



**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**LIPTAK, JOHN**

**Testează-ți abilitățile de viață : 10 teste pentru  
măsurarea inteligenței practice / John Liptak ; trad.:  
Bogdan Mihăilescu. - București : 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-ȚI ABILITĂȚILE DE VIAȚĂ**  
**10 teste pentru măsurarea inteligenței practice**  
**DR. JOHN LIPTAK**

ISBN 978-973-162-026-8

© 2008 – EDITURA AMALTEA

# CUPRINS

---

<i>Mulțumiri</i> .....	7
<i>Introducere</i> .....	9
<b>unu</b> – Interacțiuni interpersonale .....	19
<b>doi</b> – Abilități de comunicare .....	38
<b>trei</b> – Comportamentul asertiv .....	64
<b>patru</b> – Luarea deciziilor .....	85
<b>cinci</b> – Timpul liber .....	103
<b>șase</b> – Gestionarea banilor .....	120
<b>șapte</b> – Gestionarea timpului .....	143
<b>opt</b> – Calitatea relațiilor.....	170
<b>nouă</b> – Rezolvarea conflictelor .....	193
<b>zece</b> – Declanșatori emoționali .....	210
<i>Întrebări și răspunsuri de încheiere</i> .....	228

---

# Introducere

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

*Jill nu reușește să își 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 și, nu după mult timp, își dă demisia. Felul ei de a face față conflictelor este să cedeze în favoarea celeilalte persoane, dar acest lucru o face să se simtă prost, așa că se mută la alt loc de muncă în speranța că lucrurile vor merge mai bine acolo.*

*Lui Jane i se pare că nu îi ajung niciodată banii până la sfârșitul lunii. Obişnuiește să trăiască de la un salariu la altul, cheltuindu-și banii de îndată ce îi sunt virafți în cont. Când se duce la mall, își spune că nu va face decât să se uite la vitrine, dar când ajunge acolo și vede lucruri care îi plac, nu se poate abține. Dacă nu are bani pentru a plăti, apelează la cărțile de credit. Apoi se supără pe sine însăși pentru că a acumulat datorii serioase.*

Jim, Jill și Jane au probleme de viață diferite. Dar cu toții împărtășesc o trăsătură importantă: le lipsesc abilitățile de

viață esențiale de care au nevoie pentru a schimba tiparele cognitive, comportamentale și emoționale care le provoacă anxietate, stres și nefericire generală. Abilitățile de viață sunt acele talente valoroase, de zi cu zi, care, dacă sunt folosite eficient, vă permit accesul la resursele interne de care aveți nevoie pentru a atinge succesul și pentru a vă crea viața pe care o doriți. Abilitățile de viață sunt talentele necesare care vă ajută să preluați controlul asupra vieții dumneavoastră personale și profesionale, să gestionați schimbarea și să faceți față eficient mediului înconjurător și oamenilor din jur. În linii mari, abilitățile de viață sunt talentele existențiale de care aveți nevoie pentru a fi fericit, sănătos și plin de succes.

Cu toții avem un anumit număr de abilități de viață - fără ele, am fi oameni complet nefuncționali. Dar acestea diferă de la o persoană la alta, ca și capacitatea noastră de a le folosi. IQ-ul abilităților de viață este gradul dumneavoastră individual de eficiență în folosirea acestora, o măsură a cât de bine le puteți aplica în viața reală. Această carte vă va ajuta să vă stabiliți IQ-ul abilităților de viață evaluându-vă competența în 10 domenii importante: stilul de interacțiune interpersonală, abilități de comunicare, asertivitatea, eficiența în luarea deciziilor, participarea la activități recreative, gestionarea banilor, gestionarea timpului, relații pozitive, rezolvarea conflictelor și gestionarea emoțiilor. Vă va oferi un profil personalizat al abilităților de viață, care vă va ajuta să identificați ce calități vă lipsesc și să le îmbunătățiți pe cele pe care le aveți. Și mai important, vă va arăta cum să vă folosiți IQ-ul abilităților de viață pentru a îmbunătăți fiecare aspect al existenței voastre.

