenck** - Chestionar de personalitate component al vestitelor Scale Eysenck

**FFNPQ – Chestionarul Nonverbal de Personalitate în Cinci Factori** - FFNPQ este o formă scurtă, dedicată modelului Big Five, a Chestionarului nonverbal de personalitate (NPQ, Nonverbal Personality Questionnaire)

**FPI-R, FPI-G – Freiburger Persönlichkeitsinventar** - FPI – este un instrument de evaluare omnibus, realizat pe baza modelului multifazic, pentru a evalua dimensiuni ale personalității adulte

**HDS – Hogan Development Survey (Profilul de Dezvoltare Hogan)** - HDS măsoară caracteristicile de personalitate la adulți

**HPI – Hogan Personality Inventory (Profilul de Personalitate Hogan)** - HPI a fost primul chestionar de evaluare a personalității bazat pe Modelul Big 5, adaptat special pentru comunitatea de business

**MVPI - Evaluarea MVPI** este utilă pentru a pune în lumină ariile de compatibilitate și conflict între membrii unei echipe.

**NEO PI, NEO PI-R, NEO-FFI** - NEO Personality Inventory, Revised – instrument de măsurare pentru cele cinci dimensiuni majore ale personalității

**NPQ – Chestionarul Nonverbal de Personalitate (Nonverbal Personality Questionnaire)** - NPQ este un instrument construit pentru a măsura un număr de 16 dintre trăsăturile de personalitate descrise de Murray (1936) în teoria sa sistemică dedicată nevoilor umane

## **Denumirea probei: BFA – Big Five Adjectives**

**Autori:** Gian Vittorio Caprara, Ph.D., Claudio Barbaranelli, Ph.D., Patrizia Steca, Ph.D.

**Adaptarea în România:** Horia D. Pitariu, Ph.D., Daniela Vercellino, Ph.D., Dragoș Iliescu, Ph.D.

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2009

**Descrierea probei:** BFA-ul permite măsurarea celor cinci dimensiuni principale și a celor zece subdimensiuni ale Big Five și este prevăzut și cu o scală care măsoară tendința de a furniza o imagine de sine dezirabilă. Chestionarul constă din 175 de itemi adjectivali, grupați în cinci supra-factori, fiecare cu două fațete distincte, caracteristic pentru teoria Big Five a personalității umane.

**Domenii de utilizare:** metodă utilizată în domeniul resurselor umane, psihologie industrial-organizațională, psihologie clinică, psihologie școlară, orientare vocațională, consiliere și cercetare.

**Scopul utilizării:** screening, clasificare/diagnostic, descrierea/planificarea intervențiilor, monitorizare.

**Grup țintă:** copii, adolescenți și adulți; vârsta minimă 13 ani.

**Durata medie de aplicare:** 15-20 minute.

**Forma de administrare:** individuală/grup, autoevaluare.

**Date de contact ale distribuitorului:** <https://testcentral.ro/>

## **Denumirea probei: BFQ – Big Five Questionnaire**

**Autori:** Gian Vittorio Caprara, Ph.D., Claudio Barbaranelli, Ph.D., Patrizia Steca, Ph.D.

**Adaptarea în România:** Horia D. Pitariu, Ph.D., Daniela Vercellino, Ph.D., Dragoș Iliescu, Ph.D.

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2009

**Descrierea probei:** BFQ realizează evaluarea personalității normale sau cvasi-normale pe cei cinci factori Big-Five și pe zece subdimensiuni. Cei cinci mari factori au fost denumiți: Energie, Amicabilitate, Conștiinciozitate, Stabilitate emoțională și Deschidere mintală. Pentru fiecare factor principal au fost identificate două subdimensiuni, fiecare făcând referire la aspecte similare ale aceleiași dimensiuni. Pentru fiecare subdimensiune jumătate din afirmații sunt formulate în sens pozitiv față de norma scalei, iar cealaltă jumătate este formulată în sens negativ, cu scopul de a controla anumite distorsiuni în tendințele de răspuns.

**Domenii de utilizare:** metodă utilizată în domeniul resurselor umane, psihologie industrial-organizațională, psihologie clinică, psihologie școlară, orientare vocațională, consiliere și cercetare.



**Scopul utilizării:** screening, clasificare/diagnostic, descrierea/planificarea intervențiilor, monitorizare.

**Grup țintă:** copii, adolescenți și adulți; vârsta minimă 13 ani.

**Durata medie de aplicare:** 15-20 minute.

**Forma de administrare:** individuală/grup, autoevaluare.

**Date de contact ale distribuitorului:** <https://testcentral.ro/>

**Denumirea probei: Platforma computerizată de evaluare psihologică (CAS)**

**Autor:** S.C. COGNITROM S.R.L.

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2009

**Descrierea probei:** CAS este o platformă de evaluare psihologică comprehensivă a aptitudinilor cognitive, personalității, intereselor și emoțiilor.

