

24

DOUĂZECI ȘI PATRU DE

TESTE

DESPRE
IUBIRE ȘI SEXUALITATE

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI
PPT

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Simona Reghintovschi

Colecție distinsă cu **DIPLOMA DE EXCELENȚĂ**
— Cea mai bună colecție a anului —
la **Gala Industriei de Carte din România, 2013**

LOUIS JANDA

24

DOUĂZECI ȘI PATRU DE

TESTE

DESPRE
IUBIRE ȘI SEXUALITATE

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Alexandra Costache

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI



3
TREI

EDITORI

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL

Magdalena Mărculescu

REDACTOR

Victor Popescu

DESIGN

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE

Cristian Claudiu Coban

DTP

Răzvan Nasea

CORECTURĂ

Lorina Chițan
Sînziana Doman

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României**
JANDA, LOUIS

**24 de teste despre iubire și
sexualitate** / Louis Janda ; trad.:
Alexandra Costache. - București : Editura
Trei, 2014

ISBN 978-973-707-901-5

I. Costache, Alexandra (trad.)

176

ISBN 978-973-707-901-5

Titlul original: *Love & Sex Tests. 24
Revealing Love, Sex, and Relationship
Tests Developed by Psychologists*
Autor: Louis Janda, Ph.D.

Copyright © 1998 by Louis H. Janda

Copyright © Editura Trei, 2014
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

*Pentru cea mai importantă persoană din viața mea,
Meredith*

CUPRINS

Introducere	9
Secțiunea I. Pregătit pentru iubire	19
1. Scala UCLA a singurătății — Versiunea 3	21
2. Scala încrederii	29
3. Scala revizuită a timidității	38
4. Chestionarul competențelor interpersonale	46
5. Inventarul credințelor despre relații	57
6. Chestionarul locul controlului în relațiile interpersonale	68
Secțiunea a II-a. Când te îndrăgostești	79
7. Chestionarul simptomelor romantice	81
8. Chestionarul potențialului romantic	90
9. Scala credințelor despre iubire	98
10. Inventarul căilor iubirii	106
11. Scala tipurilor de iubire	114
12. Scala atitudinilor față de iubire	124
Secțiunea a III-a. Când faci dragoste	133
13. Scala sexualității	135
14. Chestionarul conștientizării sexuale	144
15. Chestionarul multidimensional al sexualității	153
16. Chestionarul multidimensional al conceptului de sine sexual	162
17. Scala relației sexuale	173
18. Scala autodezvăluirii sexuale	181

Secțiunea a IV-a. Când vrei ca dragostea

să dureze	193
19. Scalele investițiilor și angajamentului	195
20. Inventarul intereselor recreaționale	205
21. Scala eticii banilor	214
22. Scala disputelor despre creșterea copiilor și scala expunerii lor la certurile maritale	222
23. Scala parentajului	233
24. Scala generală a certurilor maritale	244
Epilog	252

INTRODUCERE

ARTA ȘI ȘTIINȚA RELAȚIONĂRII

Acum câțiva ani, Susan, fiica vecinului meu, s-a logodit. Aflată atunci în jurul vârstei de treizeci de ani, ea era incredibil de fericită în legătură cu căsătoria care urma. Avusese câteva relații serioase, dar niciuna nu mersese bine. Își dorea cu disperare copii și începuse să se teamă că timpul trecea pe lângă ea. Susan era nerăbdătoare să-și înceapă noua viață alături de noua familie.

Părinții ei, pe de altă parte, nu erau tocmai entuziasmați de logodna fiicei lor. Deși își doreau ca Susan să aibă propria familie, aveau rezerve serioase în ceea ce-l privea pe logodnicul său, Michael. El și Susan s-au cunoscut la scurt timp după ce Michael se despărțise de prima sa soție. După ce s-au văzut în fiecare zi timp de două săptămâni, Michael și-a declarat dragostea nemuritoare pentru Susan și a dat glas dorinței de a se căsători cu ea imediat ce instanța îi va oferi divorțul. Michael era un bărbat cu studii superioare, care părea a se afla pe un trend ascendent într-o mare corporație, dar împreună cu

prima sa soție au făcut excese cu mult peste posibilitățile lor. Separarea l-a lăsat pe Michael scufundat în datorii, iar Susan a fost nevoită să plătească datoriile rămase în urma exceselor lor.