Însă, înainte de a începe, vreau să vă ofer câteva informații despre conceptul de abilități de viață și despre testarea inteligenței, în general.

## TESTAREA INTELIGENȚEI

Aproape toți am făcut la un moment dat un test tradițional al coeficientului de inteligență (IQ). Ne-am croit drum printr-un

grup de ghicitori vizuale și verbale bizare, doar pentru a obține un scor, un fel de indicator al nivelului nostru de inteligență brută, o predicție a cât de bine ne vom descurca în viețile noastre profesionale.

Deși testele de inteligență au fost îmbunătățite și perfecționate în decursul timpului, ideea că un singur scor ar putea avea un efect important asupra vieții unei persoane a fost întotdeauna controversată. De curând, mulți oameni de știință au sugerat că noțiunea de IQ este învechită și că trebuie înlocuită cu un fel mai modern de gândire. Howard Gardener, specialist în psihologia dezvoltării de la Harvard, a propus noțiunea de inteligențe multiple, pentru a reflecta faptul că aceasta are mai multe fațete. Tot așa, Robert Sternberg a dezvoltat o teorie a inteligenței care include ceea ce el numește „inteligență practică” sau inteligența bunului simț.

Premisa acestei cărți este că, după cum sugerează psihologii moderni, inteligența abilităților din viața de zi cu zi ar putea fi mai importantă decât a avea un IQ ridicat. Cu alte cuvinte, în loc să vă concentrați asupra unui nivel „tradițional” de inteligență ca un mod de standardizare a succesului, trebuie să vă dezvoltați abilitățile necesare pentru a schimba tiparele de gândire, comportamentale și emoționale care vă provoacă probleme în viața de zi cu zi. Nu uitați: spre deosebire de cunoștințele măsurate de testele de IQ tradiționale, abilitățile de viață pot fi învățate sau îmbunătățite, dezvoltându-se pe măsură ce vă construiți o viață mai productivă, mai satisfăcătoare și mai plină de succes. Inteligența abilităților de viață este cea care vă va ajuta să vă îmbunătățiți vizibil viața – și această carte este gândită exact pentru a vă demonstra acest lucru.

## INTELIGENȚA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ

Urmând ceea ce propun psihologii moderni, cred că există mai multe feluri de inteligență care contribuie la inteligența generală a abilităților de viață:

**Inteligența spirituală** privește subiectele legate de sens, de valori și de scop; interesul pentru importanța și căutarea clarității; căutarea unui scop superior în viață; angajamentul față de credință și de optimism; interesul pentru dezvoltarea sinelui interior și identificarea scopului vieții și o abilitate de a vedea imaginea generală, nu doar evenimentele izolate.

**Inteligența fizică** privește practicile nutriționale, interesul pentru exerciții planificate, somnul adecvat și regulat, utilizarea practică și eficientă a tehnicilor de relaxare și de meditație, optimismul în privința abilității de a te ocupa de problemele de sănătate și respectul pentru propriul corp.

**Inteligența mentală** tratează abilitatea de a gândi clar și de a-ți aminti informațiile cu minimum de interferențe din partea bagajului emoțional, abilitatea de a gândi independent și critic, posedarea calităților logice de bază, a fi deschis la idei noi, cunoașterea propriei moșteniri culturale și interesul pentru învățare pe tot parcursul vieții.

**Inteligența emoțională** se ocupă de conștientizarea propriilor emoții; de abilitatea de a păstra controlul asupra stărilor emoționale, inclusiv răspunsurile emoționale potrivite ca reacție la evenimentele vieții; de abilitatea de a simți fericire și stări emoționale pozitive și de abilitatea de a înțelege propriile sentimente.