CAS++ (©2017), Cognitrom Assessment System, versiunea 2017 reprezintă o îmbunătățire semnificativă a platformei de evaluare psihologică computerizată realizată de firma Cognitrom. În esență, CAS++ (©2017) este o aplicație cu totul nouă, realizată într-un limbaj de programare modern, semnificativ mai flexibilă, care vă permite update-uri mai versatile și care vă oferă funcționalități suplimentare variantelor anterioare. Toate beneficiile avute cu aplicația anterioară CAS++ (©2013) s-au păstrat și s-au adăugat alte facilități.

**Domenii de utilizare:** psihologia muncii și industrial-organizațională, psihologie aplicată în servicii, psihologia transporturilor, psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională, psihologie clinică, psihologie aplicată în domeniul securității naționale, psihologie judiciară.

**Probe pentru evaluarea personalității:**

- Autonomie personală,
- Chestionarul de personalitate cu 5 Factori (CP5F),
- Chestionarul de personalitate FFPI,
- Chestionatul de personalitate Zuckerman-Kuhlman (ZKPQ),
- Stil explicativ.

**Scopul utilizării:** screening, clasificare/diagnostic, descrierea/planificarea intervențiilor, monitorizare, predicție.

**Grup țintă:** adulți (persoane peste 18 ani).

**Durata medie de aplicare:** variabil, în funcție de test.

**Forma de administrare:** individuală/grup, autoevaluare.

**Date de contact ale distribuitorului:**

<http://www.cognitrom.ro/>

**Denumirea probei: CPI – California Psychological Inventory (Inventarul Psihologic California)**

**Autori:** Harrison G. Gough, Ph.D.

**Adaptarea în România:** Horia D. Pitariu, Ph.D., Dragoș Iliescu, Ph.D., Vlad Tureanu, Ph.D., Cosmin Peleașă, Ph.D.

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2006

**Descrierea probei:** CPI este un instrument psihometric pentru evaluarea personalității normale, adulte. Cele 20 de scale structurale, 10 scale secundare și un complex model cuboid permit o interpretare complexă; scalele structurale sunt grupate în 4 clase, și anume: măsuri ale stilului și orientării interpersonale, măsuri ale orientării valorice și normative, măsuri ale funcționării cognitive și intelectuale, măsuri ale rolului și ale stilului interpersonal.

**Domenii de utilizare:** psihologia muncii și industrial-organizațională, psihologie aplicată în servicii, psihologia transporturilor, psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională, psihologie clinică, psihologie aplicată în domeniul securității naționale, psihologie judiciară.

**Scopul utilizării:** screening, clasificare/diagnostic, descrierea/planificarea intervențiilor, monitorizare, predicție.

**Grup țintă:** adolescenți și adulți; vârsta minimă 18 ani.

**Durata medie de aplicare:** 25-35 minute.

**Forma de administrare:** individuală/grup, autoevaluare.

**Date de contact ale distribuitorului:** <https://testcentral.ro/>

## **Denumirea probei: DECAS – Inventar de personalitate**

**Autor:** Florin-Alin Sava (coordonator)

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2008

**Descrierea probei:** DECAS este un inventar de personalitate ce măsoară cele cinci dimensiuni fundamentale ale personalității: Deschiderea, Extraversiunea, Conștiinciozitatea, Agreabilitatea și Stabilitatea emoțională. Spre deosebire de alte instrumente de investigare a personalității, DECAS are doar 95 de întrebări standard (care intră în calculul scorurilor finale), cu răspunsuri de tip „Adevărat”/„Fals”.

Cei 95 de itemi cotabili ai probei sunt distribuiți în cinci scale standard corespunzătoare modelului Big-Five și alte trei scale suplimentare, cu scopul de validare a datelor colectate. Cele trei scale suplimentare măsoară gradul în care participanții: (1) încearcă să se prezinte într-o lumină favorabilă, diferită de felul lor de a fi în realitate; (2) completează la întâmplare itemii testului; (3) au tendința de a oferi răspunsuri aprobatoare, situație întâlnită mai des în rândul persoanelor care au dificultăți de înțelegere a materialului citit.

**Domenii de utilizare:** psihologia muncii, psihologie aplicată în transporturi, psihologie aplicată în servicii, psihologie educațională, consiliere școlară și a carierei.

