Dr. John Liptak

# TESTEAZĂ-ȚI ABILITĂȚILE DE VIAȚĂ

10 teste pentru măsurarea inteligenței practice

EDITURA AMALTEA

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României**
**LIPTAK, JOHN**
**Testează-ţi abilităţile de viaţă : 10 teste pentru măsurarea inteligenţei practice** / John Liptak ; trad.: Bogdan Mihăilescu. - Bucureşti : Amaltea, 2008

ISBN 978-973-162-026-8

I. Mihăilescu, Bogdan (trad.)

159.9.072

**THE LIFE SKILLS IQ TEST: 10 SELF-QUIZZES TO MEASURE YOUR PRACTICAL INTELLIGENCE**
DR. JOHN LIPTAK
Copyright © 2007 by Dr. John Liptak
First published by the Penguin Group (USA) Inc.
Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency
All Rights Reserved

**TESTEAZĂ-ŢI ABILITĂŢILE DE VIAŢĂ**
**10 teste pentru măsurarea inteligenţei practice**
DR. JOHN LIPTAK

ISBN 978-973-162-026-8

© 2008 – EDITURA AMALTEA

# CUPRINS

*Mulţumiri* ..... 7

*Introducere* ..... 9

**unu – Interacţiuni interpersonale** ..... 19

**doi – Abilităţi de comunicare** ..... 38

**trei – Comportamentul asertiv** ..... 64

**patru – Luarea deciziilor** ..... 85

**cinci – Timpul liber** ..... 103

**şase – Gestionarea banilor** ..... 120

**şapte – Gestionarea timpului** ..... 143

**opt – Calitatea relaţiilor** ..... 170

**nouă – Rezolvarea conflictelor** ..... 193

**zece – Declanşatori emoţionali** ..... 210

*Întrebări şi răspunsuri de încheiere* ..... 228

# Introducere

*Lui Jim îi este greu să facă alegeri importante. Are obiceiul să ia deciziile rapid şi în funcţie de instincte. Rareori analizează hotărârea care trebuie luată şi nici nu are un sistem pentru descoperirea alternativelor valide. După aceea, se întreabă dacă ar fi putut lua o decizie mai bună sau îşi doreşte să se fi gândit mai mult.*

*Jill nu reuşeşte să îşi păstreze un serviciu mai mult de doi ani. Adesea îi este dificil să comunice, ceea ce duce la conflicte la locul de muncă. Inevitabil, se ceartă cu colegii şi, nu după mult timp, îşi dă demisia. Felul ei de a face faţă conflictelor este să cedeze în favoarea celeilalte persoane, dar acest lucru o face să se simtă prost, aşa că se mută la alt loc de muncă în speranţa că lucrurile vor merge mai bine acolo.*

*Lui Jane i se pare că nu îi ajung niciodată banii până la sfârşitul lunii. Obişnuieşte să trăiască de la un salariu la altul, cheltuindu-şi banii de îndată ce îi sunt viraţi în cont. Când se duce la mall, îşi spune că nu va face decât să se uite la vitrine, dar când ajunge acolo şi vede lucruri care îi plac, nu se poate abţine. Dacă nu are bani pentru a plăti, apelează la cărţile de credit. Apoi se supără pe sine însăşi pentru că a acumulat datorii serioase.*

Jim, Jill şi Jane au probleme de viaţă diferite. Dar cu toţii împărtăşesc o trăsătură importantă: le lipsesc abilităţile de

viaţă esenţiale de care au nevoie pentru a schimba tiparele cognitive, comportamentale şi emoţionale care le provoacă anxietate, stres şi nefericire generală. Abilităţile de viaţă sunt acele talente valoroase, de zi cu zi, care, dacă sunt folosite eficient, vă permit accesul la resursele interne de care aveţi nevoie pentru a atinge succesul şi pentru a vă crea viaţa pe care o doriţi. Abilităţile de viaţă sunt talentele necesare care vă ajută să preluaţi controlul asupra vieţii dumneavoastră personale şi profesionale, să gestionaţi schimbarea şi să faceţi faţă eficient mediului înconjurător şi oamenilor din jur. În linii mari, abilităţile de viaţă sunt talentele existenţiale de care aveţi nevoie pentru a fi fericit, sănătos şi plin de succes.