Michael avea doi copii mici și își asumase responsabilitatea grijii față de ei într-un mod foarte serios. Din nefericire pentru Susan, copiii nu o aveau; ei credeau că ea este responsabilă pentru divorțul părinților lor și nu se jenau să-și facă sentimentele cunoscute. Plângerile copiilor săi îl umpleau pe Michael de vinovăție, așa încât, atunci când erau toți patru împreună, el era hotărât să le arate copiilor că erau mai importanți pentru el decât Susan. Ea era pur și simplu exasperată (ce să mai zicem de părinții ei) de faptul că, atunci când călătoreau cu mașina, copiii stăteau în față cu Michael, în timp ce Susan stătea singură în spate.

Michael vorbea adesea despre nevoia sa de a se elibera de tensiunile provocate de slujbă și de procedurile aferente divorțului, iar metoda sa preferată de a face asta era, după cum spunea el, să bea câteva păhărele. De foarte multe ori, câteva păhărele se transformau în aproape o sticlă întreagă de scotch. Susan devenise foarte pricepută în a-și dezbrăca logodnicul pe jumătate conștient și în a-l pune la culcare. De două ori, în timp ce se „detensiona” la petreceri, Michael a fost văzut sărutând alte femei într-un mod mai mult decât prietenos. Susan era atât rănită, cât și rușinată de purtarea lui, dar a pus-o pe seama stresului pe care el îl resimțea. Ea era convinsă că, odată căsătoriți, el nu va mai simți nevoia să se angajeze în asemenea acțiuni inacceptabile.

Părinții lui Susan erau destul de îngrijorați de ce vedeau la Michael, dar temerile lor erau completate și de îngrijorarea pentru lipsa de maturitate a lui Susan. Susan era o artistă talentată și părinții ei au fost mai mult decât bucuroși să o primească înapoi acasă după ce

a terminat facultatea, astfel încât ea să se poată dedica muncii sale fără a-și face griji pentru plata facturilor. Dar „un an sau doi“ s-au transformat într-o decadă și Susan nu dădea semne că ar vrea să trăiască, în fine, pe cont propriu. Ea se simțea foarte confortabil în mansarda pe care părinții o construiseră pentru ea și, deși vindea destule exponate pentru a-și putea plăti rata la BMW, nu putea să-și permită să se întrețină singură și să trăiască la nivelul care credea că i se cuvine. Părinții ei nu vedeau altă soluție decât ca Susan să-și găsească o slujbă normală pentru a-l ajuta pe Michael să-și revină după neplăcerile financiare ale divorțului, însă Susan vorbea despre cum își va petrece zilele preparând mese gourmet pentru noul său soț și decorând apartamentul. Susan refuza, de asemenea, să vorbească despre relația ei cu copiii lui Michael. Ea le ignora ostilitatea și afirma cu voioșie că vor ajunge să o iubească odată ce vor realiza că ea nu va pleca nicăieri.

Nu era nevoie de un doctorat în psihologie ca să-ți dai seama că Susan și Michael nu prea aveau șanse la o relație durabilă. Părinții ei și-au împărtășit îngrijorările cu diverși oameni din cartierul nostru, iar pronosticul comun a fost că Susan se va întoarce acasă cam după un an. De fapt, ea s-a mutat înapoi în casa părinților la șase luni după nuntă.

De ce a fost Susan atât de oarbă la ceea ce celorlalți li se părea dureros de evident? În mod clar, nu este singura care evită să vadă evidențele. Majoritatea am avut experiența de a ne privi partenerii prin niște ochelari care îi înfrumusețează. Ochelarii lui Susan aveau pur și simplu o lentilă mai opacă decât a majorității.

Problema celor mai mulți dintre noi e că emoțiile noastre joacă un rol substanțial când vine vorba de alegerea unui partener romantic — uneori până în punctul în care ne avariază capacitatea de a fi raționali.