**Scopul utilizării:** screening, clasificare/diagnostic, descrierea/planificarea intervențiilor, monitorizare.

**Grup țintă:** adolescenți și adulți; vârsta minimă 16 ani.

**Durata medie de aplicare:** 10-12 minute.

**Forma de administrare:** individual sau în grup.

**Date de contact ale distribuitorului:**

<https://www.decas.ro/>

## **Denumirea probei: EPQ R – Scalele de Personalitate Eysenck**

**Autori:** H. J. Eysenck , Ph.D., Sybil B. G. Eysenck, Ph.D.

**Adaptarea în România:** Horia D. Pitariu, Ph.D., Dragoș Iliescu, Ph.D., Adriana Băban, Ph.D.

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2008

**Descrierea probei:** Chestionarul de Personalitate Eysenck (Eysenck Personality Questionnaire, EPQ) reprezintă o fază avansată de dezvoltare a unui număr de chestionare de personalitate mai timpurii. Scalele structurale ale EPQ-R sunt: E, N și P, adică Extraversie, Nevrotism și Psihotism. Subliniem faptul că scala P (Psihotism) nu sugerează prezența unor caracteristici tipice tulburărilor de tip psihotic. Scala este utilă în măsurarea dimensiunilor de personalitate ale unor persoane normale, iar termenul de psihotism se referă la o trăsătură de personalitate fundamentală, dispozițională, care este prezentă în grade diferite la toate persoanele.

**Domenii de utilizare:** psihologia muncii, transporturilor și serviciilor, psihologie clinică, psihologie educațională, consiliere școlară și a carierei, psihologie aplicată în domeniul apărării și siguranței naționale.

**Scopul utilizării:** predicție, screening, clasificare/ diagnostic, descrierea/planificarea intervențiilor, monitorizare.



**Grup țintă:** adolescenți și adulți; vârsta minimă 12 ani.

**Durata medie de aplicare:** 20-35 minute.

**Forma de administrare:** individuală/grup, autoevaluare.

**Date de contact ale distribuitorului:** <https://testcentral.ro/>

**Denumirea probei: FFNPQ – Chestionarul Nonverbal de Personalitate în Cinci Factori (Five Factor Nonverbal Personality Questionnaire)**

**Autori:** Sampo V. Paunonen, Ph.D., Douglas N. Jackson, Ph.D., Michael C. Ashton, Ph.D.

**Adaptarea în România:** Dragoș Iliescu, Ph.D., Mihaela Minulescu, Ph.D., Cătălin Nedelcea, Ph.D.

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2006

**Descrierea probei:** FFNPQ este o formă scurtă, dedicată modelului Big Five, a Chestionarului nonverbal de personalitate (NPQ, Nonverbal Personality Questionnaire). Deși FF-NPQ măsoară constructe diferite de cele măsurate de NPQ, itemii nonverbali reprezintă în mare măsură un subset al instrumentului mai larg, fiind o versiune scurtă a NPQ. Numai 10 dintre cei 60 itemi FF-NPQ îi sunt specifici, restul regăsindu-se și în NPQ.

**Domenii de utilizare:** psihologia muncii și industrial-organizațională, psihologie aplicată în servicii, psihologia transporturilor, psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională.

**Scopul utilizării:** screening, clasificare/diagnostic, descrierea/planificarea intervențiilor, monitorizare.

**Grup țintă:** copii, adolescenți și adulți; vârsta minimă 11 ani.

**Durata medie de aplicare:** 10 minute.

**Forma de administrare:** individuală/grup, autoevaluare.

**Date de contact ale distribuitorului:** <https://testcentral.ro/>

## **Denumirea probei: FPI-R, FPI-G – Freiburger Persönlichkeitsinventar**

**Autori:** Jochen Fahrenberg, Ph.D., Rainer Hampel, Ph.D., Herbert Selg, Ph.D.

**Adaptarea în România:** Horia D.Pitariu, Ph.D., Dragoș Iliescu, Ph.D.

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2007

**Descrierea probei:** Inventarul de Personalitate Freiburg (FPI, Freiburger Persönlichkeitsinventar) a fost generat pentru a oferi specialistului un instrument care să releve trăsăturile de personalitate dominante ale unei persoane, paralel cu încercarea de explicare cauzală a manifestărilor comportamentale ale acesteia. FPI R se compune din 12 scale: 10 scale standard și 2 scale suplimentare: Satisfacția cu viața, Orientarea socială, Orientarea spre realizare, Inhibiția, Excitabilitatea, Agresivitatea, Solicitarea, Acuzele somatice, Problemele de sănătate, Sinceritatea, Extraversiunea și Emoționalitatea.