**Inteligența socială** se ocupă cu împărtășirea intimității, a prieteniei și a calității de membru al unor grupuri; cu abilitatea de a practica ascultarea activă și empatia; cu interesul arătat față de ceilalți; și cu a fi deschis la a-ți păsa și a arăta angajament pentru binele comun al oamenilor, al comunității și al lumii.

**Inteligența carierei** se concentrează asupra îmbunătățirii abilităților și iscusințelor proprii; a capacității de a păstra un sentiment de control asupra cerințelor ocupaționale de la locul

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

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

De asemenea, cred că este foarte important să recunoaștem felul în care ne încadrăm în diferite tipare comportamentale, în funcție de cât de eficient ne folosim abilitățile de viață. Vă amintiți de Jim, Jill și Jane de la începutul introducerii? Cu toții au un lucru în comun - ei și-au repetat comportamentele iar și iar, indiferent de rezultatele pe care le obțineau. Adevărul este că noi toți ne trăim viețile în funcție de anumite tipare ale abilităților de viață care au fost condiționate de la o vârstă fragedă, poate chiar de la naștere. Tipare care sunt complet inconștiente. Unele sunt pozitive și productive, dar altele – ca în cazurile celor trei prieteni ai noștri – sunt bariere serioase în calea succesului în viață și în carieră.

Aici intervine IQ-ul abilităților de viață. Când aveți succes, în mod firesc continuați să faceți ceea ce funcționează. Probabil că vă gestionați bine timpul și banii, comunicați eficient cu ceilalți, rezolvați conflictele, luați decizii bune și vă controlați ușor emoțiile. Tiparele vă permit să fiți eficient și bine pregătit în felul în care vă trăiți viața, astfel încât aveți un IQ al abilităților de viață ridicat. Pe de altă parte, atunci când repetați tipare care sunt utilizări ineficiente ale abilităților dumneavoastră de viață, totul începe să se strice. Aceste tipare negative se manifestă prin dificultatea de a păstra relații cu alți oameni, prin a avea probleme în carieră, a nu vă gestiona eficient timpul, a ceda cu ușurință, a munci pentru a evita alte lucruri sau alți oameni – în general, atunci când viața nu pare să decurgă așa cum ar trebui. Toate aceste lucruri nefericite indică faptul că aveți un IQ al abilităților de viață scăzut.



Indiferent dacă sunt sau nu eficiente în a vă ajuta să vă atingeți scopurile, abilitățile de viață au tendința de a se repeta dacă nu sunt examinate. Acesta este motivul pentru care mulți oameni trec prin viață folosind repetat abilități ineficiente, așteptând rezultate diferite de fiecare dată. Dar eu sunt aici pentru a vă spune că, odată ce ați identificat aceste tipare negative, veți avea puterea de a le modifica pentru a începe să obțineți rezultate pozitive.

## CONSTRUIREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ

Acest volum se bazează pe ideea că, folosind introspecția, vă puteți dezvolta și întări IQ-ul abilităților de viață. Numesc acest proces Construirea Abilităților de Viață (CAV), un proces educațional care încearcă să vă îndemne să vă dezvoltați calitățile. CAV este fondat pe credința că oamenii care își dezvoltă abilități de viață mai bune vor deveni mai responsabili de propriile lor vieți și cariere. Scopul CAV este să îi ajute pe oameni să dezvolte calități mai bune, care pot fi folosite pentru a rezolva grijile actuale și pentru a preveni apariția unor tipare asemănătoare în viitor.

Ca ființe umane, avem dorința de a ne cunoaște și a descoperi un sens în viețile noastre. Suntem singurele creaturi de pe pământ care pot medita asupra lor însele și a vieților lor și care încearcă să le aducă schimbări satisfăcătoare. Construirea Abilităților de Viață vă oferă o metodă structurată pentru a face această autoexaminare, pentru a privi cu adevărat tiparele din viața dumneavoastră. CAV vă permite să înțelegeți mai mult cine sunteți; să vă explorați caracteristicile și tendințele personale, alegerile legate de stilul de viață și de atitudine și să identificați, să analizați și să modificați tiparele negative care reapar în viața dumneavoastră. În acest fel, Construirea Abilităților de Viață vă ajută să vă eliberați de influența pe care o au tiparele negative.