Cu toţii avem un anumit număr de abilităţi de viaţă - fără ele, am fi oameni complet nefuncţionali. Dar acestea diferă de la o persoană la alta, ca şi capacitatea noastră de a le folosi. IQ-ul abilităţilor de viaţă este gradul dumneavoastră individual de eficienţă în folosirea acestora, o măsură a cât de bine le puteţi aplica în viaţa reală. Acestă carte vă va ajuta să vă stabileţi IQ-ul abilităţilor de viaţă evaluându-vă competenţa în 10 domenii importante: stilul de interacţiune interpersonală, abilităţi de comunicare, asertivitatea, eficienţa în luarea deciziilor, participarea la activităţi recreative, gestionarea banilor, gestionarea timpului, relaţii pozitive, rezolvarea conflictelor şi gestionarea emoţiilor. Vă va oferi un profil personalizat al abilităţilor de viaţă, care vă va ajuta să identificaţi ce calităţi vă lipsesc şi să le îmbunătăţiţi pe cele pe care le aveţi. Şi mai important, vă va arăta cum să vă folosiţi IQ-ul abilităţilor de viaţă pentru a îmbunătăţi fiecare aspect al existenţei voastre.

Însă, înainte de a începe, vreau să vă ofer câteva informaţii despre conceptul de abilităţi de viaţă şi despre testarea inteligenţei, în general.

## TESTAREA INTELIGENŢEI

Aproape toţi am făcut la un moment dat un test tradiţional al coeficientului de inteligenţă (IQ). Ne-am croit drum printr-un

grup de ghicitori vizuale şi verbale bizare, doar pentru a obţine un scor, un fel de indicator al nivelului nostru de inteligenţă brută, o predicţie a cât de bine ne vom descurca în vieţile noastre profesionale.

Deşi testele de inteligenţă au fost îmbunătăţite şi perfecţionate în decursul timpului, ideea că un singur scor ar putea avea un efect important asupra vieţii unei persoane a fost întotdeauna controversată. De curând, mulţi oameni de ştiinţă au sugerat că noţiunea de IQ este învechită şi că trebuie înlocuită cu un fel mai modern de gândire. Howard Gardener, specialist în psihologia dezvoltării de la Harvard, a propus noţiunea de inteligenţe multiple, pentru a reflecta faptul că aceasta are mai multe faţete. Tot aşa, Robert Sternberg a dezvoltat o teorie a inteligenţei care include ceea ce el numeşte „inteligenţă practică“ sau inteligenţa bunului simţ.

Premisa acestei cărţi este că, după cum sugerează psihologii moderni, inteligenţa abilităţilor din viaţa de zi cu zi ar putea fi mai importantă decât a avea un IQ ridicat. Cu alte cuvinte, în loc să vă concentraţi asupra unui nivel „tradiţional“ de inteligenţă ca un mod de standardizare a succesului, trebuie să vă dezvoltaţi abilităţile necesare pentru a schimba tiparele de gândire, comportamentale şi emoţionale care vă provoacă probleme în viaţa de zi cu zi. Nu uitaţi: spre deosebire de cunoştinţele măsurate de testele de IQ tradiţionale, abilităţile de viaţă pot fi învăţate sau îmbunătăţite, dezvoltându-se pe măsură ce vă construiţi o viaţă mai productivă, mai satisfăcătoare şi mai plină de succes. Inteligenţa abilităţilor de viaţă este cea care vă va ajuta să vă îmbunătăţiţi vizibil viaţa – şi această carte este gândită exact pentru a vă demonstra acest lucru.

## INTELIGENŢA ABILITĂŢILOR DE VIAŢĂ

Urmând ceea ce propun psihologii moderni, cred că există mai multe feluri de inteligenţă care contribuie la inteligenţa generală a abilităţilor de viaţă:

**Inteligenţa spirituală** priveşte subiectele legate de sens, de valori şi de scop; interesul pentru importanţa şi căutarea claritătii; căutarea unui scop superior în viaţă; angajamentul faţă de credinţă şi de optimism; interesul pentru dezvoltarea sinelui interior şi identificarea scopului vieţii şi o abilitate de a vedea imaginea generală, nu doar evenimentele izolate.

