

Dr. Gheorghe Arădăvoaice

Dr. Ștefan Popescu

**CUNOAȘTEREA DE SINE**  
**TESTE PSIHOLOGICE DE AUTOEVALUARE**

**ANTET**

Redactor: Nicolae Năstase

Tehnoredactare computerizată: Cristina Antonescu

Coperta: Ion Năstase

ISBN 978-973-636-537-9

## Cuprins

Cuvânt către cititor .....	4
I. Testați-vă procesele memoriei .....	6
II. Verificați-vă capacitatea memoriei de a reține instructiuni .....	12
III. Evaluați-vă disponibilitățile pentru matematică .....	16
IV. Identificați-vă calitățile atenției .....	24
V. Determinați-vă abilitatea de urmărire vizuală .....	30
VI. Verificați-vă comutativitatea atenției .....	39
VII. Sunteți inventiv vizual-perceptiv? .....	43
VIII. Sunteți un om cu fixitate funcțională sau cu flexibilitate mentală? .....	60
IX. Aflați cum oscilează forțele dumneavoastră psihofizice într-un ciclu astronomic de 24 ore .....	65
X. Vă descurcați în labirint? .....	73
XI. Sunteți perspicace? .....	79
XII. Ati văzut bine cu adevărăt? .....	88
XIII. Sunteți încrezător în forțele proprii? .....	93
XIV. Sunteți istet? .....	105
XV. Aflați dacă sunteți manipulat .....	112
XVI. Cât de sugestibil sunteți? .....	126
XVII. Reușiți să umanați relațiile interpersonale? .....	134
XVIII. Participați la realizarea coeziunii grupului din care faceți parte? .....	137
XIX. Sunt deciziile dumneavoastră corecte și rapide? ...	141
XX. Mai în glumă, mai în serios: sunteți o persoană machiavelică? .....	154
XXI. Investigați-vă însușirile temperamentale .....	161
XXII. Analizați-vă trăsăturile personalității .....	178
XXIII. Apreciați-vă caracteristicile expresive ale personalității .....	194
XXIV. Dacă dragoste nu e, nimic nu e. Sunteți un îndrăgostit? .....	201

„Fiecare își învinovătează memoria; nimeni judecata.“

Fr. de La Rochefoucauld

## I. Testați-vă procesele memoriei

Observații și constatări clinice sistematice efectuate timp îndelungat în clinicile de boli somatice și neuropsihice ne-au arătat că disfuncțiile și tulburările psihocorporale de o anumită intensitate și persistență se reflectă în plan comportamental prin trei manifestări psihice majore: instabilități ale atenției cu dificultăți de concentrare, diminuarea capacitaților memoriei și reacții afective disproportionate în raport cu incitațiile exterioare. Orice inferioritate mentală atrage pe o alta. Dacă particularitățile atenției discutate în alt capitol prezintă anumite insuficiențe sau scăderi, acestea au tendința de a se repercută deseori nefavorabil asupra proceselor memoriei. Ați observat? La o banală stare gripală cu febră și catar, dincolo de trăirea de rău cauzată de boală, sunteți mai neatent, iar memoria este puțin productivă. Nu se recomandă depunerea de eforturi sustinute fizice și psihice într-o astfel de situație, dar faptul este neîndoilenic, atenția precară naște o memorie modestă, constatare întâlnită și în variante situații de viață. Observația mentionată este importantă deoarece memoria este un proces psihic fundamental. Practic nu există viață psihică autentică fără memorie. Ea constituie piatra unghiulară a tuturor celorlalte procese psihice, mijlocindu-le și acumulând rezultatele lor. Procesul memoria în ansamblul său este alcătuit din trei subprocese, succesiv desfășurate și puțernic interdependente: **memorarea** (achiziția); **reținerea**, (conservarea, păstrarea), **actualizarea** (recunoașterea și reproducerea). Global și sumar definită memoria reprezintă o persistență

### Teste psihologice de autoevaluare

7

sau o retrăire a trecutului. Sub raportul conținutului memoria se clasifică în termenii celorlalte procese psihice distingându-se următoarele forme: **senzorială** (memorie vizuală, auditivă, tactilă, gustativă); **afectivă** (memoria emoțiilor, a sentimentelor, a afectelor trăite); **motorie** (memoria mișcărilor, a stărilor posturale).

