

# Raport de evaluare psihologică VIA-IS-R

Psiholog examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Adrian Manolache, bărbat, 32 ani, programator**

Scopul evaluării **Evaluare**



# Cuprins

1. Descriere inventar
2. Profil sintetic
3. Caracteristici dominante
4. Analiză pe factori
5. Indicatori statistici
6. Concluzii finale

# 1. Descriere inventar

**Inventarul punctelor forte de caracter** ( *VIA Inventory of Strengths, VIA-IS-R*), este un instrument dezvoltat de *Martin Seligman* și *Christopher Peterson* (© 2018 *Values in Action Institute*) pentru a evalua aspectele pozitive ale personalității, virtuțile sau "punctele forte" de caracter.

Chestionarul a fost conceput pentru a identifica și evalua **punctele forte de caracter**, cele care sunt considerate valoroase și semnificative în viața de zi cu zi, în diferite culturi și contexte de viață. Scopul său este de a pune accentul pe **aspectele pozitive ale personalității** și pe felul în care acestea pot fi cultivate și utilizate pentru a îmbunătăți starea de bine și funcționarea pozitivă a unei persoane.

Modelul pe baza căruia fost construit **Inventarul VIA** a fost propus de Seligman și Peterson (2004/2006), ca o reacție la tendința psihologiei tradiționale de a se concentra pe evaluarea aspectelor negative a personalității, pe identificarea și cuantificarea deficiențelor, disfuncționalului sau a tulburărilor de personalitate/ psihice. Definit din perspectiva psihologiei pozitive, modelul propune **evaluarea a 24 de forțe (pozitive) de caracter** grupate în **6 virtuți fundamentale**, considerate universale în diferite culturi și societăți: *Înțelepciune, Curaj, Umanitate, Dreptate, Temperanță* și *Transcendență*.

**Chestionarul VIA** (VIA-IS-R) este format din 192 de aserțiuni evaluate pe o scală în 5 trepte, de la 1 ("Foarte necaracteristic mie") până la 5 ("Foarte caracteristic mie"). Fiecare dintre cele 24 de puncte forte de caracter este estimată prin intermediul a 8 itemi, acestea fiind grupate în cele 6 categorii/ virtuți fundamentale:

- ÎNȚELEPCIUNE (*Creativitate, Curiozitate, Judecată, Dragostea de a învăța, Perspectivă*);
- CURAJ (*Curaj, Perseverență, Onestitate, Pasiune*);
- UMANITATE (*Dragoste, Bunătate, Inteligență socială*);
- JUSTIȚIE (*Muncă în echipă, Corectitudine, Leadership*);
- TEMPERANȚĂ (*Iertare, Smerenie, Prudență, Autocontrol*);
- TRANSCENDENȚĂ (*Aprecieri, Recunoștință, Speranță, Umor, Spiritualitate*).

**Procesul de dezvoltare a Inventarului VIA-IS a fost unul complex și riguros.** S-a pornit de la o trecere în revistă extensivă a literaturii filozofice și religioase și de la consultarea experților în diferite domenii și bazat pe analiza cercetărilor empirice internaționale și pe utilizarea unor tehnici statistice avansate de agregare a datelor. Testarea și validarea în populații diverse și iterările continue au asigurat aplicabilitatea universală și validitatea instrumentului (Seligman & Peterson, 2006).

Inventarul VIA-IS a fost utilizat în numeroase cercetări, conducând la **concluzii semnificative pentru domeniul psihologiei pozitive**, demonstrându-se că forțele de caracter sunt corelate cu *bunăstarea, sănătatea mentală, reziliența și succesul în educație și muncă* (<https://www.viacharacter.org/research/findings>). Chestionarul VIA-IS are **aplicații practice în diverse contexte**, inclusiv școli, organizații, terapie și dezvoltare personală contribuind la promovarea unei perspective mai pozitive asupra psihologiei umane, concentrându-se pe cultivarea forțelor individuale și pe îmbunătățirea bunăstării generale.