**Inteligenţa fizică** priveşte practicile nutriţionale, interesul pentru exerciţii planificate, somnul adecvat şi regulat, utilizarea practică şi eficientă a tehnicilor de relaxare şi de meditaţie, optimismul în privinţa abilităţii de a te ocupa de problemele de sănătate şi respectul pentru propriul corp.

**Inteligenţa mentală** tratează abilitatea de a gândi clar şi de a-ţi aminti informaţiile cu minimum de interferenţe din partea bagajului emoţional, abilitatea de a gândi independent şi critic, posedarea calităţilor logice de bază, a fi deschis la idei noi, cunoaşterea propriei moşteniri culturale şi interesul pentru învăţare pe tot parcursul vieţii.

**Inteligenţa emoţională** se ocupă de conştientizarea propriilor emoţii; de abilitatea de a păstra controlul asupra stărilor emoţionale, inclusiv răspunsurile emoţionale potrivite ca reacţie la evenimentele vieţii; de abilitatea de a simţi fericire şi stări emoţionale pozitive şi de abilitatea de a înţelege propriile sentimente.

**Inteligenţa socială** se ocupă cu împărtăşirea intimităţii, a prieteniei şi a calităţii de membru al unor grupuri; cu abilitatea de a practica ascultarea activă şi empatia; cu interesul arătat faţă de ceilalţi; şi cu a fi deschis la a-ţi păsa şi a arăta angajament pentru binele comun al oamenilor, al comunităţii şi al lumii.

**Inteligenţa carierei** se concentrează asupra îmbunătăţirii abilităţilor şi iscusinţelor proprii; a capacităţii de a păstra un sentiment de control asupra cerinţelor ocupaţionale de la locul

de muncă; a unui echilibru între timpul şi energia cheltuite la muncă, împreună cu familia şi în timpul liber; a cunoaşterii propriilor interese, valori şi personalităţi şi a cunoaşterii politicilor, atitudinilor şi procedurilor de la locul de muncă.

Pe parcursul acestui volum, vom atinge toate aceste tipuri de inteligenţă prin intermediul evaluărilor (sau inventarelor) diferitelor abilităţi de viaţă, despre care voi vorbi mai mult în curând.

De asemenea, cred că este foarte important să recunoaştem felul în care ne încadrăm în diferite tipare comportamentale, în funcţie de cât de eficient ne folosim abilităţile de viaţă. Vă amintiţi de Jim, Jill şi Jane de la începutul introducerii? Cu toţii au un lucru în comun - ei şi-au repetat comportamentele iar şi iar, indiferent de rezultatele pe care le obţineau. Adevărul este că noi toţi ne trăim vieţile în funcţie de anumite tipare ale abilităţilor de viaţă care au fost condiţionate de la o vârstă fragedă, poate chiar de la naştere. Tipare care sunt complet inconştiente. Unele sunt pozitive şi productive, dar altele – ca în cazurile celor trei prieteni ai noştri – sunt bariere serioase în calea succesului în viaţă şi în carieră.

Aici intervine IQ-ul abilităţilor de viaţă. Când aveţi succes, în mod firesc continuaţi să faceţi ceea ce funcţionează. Probabil că vă gestionaţi bine timpul şi banii, comunicaţi eficient cu ceilalţi, rezolvaţi conflictele, luaţi decizii bune şi vă controlaţi uşor emoţiile. Tiparele vă permit să fiţi eficient şi bine pregătit în felul în care vă trăiţi viaţa, astfel încât aveţi un IQ al abilităţilor de viaţă ridicat. Pe de altă parte, atunci când repetaţi tipare care sunt utilizări ineficiente ale abilităţilor dumneavoastră de viaţă, totul începe să se strice. Aceste tipare negative se manifestă prin dificultatea de a păstra relaţii cu alţi oameni, prin a avea probleme în carieră, a nu vă gestiona eficient timpul, a ceda cu uşurinţă, a munci pentru a evita alte lucruri sau alţi oameni – în general, atunci când viaţa nu pare să decurgă aşa cum ar trebui. Toate aceste lucruri nefericite indică faptul că aveţii un IQ al abilităţilor de viaţă scăzut.

Indiferent dacă sunt sau nu eficiente în a vă ajuta să vă atingeţi scopurile, abilităţile de viaţă au tendinţa de a se repeta dacă nu sunt examinate. Acesta este motivul pentru care mulţi oameni trec prin viaţă folosind repetat abilităţi ineficiente, aşteptând rezultate diferite de fiecare dată. Dar eu sunt aici pentru a vă spune că, odată ce aţi identificat aceste tipare negative, veţi avea puterea de a le modifica pentru a începe să obţineţi rezultate pozitive.