O chestiune concretă cu urmări practice evidente: ce memorăm mai bine, cu mai multă ușurință, deci cu eficiență în toate componentele memoriei? S-au efectuat în această privință o multitudine de cercetări științifice profilându-se, în principal următoarele concluzii: sunt reținute mai bine lucrurile care ne privesc în mod direct; se memorează mai bine agreabilul decât dezagreabilul; faptele care sunt în concordanță cu atitudinile și convingerile noastre; ceea ce este esențial, important pentru ființă și viața noastră. În revers, sunt uitate cu preponderență situațiile neesentiale, lipsite de importanță sau indiferente pentru noi, notiunile sau evenimentele greu de înțeles, rău strucurate, prost prezentate, încâlcite sau dezmembrate. Un profesor care predă informațiile disciplinei sale într-o coerentă discutabilă, fără patos sau convingere, nu va cultiva astfel memoria elevilor săi. Asemănător se spune că o carte prost scrisă este prost citită și prost memorată. Memoria este importantă pentru ființă noastră dar, atenție, nu întotdeauna este pe deplin fidela, ne poate juca „feste“ nu întotdeauna plăcute.

Există o legătură între memorie și inteligență? Întrebarea nu este retorică deoarece memoria furnizează materialul faptic acțiunilor intelectuale, fiind lantul care unește coherent multitudinea componentelor inteligenței. Un om cu inteligență strălucitoare are necesarmente și o memorie de excepție? Si inversul: memoria bună se asociază logic cu inteligența bună? La ambele întrebări răspunsurile nu sunt pe deplin affirmative. Întâlnim deseori subiecți inteligenți care n-au memorie deosebită, dar o suplinesc prin capacitați superioare intelectual-aptitudinale. Nu este recomandabil divorțul dintre inteligență și memorie. Un om cu o inteligență medie dar cu o mare experiență de viață sau profesională, deci cu o bună memorie poate adesea să rezolve

probleme profesionale mai bine decât aceia cu inteligență superioară, dar cu o experiență redusă. În acest context, dar într-un alt plan ne amintim aforismul: „*Eroarea tineretii; credința că inteligența poate înlocui experiența; eroarea vârstnicului: credința că experiența este un substitut pentru inteligență.*“

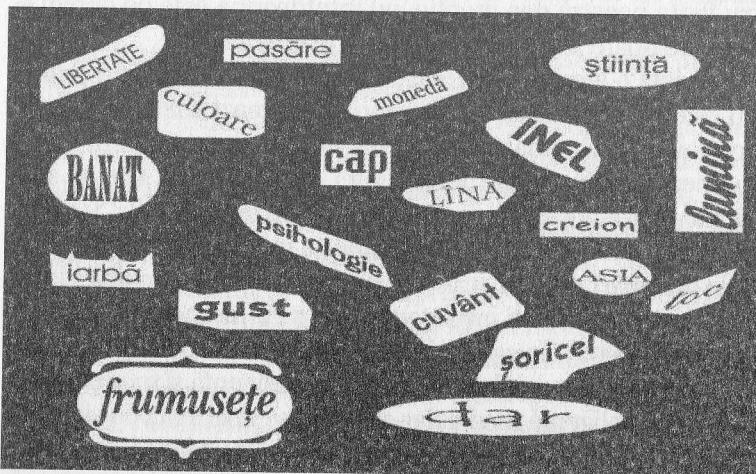
Prezentăm în continuare câteva teste de memorie care sondază memoria de scurtă durată, bazată pe fenomenele de retenție vizuală și auditivă.

### Testul nr. 1

Testul de memorie pe care îl prezentăm este alcătuit din două părți.

#### Partea întâia

**CONTINUT ȘI INSTRUCȚIUNI.** Proba constă în 20 de cuvinte ce desemnează obiecte, fenomene, stări etc., încadrate în spații de dimensiuni și forme diferite, scrise cu litere aldine, cursive sau de tipar, pe un fond negru. Aveți sarcina să le citiți și să le memorăți în răstimpul a două minute. La terminarea lecturării aperiți „afisele“ și notați în spațiile punctate cuvintele pe care le-ați memorat.