În această carte, CAV se bazează pe patru principii:

1. Trebuie să vă rezervați timp pentru a reflecta. *Vă trebuie timp pentru a citi această carte, pentru a face evaluările din ea și pentru a răspunde la întrebările din jurnal.*
2. Aveți nevoie de o structură care să vă încurajeze să cercetați tiparele din viața dumneavoastră. *Estimările din această carte vă vor oferi structura necesară pentru a reflecta la tiparele negative care vă afectează.*
3. Aveți nevoie de un jurnal despre trecutul dumneavoastră pentru a înțelege mai bine cum s-au format aceste tipare negative. *Exercițiile de alcătuire a jurnalului incluse în acest volum vă vor permite să examinați forțele care au contribuit la comportamentul care vă împiedică să fiți fericit și să aveți succes.*
4. În ultimul rând, trebuie să faceți schimbări de comportament în funcție de informațiile și cunoștințele pe care le adunați despre dumneavoastră.

Construirea Abilităților de Viață nu este o sarcină ușoară; vă cere să acordați atenție unor lucruri la care nu v-ați mai gândit până acum. Vă cere să vă explorați punctele slabe, dar și pe cele tari. Dar, în final, orice disconfort veți simți lucrând la CAV, se va dovedi că merită. Veți fi uimit cât de mult vă puteți îmbunătăți calitatea vieții învățând mai multe despre dumneavoastră.

## EVALUĂRILE ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ

Instrumentele pe care le veți folosi pentru a aborda CAV sunt evaluările oferite în această carte. După ce citiți și faceți evaluările și activitățile, veți avea o înțelegere completă și

onestă a Inteligenței generale a abilităților de viață și a inteligențelor spirituală, fizică, mentală, emoțională, socială și de carieră. Aceste evaluări constituie echipamentul pe care îl veți folosi în călătoria dumneavoastră de autoexaminare, instrumente care vă vor permite să căutați, să cântăriți, să evaluați, să inventați și să vă reinventați propriul sine și să începeți să vă priviți într-o manieră realistă. Acestea sunt mijloacele prin care veți învăța:

- să acceptați toate aspectele personalității dumneavoastră
- să vă prețuiți punctele tari și să le identificați pe cele slabe
- să luați decizii eficiente pe baza cunoștințelor despre dumneavoastră
- să vă luați angajamentul de a îmbunătăți sau a modifica tiparele ineficiente din viața dumneavoastră
- să acționați pentru a face schimbările necesare în viața dumneavoastră
- să înțelegeți mai bine și să vă „impulsionați“ să faceți o modificare comportamentală
- să explorați efectele mesajelor inconștiente din copilărie
- să descoperiți resursele pe care le aveți și care vă pot ajuta să faceți față mai bine problemelor.

Cu alte cuvinte, să vă puneți cu adevărat la lucru abilitățile de viață.

## APLICAREA EVALUĂRILOR

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

le faceți și să vă fie interpretate). Sunt concepute pentru a vi le aplica, soluționa și interpreta singur, ceea ce înseamnă că interpretările evaluărilor se bazează pe informațiile pe care le furnizați. Cu alte cuvinte, precizia și utilitatea informațiilor pe care le ofer depind de sinceritatea și de adevărul informațiilor pe care le dați despre dumneavoastră. S-ar putea să nu aflați prea multe din unele dintre inventare - s-ar putea doar să confirmați niște informații pe care deja le cunoșteți. Pe de altă parte, s-ar putea să descoperiți lucruri care vă împiedică să fiți pe cât de fericit sau de plin de succes ar trebui. În orice caz, cel mai important este să fiți sincer în privința dumneavoastră.