## CONSTRUIREA ABILITĂŢILOR DE VIAŢĂ

Acest volum se bazează pe ideea că, folosind introspecţia, vă puteţi dezvolta şi întări IQ-ul abilităţilor de viaţă. Numesc acest proces Construirea Abilităţilor de Viaţă (CAV), un proces educaţional care încearcă să vă îndemne să vă dezvoltaţi calităţile. CAV este fondat pe credinţa că oamenii care îşi dezvoltă abilităţi de viaţă mai bune vor deveni mai responsabili de propriile lor vieţi şi cariere. Scopul CAV este să îi ajute pe oameni să dezvolte calităţi mai bune, care pot fi folosite pentru a rezolva grijile actuale şi pentru a preveni apariţia unor tipare asemănătoare în viitor.

Ca fiinţe umane, avem dorinţa de a ne cunoaşte şi a descoperi un sens în vieţile noastre. Suntem singurele creaturi de pe pământ care pot medita asupra lor însele şi a vieţilor lor şi care încearcă să le aducă schimbări satisfăcătoare. Construirea Abilităţilor de Viaţă vă oferă o metodă structurată pentru a face această autoexaminare, pentru a privi cu adevărat tiparele din viaţa dumneavoastră. CAV vă permite să înţelegeţi mai mult cine sunteţi; să vă exploraţi caracteristicile şi tendinţele personale, alegerile legate de stilul de viaţă şi de atitudine şi să identificaţi, să analizaţi şi să modificaţi tiparele negative care reapar în viaţa dumneavoastră. În acest fel, Construirea Abilităţilor de Viaţă vă ajută să vă eliberaţi de influenţa pe care o au tiparele negative.

În această carte, CAV se bazează pe patru principii:

1. Trebuie să vă rezervaţi timp pentru a reflecta. *Vă trebuie timp pentru a citi această carte, pentru a face evaluările din ea şi pentru a răspunde la întrebările din jurnal.*
2. Aveţi nevoie de o structură care să vă încurajeze să cercetaţi tiparele din viaţa dumneavoastră. *Estimările din această carte vă vor oferi structura necesară pentru a reflecta la tiparele negative care vă afectează.*
3. Aveţi nevoie de un jurnal despre trecutul dumneavoastră pentru a înţelege mai bine cum s-au format aceste tipare negative. *Exerciţiile de alcătuire a jurnalului incluse în acest volum vă vor permite să examinaţi forţele care au contribuit la comportamentul care vă împiedică să fiţi fericit şi să aveţi succes.*
4. În ultimul rând, trebuie să faceţi schimbări de comportament în funcţie de informaţiile şi cunoştinţele pe care le adunaţi despre dumneavoastră.

Construirea Abilităţilor de Viaţă nu este o sarcină uşoară; vă cere să acordaţi atenţie unor lucruri la care nu v-aţi mai gândit până acum. Vă cere să vă exploraţi punctele slabe, dar şi pe cele tari. Dar, în final, orice disconfort veţi simţi lucrând la CAV, se va dovedi că merită. Veţi fi uimit cât de mult vă puteţi îmbunătăţi calitatea vieţii învăţând mai multe despre dumneavoastră.

## EVALUĂRILE ABILITĂŢILOR DE VIAŢĂ

Instrumentele pe care le veţi folosi pentru a aborda CAV sunt evaluările oferite în această carte. După ce citiţi şi faceţi evaluările şi activităţile, veţi avea o înţelegere completă şi

onestă a Inteligenţei generale a abilităţilor de viaţă şi a inteligenţelor spirituală, fizică, mentală, emoţională, socială şi de carieră. Aceste evaluări constituie echipamentul pe care îl veţi folosi în călătoria dumneavoastră de autoexaminare, instrumente care vă vor permite să căutaţi, să cântăriţi, să evaluaţi, să inventaţi şi să vă reinventaţi propriul sine şi să începeţi să vă priviţi într-o manieră realistă. Acestea sunt mijloacele prin care veţi învăţa:

- să acceptaţi toate aspectele personalităţii dumneavoastră
- să vă preţuiţi punctele tari şi să le identificaţi pe cele slabe
- să luaţi decizii eficiente pe baza cunoştinţelor despre dumneavoastră
- să vă luaţi angajamentul de a îmbunătăţi sau a modifica tiparele ineficiente din viaţa dumneavoastră
- să acţionaţi pentru a face schimbările necesare în viaţa dumneavoastră
- să înţelegeţi mai bine şi să vă „impulsionaţi“ să faceţi o modificare comportamentală
- să exploraţi efectele mesajelor inconştiente din copilărie
- să descoperiţi resursele pe care le aveţi şi care vă pot ajuta să faceţi faţă mai bine problemelor.

Cu alte cuvinte, să vă puneţi cu adevărat la lucru abilităţile de viaţă.

## APLICAREA EVALUĂRILOR

Evaluările sau inventarele din această carte au fost create şi dezvoltate exact ca orice alt test, inventar sau evaluare de pe piaţă (şi sunt asemănătoare cu cele folosite de psihologi, consilieri şi consultanţi profesionali, care v-ar costa mult să

le faceţi şi să vă fie interpretate). Sunt concepute pentru a vi le aplica, soluţiona şi interpreta singur, ceea ce înseamnă că interpretările evaluărilor se bazează pe informaţiile pe care le furnizaţi. Cu alte cuvinte, precizia şi utilitatea informaţiilor pe care le ofer depind de sinceritatea şi de adevărul informaţiilor pe care le daţi despre dumneavoastră. S-ar putea să nu aflaţi prea multe din unele dintre inventare - s-ar putea doar să confirmaţi nişte informaţii pe care deja le cunoşteaţi. Pe de altă parte, s-ar putea să descoperiţi lucruri care vă împiedică să fiţi pe cât de fericit sau de plin de succes ar trebui. În orice caz, cel mai important este să fiţi sincer în privinţa dumneavoastră.

Vă rog să ţineţi minte: un instrument de evaluare vă poate oferi informaţii valoroase despre dumneavoastră, dar nu poate măsura sau identifica totul. Scopul lui nu este să vă definească prin anumite trăsături, ci să vă permită să vă explorați toate caracteristicile. Ţineţi minte şi că această carte conţine evaluări, nu „teste“ tradiţionale. Testele măsoară cunoştinţele sau dacă ceva este bine sau rău. Pentru evaluările din acest volum nu există răspunsuri corecte sau greşite. Vi se vor cere doar opinii şi atitudini faţă de subiecte de viaţă importante.

În fiecare dintre următoarele zece capitole vi se va cere să completaţi o evaluare sau un inventar de început cuprinzătoare. Scrieţi direct pe carte.

Vă rog să încercaţi să completaţi evaluarea cât mai cinstit posibil. Nu uitaţi, aceste teste vă vor face să vă conştientizaţi mai bine punctele tari şi pe cele slabe, caracteristicile personale şi convingerile; vă vor permite să vedeţi structura tiparelor de viaţă distincte şi vă vor oferi o înţelegere mai profundă asupra dumneavoastră şi a altora.

Când terminaţi, stabiliţi scorul evaluării şi profilul abilităţilor dumneavoastră de viaţă. (Veţi avea îndrumări pentru stabilirea scorului fiecărei evaluări şi materiale pentru interpretare care să vă ajute să stabiliţi ce înseamnă fiecare).

Mai există câteva lucruri importante pe care trebuie să le ţineţi minte:

- Nu vă grăbiţi la completarea inventarelor. Nu există o limită de timp, aşa că lucraţi în ritmul dumneavoastră.
- Găsiţi un loc liniştit în care să puteţi completa evaluările fără a fi tulburat.
- Înainte de a completa fiecare inventar, citiţi instrucţiunile. Fiecare evaluare are un format diferit, cu instrucţiuni şi metode de autointerpretare diferite.
- Fiţi atent la activităţile de scriere în jurnal, care vă vor ajuta în procesul de autodescoperire.
- Ţineţi minte tot timpul că evaluările din această carte sunt concepute pentru a fi exploratorii. Nu sunt decât un punct de pornire pentru a începe să aflaţi mai multe despre dumneavoastră şi despre cum vă integraţi în lume. S-ar putea să nu fiţi întotdeauna de acord cu rezultatul inventarelor, dar nu vă supăraţi. Nu uitaţi că acesta este doar un exerciţiu de explorare, nu o definiţie finală a caracteristicilor sau atitudinilor dumneavoastră.
- Distraţi-vă! Scopul acestor evaluări este să vă autocunoaşteţi într-un mod plăcut.
- În final şi cel mai important, ţineţi minte că aceste inventare nu sunt un înlocuitor pentru asistenţa profesională. Dacă simţiţi că aveţi nevoie de ea, vă rog să consultaţi un specialist în dezvoltarea personală sau în consilierea profesională.