**Timpu mediu de completare** a chestionarului online: **25 de minute** .

**Vârsta minimă** de la care se poate realiza evaluarea: **14 ani** .

## 2. Profil sintetic

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### ÎNȚELEPCIUNE

[b]Analizează lucrurile din toate punctele de vedere, fără a trage concluzii pripite și are capacitatea de a oferi sfaturi înțelepte celorlalți, rămânând receptiv(ă) la alte argumente și perspective diferite. Având o pasiune pentru cunoaștere și învățare, cu idei și comportamente originale, este interesat(ă) să descopere lucruri noi și să trăiască experiențe cât mai diverse.[/b]

1 2 3 4 5 6 7 8

### Creativitate

Cu idei și conduite originale, se gândește la modalități noi și eficiente de a face lucrurile, căutând utilitatea și impactul pozitiv în ceea ce face.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Curiozitate

Îi place să exploreze, să descopere lucruri noi, să-și îmbogățească experiența personală, fiind interesat(ă) să trăiască experiențe cât mai diverse.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Judecată

Gândește lucrurile și le examinează din toate punctele de vedere, fără a trage concluzii pripite, rămânând receptiv(ă) la alte argumente sau diferite perspective.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Dragostea de a învăța

Are o pasiune pentru învățare, fiind preocupat(ă) de formarea unor noi abilități și de a-și îmbogăți și aprofunda cunoștințele, din dorința de a ști.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Perspectivă

Are capacitatea de a vedea imaginea de ansamblu fără a fi distras(ă) de detalii, punând în balanță mai multe aspecte înainte de a lua o decizie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### CURAJ

Nu se eschivează în fața amenințărilor, provocărilor, dificultăților sau durerii, înfruntând adversitățile în loc să le evite. Spune adevărul și acționează în mod autentic, perseverând în ciuda obstacolelor și asumându-și responsabilitatea pentru propriile sentimente și acțiuni, fără a face lucrurile cu jumătăți de măsură.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Curaj

Își înfruntă provocările, amenințările sau dificultățile, preferând să lupte în loc să le evite, acționând în acord cu propriile convingeri sau obiective.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Perseverență

Își finalizează activitățile pe care le începe, indiferent de dificultățile sau obstacolele care apar, depunând un efort susținut și pe termen lung.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Onestitate

Spune adevărul, se prezintă și acționează într-un mod autentic și sincer, asumându-și responsabilitatea pentru sentimentele și acțiunile sale.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Pasiune

Abordează situațiile cu entuziasm și energie și își trăiește viața ca pe o aventură, niciodată pe jumătate de măsură sau fără tragere de inimă.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## UMANITATE

Valorizează relațiile strânse cu ceilalți, arătându-și disponibilitatea pentru a oferi și a primi iubire, fiind preocupat(ă) de bunăstarea lor; conștientizează emoțiile sale și ale altora, știind cum să le folosească în situații sociale.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Dragoste

Valorizează relațiile strânse cu ceilalți, arătându-și disponibilitatea pentru a oferi și a primi iubire și implicându-se în relații într-un mod cald și autentic.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Bunătate

Este generos(oasă), oferindu-și timpul, banii sau talentul pentru a-i sprijini pe cei care au nevoie, fiind preocupat(ă) de starea de bine a celorlalți.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Inteligența socială

Conștientizează rapid care sunt emoțiile și sentimentele sale sau ale celorlalți și știe cum să le folosească eficient în diferite situații sociale.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## JUSTIȚIE

Tratează toți oamenii în mod egal, conform noțiunilor de echitate și justiție; punând succesul echipei pe primul loc, dă dovadă de loialitate și implicare și încurajându-i pe ceilalți și menținând relațiile bune în cadrul grupului.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Munca în echipă

Lucrează bine ca membru al unui grup sau al unei echipe și dă dovadă de loialitate și implicare, punând succesul echipei pe primul loc.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Corectitudine

Tratează toți oamenii în mod egal, conform noțiunilor de echitate și justiție, fără a lăsa sentimentele și preferințele personale să îi influențeze deciziile.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Leadership