Vă rog să țineți minte: un instrument de evaluare vă poate oferi informații 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. Țineți minte și că această carte conține evaluări, nu „teste” tradiționale. Testele măsoară cunoștințele sau dacă ceva este bine sau rău. Pentru evaluările din acest volum nu există răspunsuri corecte sau greșite. Vi se vor cere doar opinii și atitudini față de subiecte de viață importante.

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

Vă rog să încercați să completați evaluarea cât mai cinstit posibil. Nu uitați, aceste teste vă vor face să vă conștientizați mai bine punctele tari și pe cele slabe, caracteristicile personale și convingerile; vă vor permite să vedeți structura tiparelor de viață distincte și vă vor oferi o înțelegere mai profundă asupra dumneavoastră și a altora.

Când terminați, stabiliți scorul evaluării și profilul abilităților dumneavoastră de viață. (Veți avea îndrumări pentru stabilirea scorului fiecărei evaluări și materiale pentru interpretare care să vă ajute să stabiliți ce înseamnă fiecare).

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

- Nu vă grăbiți la completarea inventarelor. Nu există o limită de timp, așa că lucrați în ritmul dumneavoastră.
- Găsiți un loc liniștit în care să puteți completa evaluările fără a fi tulburat.
- Înainte de a completa fiecare inventar, citiți instrucțiunile. Fiecare evaluare are un format diferit, cu instrucțiuni și metode de autointerpretare diferite.
- Fiți atent la activitățile de scriere în jurnal, care vă vor ajuta în procesul de autodesoperire.
- Țineți 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 aflați mai multe despre dumneavoastră și despre cum vă integrați în lume. S-ar putea să nu fiți întotdeauna de acord cu rezultatul inventarelor, dar nu vă supărați. Nu uitați că acesta este doar un exercițiu de explorare, nu o definiție finală a caracteristicilor sau atitudinilor dumneavoastră.
- Distrăți-vă! Scopul acestor evaluări este să vă auto-cunoașteți într-un mod plăcut.
- În final și cel mai important, țineți minte că aceste inventare nu sunt un înlocuitor pentru asistența profesională. Dacă simțiți că aveți nevoie de ea, vă rog să consultați un specialist în dezvoltarea personală sau în consilierea profesională.

La finalul volumului, veți avea o imagine completă a dumneavoastră înșivă în funcție de zece abilități de viață importante - o estimare a IQ-ului dumneavoastră de abilități de viață. Înarmat cu această informație, veți afla cum să transformați cunoștințele în acțiune; cum să vă schimbați tiparele și comportamentele și cum să vă îmbunătățiți viața personală, profesională și socială.

Să începem!

# unu

---

## Interacțiuni interpersonale

STABILEȘTE LEGĂTURI BUNE DEZVOLTÂNDU-ȚI  
CUNOȘTINȚELE INTERPERSONALE

Nu există un mod ideal de a interacționa cu alți oameni ci, în general, scopul interacțiunii interpersonale este de a stabili o comunicare eficientă. Comunicarea eficientă are loc atunci când dumneavoastră și o altă persoană sunteți total sincronizați, complet conectați și deschiși să vă împărtășiți sentimentele, gândurile și ideile. Când acest lucru se întâmplă, puteți deveni mai creativi și mai entuziaști în privința a ceea ce încercați să comunicați. Interacțiunea eficientă vă ajută să stabiliți conexiuni cu ceilalți și dă sens și profunzime relațiilor dumneavoastră.

Problemele de comunicare și de interacțiune personală au loc atunci când oamenii folosesc stiluri de interacțiune diferite. Se poate să vă placă să folosiți multe fapte concrete când vorbiți, dar persoana cu care discutați ar putea să aibă o gândire mai abstractă și mai conceptuală, bazându-se mai mult pe sentimente și emoții. Deoarece stilul său de interacțiune este diferit, s-ar putea să îi fie greu să vă înțeleagă. Prin urmare, este foarte important să stabiliți ce stil interpersonal dominant aveți și să învățați să recunoașteți stilurile interpersonale ale celorlalți, astfel încât să puteți stabili cel mai eficient mod de comunicare posibil.