**Domenii de utilizare:** psihologie clinică, consiliere psihologică, psihologie educațională, psihologia muncii, psihologie aplicată în transporturi, psihologie aplicată în domeniul securității naționale.

**Scopul utilizării:** screening, clasificare/diagnostic, descrierea/planificarea intervențiilor.

**Grup țintă:** adolescenți și adulți; vârsta minimă 13 ani.

**Durata medie de aplicare:** 15-20 minute.

**Forma de administrare:** individuală/grup, autoevaluare.

**Date de contact ale distribuitorului:** <https://testcentral.ro/>

**Denumirea probei: HDS – Hogan Development Survey  
(Profilul de Dezvoltare Hogan)**

**Autori:** Robert Hogan, Ph.D., Joyce Hogan, Ph.D.

**Adaptarea în România:** Hart Consulting

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2013

**Descrierea probei:** Profilul de Dezvoltare Hogan evaluează 11 tipare comportamentale capabile să submineze relațiile profesionale și de leadership, să reducă productivitatea și să limiteze potențialul de dezvoltare în carieră. Aceste dispoziții disfuncționale pot să afecteze acțiunile și stilul de leadership al unei persoane. Atunci când sunt sub presiune, cele mai multe persoane vor afișa anumite tendințe contra-productive sau factori de risc. În circumstanțe normale, aceste caracteristici ar putea fi considerate puncte forte, însă atunci când o persoană este obosită, stresată sau distrasă, acești factori de risc afectează eficiența personală și erodează calitatea relațiilor cu clienții, colegii sau subordonații. Evaluarea HDS identifică tendințe comportamentale ascunse și care nu ies în evidență într-un interviu de selecție standard dar care pot avea un impact negativ asupra performanțelor. Evaluarea HDS este deosebit de utilă întrucât oferă un feedback valoros pentru conștientizarea de sine, cheia evitării consecințelor negative asociate cu aceste tendințe. Profilul de Dezvoltare Hogan este singurul instrument adaptat pentru mediul de business care măsoară aceste tipare comportamentale disfuncționale.

**Domenii de utilizare:** psihologia muncii și organizațională, psihologia transporturilor, psihologie aplicată în servicii.

**Scopul utilizării:** screening, selecție, dezvoltare, predicția performanței și a compatibilității cu rolul, coaching.

**Grup țintă:** adulți (persoane peste 18 ani).

**Durata medie de aplicare:** 15-20 minute.

**Forma de administrare:** individuală/grup, autoevaluare.

**Date de contact ale distribuitorului:** <http://www.hart.ro/>

**Denumirea probei: HPI – Hogan Personality Inventory  
(Profilul de Personalitate Hogan)**

**Autori:** Robert Hogan, Ph.D., Joyce Hogan, Ph.D.

**Adaptarea în România:** Hart Consulting

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2013

**Descrierea probei:** Evidențiază punctele forte și abilitățile care facilitează dezvoltarea carierei profesionale. HPI este standardul în domeniu pentru măsurarea personalității în relație cu performanțele profesionale, bazat pe modelul Big Five. Trăsăturile de personalitate analizate de evaluarea HPI au impact asupra modului în care o persoană se raportează la mediul profesional și interacționează cu ceilalți. Profilul de Personalitate Hogan identifică aspectele vizibile ale personalității – acele tendințe comportamentale care sunt ușor remarcate și care contribuie la performanțele profesionale. Evaluarea HPI este relevantă în raport cu un anumit post – scorurile scăzute sau ridicate pot fi puncte forte în anumite contexte profesionale sau zone de dezvoltare în funcție de solicitările postului. Instrumentul este normat pe o populație de peste 500.000 de persoane active profesional din întreaga lume, cuprinzând peste 200 de categorii ocupaționale din toate ramurile economice majore.



**Domenii de utilizare:** psihologia muncii și organizațională, psihologia transporturilor, psihologie aplicată în servicii.