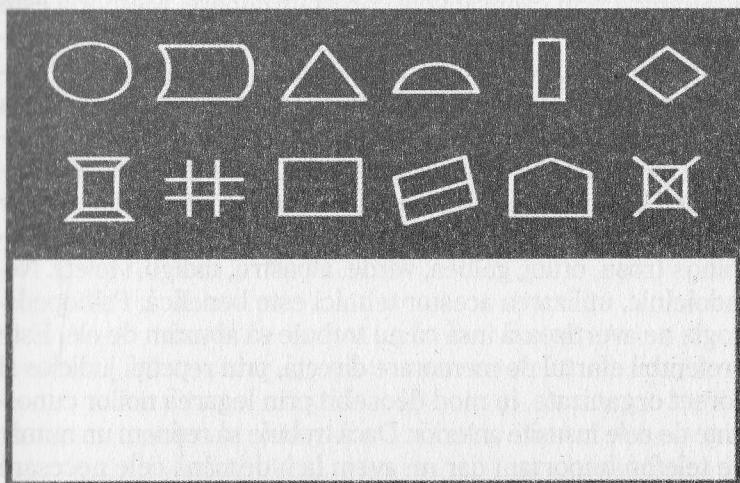


#### Teste psihologice de autoevaluare

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. ....  | 11. .... |
| 2. ....  | 12. .... |
| 3. ....  | 13. .... |
| 4. ....  | 14. .... |
| 5. ....  | 15. .... |
| 6. ....  | 16. .... |
| 7. ....  | 17. .... |
| 8. ....  | 18. .... |
| 9. ....  | 19. .... |
| 10. .... | 20. .... |

#### Partea a doua

**CONTINUT ȘI INSTRUCȚIUNI.** Testul constă dintr-un dreptunghi împărțit în două. În partea superioară, pe un fond negru sunt desenate mai multe figuri geometrice. Parcurgeti-le și memorati-le. Aveți la dispoziție două minute. Acoperiți cu mâna sau cu o foaie de hârtie netransparentă zona figurilor geometrice. Desenați în secțiunea inferioară, albă, a dreptunghiu lui, indiferent cu ce obiect de scris figurile geometrice memorate.



**CORECTARE ȘI INTERPRETARE.** Acordați câte un punct pentru fiecare răspuns corect. Adunați rezultatele obținute la cele două părți ale testului și raportați-le la tabelul următor.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
23 - 32	Foarte bine
19 - 22	Bine
16 - 18	Mediu
0 - 15	Slab

Este evidentă relația directă dintre scorurile obținute la cele două părți ale testului și calitățile memoriei dumneavoastră. Se afirmă despre memorie că este un proces psihic ce se dezvoltă pe parcursul vietii, în ontogeneză, în diferite situații de viață, major și hotărâtor însă în condițiile învățământului, ale proceselor instructiv-educative. Nivelul și forța memoriei sunt apreciate sub aspectul diferențelor ei calități: **rapiditatea memorării; trăinicia păstrării celor memorate; exactitatea reproducerei; promptitudinea reactualizărilor.** O memorie bună și foarte bună reunește în proporții echilibrate calitățile menționate. În cazul testului prezentat rezultate obținute vă permit încadrarea în patru categorii desemnate prin calificativele corespunzătoare. Memoria este un proces perfectibil, performanțele ei pot fi îmbunătățite indiferent de nivelul de la care se pleacă. Există tehnici și procedee mnemotehnice care dezvoltă și optimizează desfășurarea proceselor memoriei. Tehnicile mnemotehnice constau în structuri intelibile ale unor elemente disparate, în succesiuni ideative cu legături logice. Așa de pildă, literele cuvântului rogvaiv exprimă primele litere ale culorilor care alcătuiesc spectrul luminos (roșu, oranž, galben, verde, albastru, indigo, violet). Neîndoilenic, utilizarea acestor tehnici este benefică. Psihopedagogia ne avertizează însă că nu trebuie să abuzăm de ele. Este preferabil efortul de memorare directă, prin repetiții judicios și corect organizate, în mod deosebit prin legarea noilor cunoștințe de cele însușite anterior. Dacă trebuie să reținem un număr de telefon important dar nu avem la îndemână cele necesare