La finalul volumului, veţi avea o imagine completă a dumneavoastră înşivă în funcţie de zece abilităţi de viaţă importante - o estimare a IQ-ului dumneavoastră de abilităţi de viaţă. Înarmat cu această informaţie, veţi afla cum să transformaţi cunoştinţele în acţiune; cum să vă schimbaţi tiparele şi comportamentele şi cum să vă îmbunătăţiţi viaţa personală, profesională şi socială.

Să începem!

# unu

## Interacţiuni interpersonale

### STABILEŞTE LEGĂTURI BUNE DEZVOLTÂNDU-ŢI CUNOŞTINŢELE INTERPERSONALE

Nu există un mod ideal de a interacţiona cu alţi oameni ci, în general, scopul interacţiunii interpersonale este de a stabili o comunicare eficientă. Comunicarea eficientă are loc atunci când dumneavoastră şi o altă persoană sunteţi total sincronizaţi, complet conectaţi şi deschişi să vă împărtăşiţi sentimentele, gândurile şi ideile. Când acest lucru se întâmplă, puteţi deveni mai creativi şi mai entuziaşti în privinţa a ceea ce încercaţi să comunicaţi. Interacţiunea eficientă vă ajută să stabiliţi conexiuni cu ceilalţi şi dă sens şi profunzime relaţiilor dumneavoastră.

Problemele de comunicare şi de interacţiune personală au loc atunci când oamenii folosesc stiluri de interacţiune diferite. Se poate să vă placă să folosiţi multe fapte concrete când vorbiţi, dar persoana cu care discutaţi ar putea să aibă o gândire mai abstractă şi mai conceptuală, bazându-se mai mult pe sentimente şi emoţii. Deoarece stilul său de interacţiune este diferit, s-ar putea să îi fie greu să vă înţeleagă. Prin urmare, este foarte important să stabiliţi ce stil interpersonal dominant aveţi şi să învăţaţi să recunoaşteţi stilurile interpersonale ale celorlalţi, astfel încât să puteţi stabili cel mai eficient mod de comunicare posibil.

Inventarul Interacţiunilor Interpersonale (III) vă poate ajuta să identificaţi caracteristicile care vă definesc interacţiunile cu ceilalţi. Înţelegând mai multe despre stilul dumneavoastră de interacţiune, veţi învăţa cum să vă comportaţi mai eficient cu alţi oameni, cum să obţineţi o satisfacţie mai mare din muncă şi cum să luaţi decizii de viaţă mai bune.

## INVENTARUL INTERACŢIUNILOR INTERPERSONALE

Inventarul Interacţiunilor Interpersonale (III) vă va ajuta să exploraţi felul în care interacţionaţi cu alţi oameni. Această evaluare este formată din patruzeci şi patru de afirmaţii. Citiţi fiecare dintre aceste afirmaţii şi stabiliţi cât de mult sunteţi de acord. În fiecare dintre variantele enumerate, încercuiţi numărul răspunsului dumneavoastră pe rândul din dreapta fiecărei afirmaţii.

În următorul exemplu, 1 încercuit indică faptul că afirmaţia nu este adevărată pentru persoana care completează scala:

| | ÎNTOTDEAUNA ADEVĂRAT | CÂTEODATĂ ADEVĂRAT | NICIODATĂ ADEVĂRAT |
|---|---|---|---|
| 1. Îmi plac mediile ordonate, organizate. | 3 | 2 | 1 |

De obicei, oamenii se încadrează într-una dintre cele patru categorii de stiluri de comunicare şi de interacţiune (deşi, în unele cazuri, aceste stiluri se pot suprapune): Comunicatori Concreţi, Comunicatori Spontani, Comunicatori Intelectuali şi Comunicatori Sensibili. Aceste stiluri alcătuiesc cele patru scale din III, scalele fiind sistemul pe care îl folosesc pentru a grupa răspunsurile şi a vă ajuta să vă cercetaţi cu mai mare uşurinţă stilul de comunicare propriu.