Asta, cu siguranță, i s-a întâmplat și lui Susan. La șase luni după ce l-a părăsit pe Michael, s-a întrebat cum de a crezut că ar putea vreodată să meargă căsnicia lor. Dar la momentul respectiv emoțiile ei erau atât de intense, încât pur și simplu nu putea procesa informațiile care sugerau ceva negativ despre relația lor. Era profund îndrăgostită de el și avea o dorință adâncă de a avea copii. Era îmbătată cu vise de a fi soția și mama vitregă perfectă, urmând să atingă în același timp succesul ca artist — lucruri pe care și le dorea cu pasiune. Ea își dorea totul și noul său soț trebuia s-o ajute să obțină asta. E ca și cum Michael ar fi fost un drog și ea era dependentă de el. Într-adevăr, unii cercetători au sugerat că feniletilamina (PEA), o substanță care seamănă cu amfetaminele și se găsește în mod natural în creier, ar fi implicată în producerea euforiei pe care o numim iubire. Cei dependenți de această euforie indusă în mod chimic au dificultăți în a acționa în mod rațional și logic.

Chiar și atunci când nivelul feniletilaminei e la cote înalte, cei mai mulți dintre noi ne păstrăm destul de multă obiectivitate pentru a putea, spre deosebire de Susan, să evităm greșelile flagrante. Am cunoscut persoane care și-au anulat nunta când au aflat că partenerii lor erau implicați într-o relație sexuală cu altcineva și am cunoscut un număr de persoane care și-au încheiat relațiile când partenerii lor au arătat cel mai mic semn de violență fizică sau de abuz de substanțe.

Dar cei mai mulți dintre noi avem uneori momente de orbire, „unghiuri moarte“. Știu că nivelul meu de feniletilamină a făcut să-mi fie imposibil să fiu complet rațional în legătură cu căsătoria cu soția mea Meredith. Aveam puncte de vedere diferite asupra religiei și viziuni diferite asupra viitorului nostru. Din fericire, am reușit să gestionăm aceste diferențe și ne aflăm acum în a treia decadă a căsniciei noastre. Dacă însă vreunul dintre noi

ar fi fost mai puțin flexibil, oricare dintre aceste diferențe (și probabil multe altele pe care nu mi le pot aduce aminte) ar fi însemnat finalul căsniciei noastre.

Deci ce este de făcut dacă „unghiurile tale moarte” fac dificilă găsirea persoanei potrivite? Și cum rămâne cu acele cazuri când crezi că ai găsit persoana alături de care poți avea un viitor, dar funcționarea relației devine aproape imposibilă? Aici intervine această carte. În paginile de față vei găsi douăzeci și patru de teste care sunt relevante pentru găsirea unei relații satisfăcătoare și de durată. Completând aceste teste și analizând rezultatele, sperăm că vei reuși să identifici câteva din „unghiurile moarte” care nu-ți permit să găsești persoana potrivită și, odată găsită acea persoană, să faci relația să funcționeze.

Această carte e împărțită în patru secțiuni, fiecare dintre ele cuprinzând șase teste psihologice. Secțiunea I, „Pregătit pentru iubire”, conține teste care măsoară acele calități care sunt relevante pentru abilitatea de a forma relații și de a le face să funcționeze. Când ne gândim la găsirea iubirii perfecte, majoritatea ne gândim la găsirea persoanei potrivite, dar, când o relație eșuează, le vorbim ore întregi prietenilor despre hibeale iubitelui sau iubitei. Însă, realitatea este că trebuie să fim competenți din punct de vedere social dacă e să avem o șansă în a întâlni persoana potrivită pentru noi și trebuie să fim relativ bine adaptați pentru a putea face relația să funcționeze. Cele șase teste din Secțiunea I te vor ajuta să afli dacă ești pregătit pentru momentul în care vei cunoaște persoana ideală pentru tine.