consemnării lui, apelăm desigur la memoria, dar pentru a fi siguri că îl vom reproduce corect atunci când este necesar, recurgem la memorarea logică, la cunoștințele trecute, bine fixate. Dacă numărul de telefon este 72.18.48.3 procedăm astfel: "72 este anul nașterii mele; 1848 anul revoluției democratice din Europa; 3 este etajul blocului în care locuiesc. Nu-i aşa că numărul acesta nu-l vom uita? În cazul performanțelor modeste ale memoriei (calificativul slab) este recomandabil să analizați aspectele pe care le prezentăm mai jos și, în funcție de cele constatate, să acionați în consecință: starea de sănătate prezintă, condiția vigilanței, deplinătatea morfo-fiziologică a capacitatilor psiho-mentale, continuturile și manifestările stărilor de oboselă, motivația activităților desfășurate, condițiile în care se realizează procesele întipăriri, păstrării și actualizării, „zonoane“ deficitare ale memoriei și.a. Activati-vă capacitatările memoriei, depuneti eforturi și veti obține în mod sigur rezultate progresiv mai bune. În condiții deosebite și de persistență a rezultatelor slabe adresati-vă specialistului psiholog care, cu certitudine, vă va oferi soluții pertinente pentru situațiile în spătă.

„În lucrurile importante nu te baza exclusiv pe memorie.“

Sir Arthur Conan Doyle

## II. Verificați-vă capacitatea memoriei de a reține instrucțiuni

Exceptând rare situații, obișnuit în viață, nu memorăm informații singulare sau disparate, ci prezentate sub formă propozițiilor și frazelor. Informațiile adesea sintagmatische sunt corente, dispuse într-o anumită succesiune, respectând normele ortografice sau ortoepice, variind după modul prezentării scrise sau verbale. Este posibil ca numărul frazelor să fie destul de mare, subiectul având obligația să le memoreze întrucâtva motă-mot, insistând cu precădere pe unele informații exact formulate, ce exprimă nume proprii, cifre, denumiri etc., și care sunt esențiale pentru realizarea în bune condiții a activității de executat. Prezentăm un astfel de test făcând precizarea că este necesară încă o persoană care să joace rolul de „experimentator“. În desfășurarea testului se pornește de la următoarele precizări: Din cauza apariției unei situații neprevăzute și grave directorul executiv al unei societăți comerciale se află în imposibilitatea de a fi prezent într-un loc anume, la o importantă întâlnire de afaceri, unde este așteptat de un partener. Dată fiind această situație fortuită, directorul, noaptea târziu telefonează unui colaborator rugându-l să-l suplimească și să prezinte în numele său scuzele de rigoare, în speranță că acestea vor fi acceptate. Roagă pe colaborator să noteze amănuntele legate de întâlnirea de a doua zi. Colaboratorul său neavând un creion la îndemână se străduiește să memoreze exact datele prezentate.

Considerând că subiectul examinat este în situația colaboratorului recomandăți-i să rețină conținutul convorbirii.

**CONTINUTUL TESTULUI ȘI INSTRUCȚIUNI.** Proba se prezintă sub forma unui text care cuprinde mai multe fraze, ce conțin în afara elementelor de legătură, informații exakte ce trebuie să fie obligatoriu reținute, memorate. „Experimentatorul“ va citi „colaboratorului“ (subiectului ce dorește să-și cunoască capacitațile mnezoice) conținutul testului. Lecturarea se efectuează cu o intensitate normală a vocii, adaptată spațiului în care se desfășoară testarea, vorbirea este egală, fără accentuarea unor cuvinte și fără provocarea unor mișcări expresive, care să atragă atenția și să orienteze astfel memorarea. Tonul și timbrul sunt cele firești experimentatorului, asemănătoare unor tirade monotone și întrucâtva inexpresive. Ambianța în care se desfășoară activitatea va avea o luminositate obișnuită, preferabil naturală și lipsită de zgomote ce pot afecta desfășurarea în bune condiții a experimentului. Se acordă următorul instructaj: voi citi un text; ai sarcina să-l asculti cu atenție, fără să pui întrebări și să încerci să-i memorezi conținutul. La terminarea lecturii îți voi pune un număr de 10 întrebări ce conțin expresii din conținutul textului. Vei răspunde cu datele memorate, de preferat în scris pe o foaie de hârtie pe care sunt numerotate spații de la 1 la 10. Creionul să fie pregătit înaintea începerii testului.