**Scopul utilizării:** screening, selecție, dezvoltare, predicția performanței și a compatibilității cu rolul, coaching.

**Grup țintă:** adulți (persoane peste 18 ani).

**Durata medie de aplicare:** 15-20 de minute.

**Forma de administrare:** individuală/grup, autoevaluare.

**Date de contact ale distribuitorului:** <http://www.hart.ro/>

**Denumirea probei: MVPI - Motives Values Preferences Inventory (Profilul motivatiilor, valorilor si preferintelor Hogan)**

**Autori:** Robert Hogan, Ph.D., Joyce Hogan, Ph.D.

**Adaptarea în România:** Hart Consulting

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2013

**Descrierea probei:** Profilul Motivațiilor, Valorilor și Preferințelor pune în evidență valorile centrale și ariile de interes ale unei persoane. Cele zece tipologii de valori centrale surprinse de evaluarea MVPI fac parte din identitatea personală. Valorile unei persoane influențează alegerile pe care aceasta le face în relație cu jobul și cariera profesională. În general, au tendința să fie apropiate de cei cu care împărtășesc valori comune și preferă mediile de lucru care le susțin valorile. Instrumentul identifică potențialele zone de conflict generate de valori diferite într-o echipă sau pe cele care sporesc sau reduc performanțele de lider ale unei persoane. De asemenea, ajută în explicarea preocupărilor unei persoane pe termen lung și oferă suport managerilor cu privire la cele mai potrivite practici de motivare pentru fiecare membru al echipei.

**Domenii de utilizare:** psihologia muncii și organizațională, psihologia transporturilor, psihologie aplicată în servicii.

**Scopul utilizării:** screening, selecție, dezvoltare, predicția performanței și a compatibilității cu rolul/ organizația, coaching.

**Grup țintă:** adulți (persoane peste 18 ani).

**Durata medie de aplicare:** 15-20 minute.

**Forma de administrare:** individuală/grup, autoevaluare.

**Date de contact ale distribuitorului:** <http://www.hart.ro/>

## **Denumirea probei: NEO PI, NEO PI-R, NEO-FFI**

**Autori:** Paul T. Costa, Jr., Ph.D., Robert R. Mc Care, Ph.D.

**Adaptarea în România:** Dragoș Iliescu, Ph.D., Mihaela Minulescu, Ph.D., Cătălin Nedelcea, Ph.D., Dan Ispas, M.A.

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2009

**Descrierea probei:** Este util în cazul în care timpul de administrare al testului este limitat, iar pentru scopul testării obținerea unor informații globale privind personalitatea persoanei evaluate este considerată drept suficientă. Inventarul NEO măsoară diferențe între indivizi normali. Nu este un test de inteligență sau de abilități și nu este destinat să facă un diagnostic al problemelor de adaptare sau al problemelor care țin de sănătate mentală. Este foarte important ca în urma administrării testului să existe răspunsuri pentru toți itemii. Dacă subiectul nu a răspuns la anumiți itemi și nici nu mai este disponibil pentru a răspunde, examinatorul va trebui să stabilească dacă datele examinate vor putea fi interpretate în mod valid.

**Domenii de utilizare:** metodă utilizată în domeniul resurselor umane, psihologiei industrial-organizaționale, în psihologia clinică, psihologia școlară, orientarea vocațională, în consiliere și cercetare.

**Scopul utilizării:** screening, clasificare/diagnostic, descrierea/planificarea intervențiilor, monitorizare.

**Grup țintă:** adolescenți și adulți; vârsta minimă 14 ani.

**Durata medie de aplicare:** 20-30 de minute.

**Forma de administrare:** individuală/grup, autoevaluare.

**Date de contact ale distribuitorului:** <https://testcentral.ro/>

**Denumirea probei: NPQ – Chestionarul Nonverbal de Personalitate (Nonverbal Personality Questionnaire)**

**Autori:** Sampo V. Paunonen, Ph.D., Douglas N. Jackson, Ph.D., Michael C. Ashton, Ph.D.

**Adaptarea în România:** Dragoș Iliescu, Ph.D., Mihaela Minulescu, Ph.D., Cătălin Nedelcea, Ph.D.

**Anul în care a fost acordat avizul:** 2006

**Descrierea probei:** NPQ este un instrument nonverbal, centrat pe măsurarea unor trăsături de personalitate, regăsite în 16 scale, la care se adaugă o scală de validitate. Cele 16 trăsături de personalitate sunt descrise de Murray (1936) în teoria sa sistemică dedicată nevoilor umane.

**Domenii de utilizare:** psihologia muncii și industrial-organizațională, psihologie aplicată în servicii, psihologia transporturilor, psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională.

**Scopul utilizării:** screening, clasificare/diagnostic, descrierea/planificarea intervențiilor, monitorizare.

**Grup țintă:** copii, adolescenți și adulți; vârsta minimă 11 ani.

**Durata medie de aplicare:** 20 minute.

**Forma de administrare:** individuală/grup.

**Date de contact ale distribuitorului:** <https://testcentral.ro/>