Secțiunea a II-a, „Când te îndrăgostești”, cuprinde șase teste care reflectă o varietate de aspecte ale iubirii romantice. Aceste teste vă vor oferi informații despre cum vă raportați la iubirea romantică și despre cum pot sentimentele voastre de iubire să vă influențeze percepțiile și comportamentul. După ce veți fi completat

aceste șase teste, vă veți fi făcut o idee despre cât de opacă e lentila „ochelarilor“ voștri.

Cele șase teste din Secțiunea a III-a, „Când faci dragoste“, vă vor perimite să vă înțelegeți sexualitatea în mod profund. Sexul este un fenomen ciudat. La începutul relației pare a fi cel mai plăcut și mai ușor de împărțit lucru din lume, dar, pentru multe cupluri, acel entuziasm timpuriu e greu de menținut pe parcursul unei relații de lungă durată. Aceste teste îți vor oferi informații despre sexualitate și date care îți vor fi de ajutor. De asemenea, ele vor propune câteva idei despre cum ai putea comunica mai eficient cu partenerul despre relația voastră sexuală.

Secțiunea a IV-a, „Când vrei ca dragostea să dureze“, conține șase teste pentru cei care au găsit deja persoana potrivită și vor să se asigure că această relație poate să treacă de testul timpului. Relațiile presupun o muncă perpetuă. Pentru că atât interesele, cât și situațiile noastre se schimbă, există mereu noi provocări pe care trebuie să le gestionăm. Testele din această secțiune te pot ajuta să te ocupi cu mai mare eficiență de problemele care au răpus până acum atâtea relații.

O strategie ideală pentru uzul acestei cărți ar fi ca atât tu, cât și partenerul tău să faceți testele și să comparați apoi rezultatele. Dacă partenerul refuză (sau dacă relația e prea proaspătă pentru a-ți perimite să-i ceri așa ceva), răspunde la teste în locul partenerului tău, așa cum crezi că el ar face-o. Asta va face posibil ca tu să-ți dai seama de posibile aspecte problematice în relația voastră. Ar trebui să nu uiți totuși că adesea noi nu ne vedem în același mod în care ne văd ceilalți. Partenerul tău ar putea răspunde la întrebări complet diferit de cum îți imaginezi tu că el ar face-o.

Psihologii au aflat destul de multe despre iubire, sex și căsnicie în ultimele decade; destul de mult încât

să fie legitimă folosirea sintagmei *știința relațiilor romantice*. Putem identifica un număr de caracteristici umane care sunt legate de formarea cuplului și un alt număr de calități personale adiționale care au legătură cu satisfacția în relații. Putem prezice cam care ar fi șansele ca o relație să treacă testul timpului și alta să nu reușească. Această carte este menită să te ajute să folosești această știință, așa încât să ai o relație mai fericită, mai satisfăcătoare și mai de durată.

Ține minte însă că știința relațiilor e departe de a fi una exactă. Este imposibil să garantăm 100% pentru precizia cu care poate fi prezisă satisfacția în relație. Dacă aș putea însă să-mi dau cu părerea, aș spune că acele cupluri care și-au făcut o evaluare psihologică elaborată înainte de a se logodi și au urmat apoi sfatul psihologului ar putea să-și mărească șansele de a rămâne împreună de la 50 la 65% sau chiar la 75%. Deși asta ar duce la o reducere substanțială a ratei divorțurilor, încă rămâne destul loc pentru erori. Deși putem folosi cele mai bune informații pe care știința relațiilor romantice le poate oferi, predicțiile noastre tot n-ar putea acoperi între o pătrime și o treime din cupluri care par a face o pereche bună la început, dar ajung totuși să se despartă în final. Știința relațiilor romantice ar putea de asemenea să ne îndemne să consiliem multe alte cupluri, care ar fi putut avea o relație bună dacă ar fi încercat să-și găsească parteneri mai potriviți. Pentru a împrumuta o sintagmă din terminologia medicală, putem spune că predicțiile bazate pe știința aceasta ar prezenta procente substanțiale atât de „erori negative”, cât și de „erori pozitive”.

Ceea ce e important e că aceste teste trebuie folosite ca un instrument pentru discuție, ca un ghid pentru explorarea diverselor aspecte. Ele nu ar trebui, indiferent care sunt circumstanțele, să fie folosite ca unică bază

pentru luarea unei decizii în legătură cu viabilitatea unei relații. Niciun test psihologic, indiferent cât de solide sunt bazele sale științifice, nu e destul de precis încât să ofere asemenea certitudini.