Ţineţi minte, acesta nu este un test. De vreme ce nu există răspunsuri corecte sau greşite, nu petreceţi mult timp gândindu-vă la ele. Nu uitaţi să răspundeţi la fiecare afirmaţie.

| | ÎNTOTDEAUNA ADEVĂRAT | CÂTEODATĂ ADEVĂRAT | NICIODATĂ ADEVĂRAT |
|---|---|---|---|
| 1. Îmi plac mediile ordonate, organizate. | 3 | 2 | 1 |
| 2. Îmi plac aventura și distracția. | 3 | 2 | 1 |
| 3. Prețuiesc inteligența în cazul meu și al celorlalți. | 3 | 2 | 1 |
| 4. Sunt prietenos și înțelegător. | 3 | 2 | 1 |
| 5. Am nevoie de reguli și îndrumări clare. | 3 | 2 | 1 |
| 6. Îmi este greu să economisesc bani pentru viitorul meu. | 3 | 2 | 1 |
| 7. Sunt analitic și profund. | 3 | 2 | 1 |
| 8. Vreau să muncesc într-un loc în care să fiu creativ. | 3 | 2 | 1 |
| 9. Sunt responsabil și conștiincios. | 3 | 2 | 1 |
| 10. Îmi plac surprizele și lucrurile neașteptate. | 3 | 2 | 1 |
| 11. Am tendința să fiu impersonal și rezervat. | 3 | 2 | 1 |
| 12. Investesc mult timp și multe emoții în relațiile mele. | 3 | 2 | 1 |
| 13. Îmi iau foarte în serios angajamentele personale. | 3 | 2 | 1 |
| 14. Îmi place recompensa imediată. | 3 | 2 | 1 |
| 15. Folosesc logica și obiectivitatea. | 3 | 2 | 1 |
| 16. Îmi place armonia și nu agreez conflictul. | 3 | 2 | 1 |
| 17. Am tendința de a fi dominator și inflexibil. | 3 | 2 | 1 |
| 18. Nu îmi plac rutina sau organizarea strictă. | 3 | 2 | 1 |
| 19. Îmi place să port discuții cu alți oameni. | 3 | 2 | 1 |
| 20. Îmi place să îmi înțeleg și să îmi exprim cele mai profunde sentimente. | 3 | 2 | 1 |
| 21. Comunic cel mai mult despre informații concrete, verificabile. | 3 | 2 | 1 |
| 22. Sunt adaptabil și flexibil. | 3 | 2 | 1 |
| 23. Sunt sceptic în privința majorității lucrurilor. | 3 | 2 | 1 |
| 24. Am tendința de a lua lucrurile foarte personal. | 3 | 2 | 1 |
| 25. Sunt loial și de încredere. | 3 | 2 | 1 |
| 26. Trăiesc în prezent și nu îmi fac griji despre trecut sau viitor. | 3 | 2 | 1 |
| 27. Nu pun mare valoare pe relații. | 3 | 2 | 1 |
| 28. De obicei, iau partea „pierzătorului". | 3 | 2 | 1 |
| 29. Rareori sunt impulsiv sau spontan. | 3 | 2 | 1 |
| 30. Sunt spontan și am încredere în intuiția mea. | 3 | 2 | 1 |
| 31. Am convingeri și principii puternice. | 3 | 2 | 1 |
| 32. Mă plictisesc de lucruri după ce trece emoția inițială. | 3 | 2 | 1 |
| 33. Îmi fac griji despre evenimentele imprevizibile. | 3 | 2 | 1 |
| 34. Sunt practic și pragmatic. | 3 | 2 | 1 |
| 35. Înțeleg și văd tipare în informațiile complexe. | 3 | 2 | 1 |
| 36. Sunt idealist în privința vieții. | 3 | 2 | 1 |
| 37. Sunt precis și orientat spre detalii. | 3 | 2 | 1 |
| 38. Pun preț pe libertate și autonomie. | 3 | 2 | 1 |
| 39. Vreau să aduc contribuții unice în munca mea. | 3 | 2 | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 40. Am o viziune a lumii ideale și lucrez în această direcție. | 3 | 2 | 1 |
| 41. Fac sacrificii financiare pentru asigurarea viitorului. | 3 | 2 | 1 |
| 42. Îmi place ca munca să fie atractivă și distractivă. | 3 | 2 | 1 |
| 43. Stabilesc legături mai mult cu mințile celorlalți decât cu inimile lor. | 3 | 2 | 1 |
| 44. Îmi împărtășesc ușor valorile personale și visurile. | 3 | 2 | 1 |