Inventarul Interacțiunilor Interpersonale (III) vă poate ajuta să identificați caracteristicile care vă definesc interacțiunile cu ceilalți. Înțelegând mai multe despre stilul dumneavoastră de interacțiune, veți învăța cum să vă comportați mai eficient cu alți oameni, cum să obțineți o satisfacție mai mare din muncă și cum să luați decizii de viață mai bune.

## **INVENTARUL INTERACȚIUNILOR INTERPERSONALE**

Inventarul Interacțiunilor Interpersonale (III) vă va ajuta să explorați felul în care interacționați cu alți oameni. Această evaluare este formată din patruzeci și patru de afirmații. Citiți fiecare dintre aceste afirmații și stabiliți cât de mult sunteți de acord. În fiecare dintre variantele enumerate, încercuiți numărul răspunsului dumneavoastră pe rândul din dreapta fiecărei afirmații.

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

	<b>ÎNTOTDEAUNA ADEVĂRAT</b>	<b>CÂTEODATĂ ADEVĂRAT</b>	<b>NICIODATĂ ADEVĂRAT</b>
1. Îmi plac mediile ordonate, organizate.	3	2	①

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

Țineți minte, acesta nu este un test. De vreme ce nu există răspunsuri corecte sau greșite, nu petreceți mult timp gândindu-vă la ele. Nu uitați să răspundeți la fiecare afirmație.

	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

## INDICAȚII DE STABILIRE A SCORULUI

Inventarul Interacțiunilor Interpersonale este creat pentru a măsura stilul pe care îl folosiți cel mai des atunci când comunicați și interacționați cu ceilalți, ceea ce are o mare legătură cu gradul de succes pe care îl aveți în viață, în carieră și cu prietenii și familia. Stabilirea scorului III este un proces foarte simplu. Uitați-vă la întrebările la care tocmai ați răspuns. Folosiți spațiile de mai jos pentru a înregistra numărul pe care l-ați încercuit pentru fiecare afirmație. Apoi, calculați suma pentru fiecare dintre coloane (scale) și scrieți 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 interacțiunile foarte energice, alții preferă să vorbească despre idei abstracte și conceptuale, iar alții apreciază discuțiile despre sentimente. Problemele din cadrul relațiilor sunt provocate, adesea, de doi sau trei oameni care încearcă să comunice folosind diferite stiluri de interacțiune interpersonală.

III vă ajută să vă cercetați stilul de comunicare preferat – cel pe care îl folosiți de obicei atunci când comunicați cu ceilalți. Priviți interpretările profilelor de mai jos. Zona în care ați avut cel mai mare scor tinde să fie stilul dumneavoastră preferat de interacțiune interpersonală. Totuși, s-ar putea să descoperiți că ați obținut scoruri mari pe două scale. În acest caz, înseamnă că probabil sunteți capabil să comutați între cele două stiluri, în funcție de situația în care vă aflați. În acest caz, ar trebui să citiți interpretările oferite pentru ambele stiluri de interacțiune interpersonală. În același fel, zona în care ați obținut cel mai mic scor este stilul dumneavoastră de interacțiune interpersonală cel mai puțin folosit.

Citiți despre toate stilurile de interacțiune personală pentru a înțelege mai bine modurile în care interacționăm cu toții. Apoi, parcurgeți exercițiile pentru a vă ajuta să aflați mai multe despre stilul dumneavoastră de interacțiune și despre cum ați 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** și arată că nu folosiți foarte des acest stil de interacțiune personală. Ar trebui să vă gândiți la diferite moduri în care puteți elabora și utiliza tehnici de comunicare de acest fel.