Dacă Meredith, soția mea, s-ar fi bazat exclusiv pe aceste teste pentru a decide dacă aș fi un soț potrivit, noi am fi putut să fim doi necunoscuți astăzi. Deși testele ar fi scos în evidență multe dintre lucrurile care merg între noi, ele ar fi arătat, de asemenea, niște diferențe semnificative și destule din defectele mele. Nu știu cât de raționali sau obiectivi am fost amândoi în evaluarea diferențelor dintre noi, dar, cumva, am fost amândoi capabili să le gestionăm.

Ceea ce trebuie neapărat să reținem e că informația obținută din rezultatele acestor teste reprezintă doar o sursă de informații pe care o avem despre noi și partenerul nostru. Gândește-te la sentimentele tale și la ce-ți dorești de la o relație. Fii atent la reacția partenerului când un test relevă o zonă cu potențial negativ. Și, cel mai important dintre toate, fii sincer cu partenerul tău atunci când discutați aceste aspecte. Nu există o unealtă magică să garanteze că vei găsi persoana potrivită și că veți avea o relație de durată, dar aceste teste te pot ajuta să schimbi gradul de opacitate al lentilelor tale.

Mult noroc și distracție plăcută!

CÂTEVA CUVINTE DESPRE TESTE

Toate testele din această carte sunt teste psihologice veritabile; asta înseamnă că ele au fost concepute de oameni de știință care se ocupă cu studierea comportamentului și care sunt familiarizați cu principiile științifice de construire a testelor și că autorii au adunat

informații pentru a se asigura că instrumentele lor sunt fiabile și sunt valide.

Deși toate testele din această carte au o aplicabilitate clară în practică, majoritatea au fost concepute pentru a fi folosite mai degrabă în studiul comportamentului decât ca instrumente clinice. Asta înseamnă că, deși rezultatele testelor pot diferenția diverse grupuri de persoane, ele nu au fost menite pentru a oferi judecăți absolute despre oameni. Așa că, deși testele pot fi folositoare în a prezice, de exemplu, ce indivizi au șanse mai mari de a avea o relație de lungă durată, niciunul dintre aceste teste nu a fost conceput pentru a fi folosit în formularea unor concluzii de genul: „Această persoană nu este potrivită pentru o căsnicie“. Testele relevă diferențe individuale între oameni, dar nu au fost făcute pentru a plasa oamenii în diferite categorii și nici n-ar trebui folosite în acest scop.

La fiecare test vă voi oferi cinci puncte de referință care pot fi folosite pentru a vă da seama unde vă aflați în comparație cu alții. Aceste puncte de referință sau norme, așa cum sunt numite de psihologi, sunt scorurile reprezentate de percentilele 15, 30, 50, 70 și 85. Scorul în percentilă desemnează procentul de oameni care obțin în medie scoruri mai mici la test. Astfel, percentila 15 denotă faptul că 15% din subiecți obțin, în general, un scor mai mic, iar percentila 70 denotă faptul că 70% din oameni obțin, în medie, scoruri mai mici la test.

Normele oferite la fiecare test ar trebui privite ca fiind niște puncte de referință brute, prin intermediul cărora să vă puteți compara cu alții. În majoritatea cazurilor, bărbații și femeile pe baza răspunsurilor cărora s-au format normele erau studenți la universitățile unde predă autorul testului. Dacă ești mai în vârstă decât studentul tipic, mai marea ta experiență de viață îți poate influența răspunsurile. Normele îți vor oferi

puncte de referință bune pentru comparație, dar Ține minte că scorul tău în percentile ar fi putut fi diferit dacă eșantionul normativ ar fi fost compus din oameni asemănători cu tine.

Bine. Acum ești pregătit să începi. Fii deschis, fii sincer și, cel mai important dintre toate, Ține minte că aceste teste sunt menite a fie folosite ca o unealtă pentru a te cunoaște mai bine și pentru a-ți cunoaște mai bine partenerul. Sper să te bucuri de acest demers și sper că această carte te va ajuta să găsești o relație satisfăcătoare și de lungă durată.