## INDICAŢII DE STABILIRE A SCORULUI

Inventarul Interacţiunilor Interpersonale este creat pentru a măsura stilul pe care îl folosiţi cel mai des atunci când comunicaţi şi interacţionaţi cu ceilalţi, ceea ce are o mare legătură cu gradul de succes pe care îl aveţi în viaţă, în carieră şi cu prietenii şi familia. Stabilirea scorului III este un proces foarte simplu. Uitaţi-vă la întrebările la care tocmai aţi răspuns. Folosiţi spaţiile de mai jos pentru a înregistra numărul pe care l-aţi încercuit pentru fiecare afirmaţie. Apoi, calculaţi suma pentru fiecare dintre coloane (scale) şi scrieţi totalul sub fiecare dintre ele.

| SCALA 1 | SCALA 2 | SCALA 3 | SCALA 4 |
|---|---|---|---|
| 1_____ | 2_____ | 3_____ | 4_____ |
| 5_____ | 6_____ | 7_____ | 8_____ |
| 9_____ | 10_____ | 11_____ | 12_____ |
| 13_____ | 14_____ | 15_____ | 16_____ |
| 17_____ | 18_____ | 19_____ | 20_____ |
| 21_____ | 22_____ | 23_____ | 24_____ |
| 25_____ | 26_____ | 27_____ | 28_____ |
| 29_____ | 30_____ | 31_____ | 32_____ |
| 33_____ | 34_____ | 35_____ | 36_____ |
| 37_____ | 38_____ | 39_____ | 40_____ |
| 41_____ | 42_____ | 43_____ | 44_____ |
| TOTAL | TOTAL | TOTAL | TOTAL |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| Comunicatori Concreți | Comunicatori Spontani | Comunicatori Intelectuali | Comunicatori Sensibili |

## INTERPRETAREA SCORURILOR

După cum am stabilit, oamenii au diferite moduri de comunicare: unora le place să aibă de-a face cu fapte, altora le plac interacţiunile foarte energice, alţii preferă să vorbească despre idei abstracte şi conceptuale, iar alţii apreciază discuţiile despre sentimente. Problemele din cadrul relaţiilor sunt provocate, adesea, de doi sau trei oameni care încearcă să comunice folosind diferite stiluri de interacţiune interpersonală.

III vă ajută să vă cercetaţi stilul de comunicare preferat – cel pe care îl folosiţi de obicei atunci când comunicaţi cu ceilalţi. Priviţi interpretările profilelor de mai jos. Zona în care aţi avut cel mai mare scor tinde să fie stilul dumneavoastră preferat de interacţiune interpersonală. Totuşi, s-ar putea să descoperiţi că aţi obţinut scoruri mari pe două scale. În acest caz, înseamnă că probabil sunteţi capabil să comutaţi între cele două stiluri, în funcţie de situaţia în care vă aflaţi. În acest caz, ar trebui să citiţi interpretările oferite pentru ambele stiluri de interacţiune interpersonală. În acelaşi fel, zona în care aţi obţinut cel mai mic scor este stilul dumneavoastră de interacţiune interpersonală cel mai puţin folosit.

Citiţi despre toate stilurile de interacţiune personală pentru a înţelege mai bine modurile în care interacţionăm cu toţii. Apoi, parcurgeţi exerciţiile pentru a vă ajuta să aflaţi mai multe despre stilul dumneavoastră de interacţiune şi despre cum aţi putea integra mai multe stiluri în el pentru a comunica mai bine cu oamenii din jurul dumneavoastră.

**Scorurile de la 11 la 18 sunt scăzute** şi arată că nu folosiţi foarte des acest stil de interacţiune personală. Ar trebui să vă gândiţi la diferite moduri în care puteţi elabora şi utiliza tehnici de comunicare de acest fel.