Textul care urmează să fie reținut este următorul:

„În cursul dimineții de mâine, la orele 8:30 vă prezențați la garajul GIM – 12 pentru a lua în primire autoturismul VIRSNA 6-B-1286.

La ora 10 veți fi parcat în fața teatrului Central – Atlas de pe bulevardul Vasile Gurtan nr. 32. Veți aștepta 15 minute. În acest interval de timp va veni la dumneavoastră un Tânăr înalt, blond, cu ochii verzi, îmbrăcat cu un costum gri închis. O să vă înmâneze un plic albastru sigilat, fără adresă, având în colțul din dreapta sus o stampilă dreptunghiulară.

O dată primit plicul, vă deplasați la societatea noastră comercială pentru a informa despre îndeplinirea sarcinii.“

Pentru a ne convinge că ați reținut întocmai sarcina acordată, răspundeti la următoarele întrebări:

1. La ce garaj va trebui să vă prezentați pentru a lua în primire autoturismul?
2. Când anume?
3. Ce marcă are autoturismul și ce număr de înmatriculare are?
4. În fața cărui teatru va trebui să parcați?
5. La ce oră?
6. Pe ce bulevard și la ce număr?
7. Ce costum poartă Tânărul?
8. Cum arată ca descriere fizică?
9. Descrieți plicul primit.
10. Cât timp va trebui să așteptați parcat înainte de a pleca înapoi la societatea comercială.

Răspunsurile corecte se află mai jos, iar în paranteze este punctajul acordat.

Nr. crt.	Răspuns	Punctaj
1.	GIM – 12	(2)
2.	Mâine dimineața la orele 8:30.	(2)
3.	VIRSNA, 6-B-1286.	(2)
4.	Central – Atlas.	(1)
5.	Ora 10.	(1)
6.	Bulevardul Vasile Gurtan Nr. 32.	(2)
7.	Gri închis.	(1)
8.	Înalt, blond, cu ochii verzi.	(3)
9.	Albastru, sigilat, fără adresă, în colțul dreapta sus având o ștampilă dreptunghiulară.	(5)
10.	Nu se așteaptă.	(1)

Punctajul maxim acordat este de 20 puncte.

Etolonul la care se raportează punctajul obținut este prezentat în continuare.

Punctaj obținut	Calificativ
17 - 20	Foarte bine
15 - 16	Bine
11 - 14	Mediu
8 - 10	Mediocru
0 - 7	Slab

Prin modul său de organizare și desfășurare testul de adresează așa-numitei memorii imediate, care are o durată de timp de la câteva secunde la câteva minute. Prin intermediul ei se asigură continuitatea acțiunii curente. Într-o situație reală de viață este necesară transformarea memoriei imediate într-o altă formă, superioară, care are o mai mare persistență în timp, de câteva ore și a cărei realizare permite continuitatea activităților zilnice. Este vorba de memoria de scurtă durată. Căutați rapid ceva de scris și consemnați imediat conținutul informativ. Nu vă blamați memoria că este imperfectă. Ea este un proces activ supus influențelor preocupărilor omului, ale gândurilor, ideilor sau trăirilor inerente firești ale vieții, și care pot modifica denumirile, semnificațiile și chiar sensurile ideative. Chiar dacă știm că avem o bună memorie este necesar să luăm unele măsuri de precauție, cu atât mai mult cu cât psihologii susțin că numai o parte din memoria imediată trece în cea mijlocie, producându-se contrageri brûște sau succesive, care pot elmina și informații importante. Nu considerăm că este rușinos să facem unele notății sumare, eliptice, poate după un cod propriu pentru aducerea aminte. Oameni de seamă, scriitori sau savanți, procedau la fel. Marele nostru matematician Gr. Moisil spunea că îi veneau multe idei dimineață când se pregătea de plecare. Le nota fugar știind că în torrentul activităților sale cotidiene risca să le uite. Seară târziu sau în alte zile le supunea meditației sale. Asemănător procedau și Albert Camus (mărturie stau și notățile sale la *Ciuma și Strainul*), Marcel Proust în meandrele contorsionate, anxioase dar de mare finețe și subtilitate ale căutării timpului pierdut, iar la noi în țară neasemuitul versificator care a fost George Coșbuc.

Cele arătate ne asigură atât fidelitatea față de sursa de informare cât și exactitatea reproducerii.