PREGĂTIT PENTRU IUBIRE

După ce vei fi completat testele din Secțiunea I, vei ști dacă ai anumite însușiri personale care te împiedică să cunoști potențiali parteneri și să formezi relații cu ei. În Secțiunea I sunt incluse următoarele teste:

1. Scala UCLA a singurătății — Versiunea 3
2. Scala încrederii
3. Scala revizuită a timidității
4. Chestionarul competențelor interpersonale
5. Inventarul credințelor despre relații
6. Chestionarul locului controlului în relațiile interpersonale



SCALA UCLA A SINGURĂȚĂȚII – VERSIUNEA 3

Următoarele afirmații descriu cum se simt oamenii uneori. Pentru fiecare afirmație, te rog să indicîi cît de des te simți în felul descris prin scrierea cifrei corespunzătoare în spațiul oferit. Să luăm, de exemplu, următoarea întrebare: cît de des te simți fericit? Dacă nu te simți niciodată fericit, vei răspunde cu 1, adică niciodată; dacă însă te simți mereu fericit, vei răspunde cu 4.

1 = Niciodată

2 = Rar

3 = Cîteodată

4 = Mereu

-
-
- ___ 1. Cît de des simți că ești în armonie cu oamenii din jurul tău?
 - ___ 2. Cît de des simți că îți lipsește compania?
 - ___ 3. Cît de des simți că nu poți apela la nimeni?
 - ___ 4. Cît de des te simți singur?

- ___ 5. Cât de des simți că aparții unui grup de prieteni?
 - ___ 6. Cât de des simți că ai multe în comun cu oamenii din jurul tău?
 - ___ 7. Cât de des simți că nu mai ești apropiat de nimeni?
 - ___ 8. Cât de des simți că interesele și ideile tale nu sunt împărtășite de cei din jurul tău?
 - ___ 9. Cât de des te simți expansiv și prietenos?
 - ___ 10. Cât de des te simți apropiat de oameni?
 - ___ 11. Cât de des te simți lăsat pe dinafară?
 - ___ 12. Cât de des simți că relațiile tale cu ceilalți sunt lipsite de profunzime?
 - ___ 13. Cât de des simți că nimeni nu te cunoaște așa cum ești tu?
 - ___ 14. Cât de des te simți izolat de ceilalți?
 - ___ 15. Cât de des simți că poți găsi companie atunci când o dorești?
 - ___ 16. Cât de des simți că există oameni care te înțeleg cu adevărat?
 - ___ 17. Cât de des te simți timid?
 - ___ 18. Cât de des simți că oamenii sunt lângă tine, dar nu și împreună tine?
 - ___ 19. Cât de des simți că există oameni cu care poți vorbi?
 - ___ 20. Cât de des simți că există oameni la care poți apela?
-

Reprodus cu permisiunea dr. Daniel W. Russel, Centrul de Cercetare Familială și Sănătate Mintală din Cadrul Rural, Universitatea de Stat Iowa, Ames, Iowa.

SCOR

Înainte să aduni scorul total, trebuie să inversezi scorurile de la următorii itemi: 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 și 20. Faceți asta în felul următor: 1 = 4, 2 = 3, 3 = 2 și 4 = 1.

UNDE TE ÎNCADREZI?

SCOR	PERCENTILĂ
49	85
44	70
40	50
36	30
31	15

Scorurile mari indică o mai mare singurătate. Dacă ai obținut, de exemplu, percentila 70, înseamnă că 70% din oameni au obținut un rezultat mai mic decât tine la nivelul singurătății.

Pentru mai multe informații despre Scala UCLA a singurătății (Versiunea 3) vezi Daniel W. Russel, „UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure“, *Journal of Personality Assessment* 66 (1996): 20-40.

DESPRE SCALA UCLA A SINGURĂȚĂȚII

Având în vedere că relațiile sociale sunt nucleul vieții omenеști, este surprinzător că până de curând