Încurajează grupul din care face parte și menține relațiile bune în cadrul acestuia, facilitând atingerea obiectivelor comune și angajamentul colectiv.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## TEMPERANȚĂ

Este atent(ă) la propriile alegeri și nu-și asumă riscuri inutile, având un bun control asupra a ceea ce simte și ceea ce face, nelăsând emoțiile să interfereze cu atingerea obiectivelor; disciplinat(ă), autoevaluându-se cu obiectivitate, iartă și acordă cu ușurință o a doua șansă.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Iertare

Este înțelegător(oare) față de neajunsurile celorlalți și îi iartă ușor pe cei au greșit. Acordă cu ușurință o a doua șansă și nu are intenții vindicative.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Smerenie

Se autoevaluează cu obiectivitate, luând în calcul atât aspectele pozitive, cât și pe cele negative și nu își dorește să fie în centrul atenției.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Prudență

Este atent(ă) la propriile alegeri și nu-și asumă riscuri inutile. Nu spune sau nu face lucruri pe care le-ar putea regreta mai târziu.

1 2 3 4 5 6 7 8

### Autocontrol

Are control bun asupra a ceea ce simte și face, gestionându-și eficient emoțiile, nelăsând ca acestea să îi afecteze atingerea obiectivelor.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## TRANSCENDENȚĂ

Are convingeri coerente cu privire la scopul și sensul superior al universului, apreciind frumusețea și realizările din jur și arătându-și recunoștința pentru lucrurile bune care i se întâmplă; optimist(ă), vede partea amuzantă a lucrurilor și are așteptări pozitive cu privire la viitor.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

### Aprecieri

Observă și apreciază frumusețea, excelența și/sau performanța în diverse domenii ale vieții, de la natură, la artă, la știință sau experiența cotidiană.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

### Recunoștință

Trăiește și exprimă sentimente de gratitudine față de viață sau ceilalți, care îl/o inspiră să acționeze în moduri mai virtuozitate și mai empatică.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

### Speranță

Are așteptări pozitive cu privire la viitor, fiind orientat(ă) spre acțiune și având încredere că va găsi căi eficiente pentru atingerea obiectivelor dorite.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

### Umor

Jovial(ă), pozitiv(ă), vede partea amuzantă a lucrurilor, contribuind la menținerea unei atmosfere pozitive în grupurile din care face parte.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

### Spiritualitate

Are credința că există o dimensiune a vieții care depășește înțelegerea umană și crede că își cunoaște locul și menirea în univers.

---

# 3. Caracteristici dominante

**În urma completării chestionarului VIA-IS-R au fost identificate următoarele caracteristici dominante în profilul psihologic al persoanei evaluate:**

Are capacitatea de a oferi sfaturi înțelepte celorlalți pentru că privește lumea în ansamblu, fără a trage concluzii pripite. Având o pasiune pentru învățare, cu multe idei și comportamente originale, este interesat(ă) să descopere lucruri noi și să trăiască experiențe cât mai diverse. (*ÎNȚELEPCIUNE*)

Cu idei și conduite originale, se gândește la modalități noi și eficiente de a face lucrurile, căutând utilitatea și impactul pozitiv în ceea ce face. (*Creativitate*)

Îi place să exploreze, să descopere lucruri noi, să-și îmbogățească experiența personală, fiind interesat(ă) să trăiască experiențe cât mai diverse. (*Curiozitate*)

Are o pasiune pentru învățare, fiind preocupat(ă) de formarea unor noi abilități și de a-și îmbogăți și aprofunda cunoștințele, din dorința de a ști. (*Dragostea de a învăța*)

Nu se eschivează în fața amenințărilor, provocărilor, dificultăților sau durerii, înfruntând adversitățile, spunând adevărul și acționând în mod autentic. Perseverează în ciuda obstacolelor, își asumă responsabilitatea pentru propriile sentimente și acțiuni și nu face lucrurile cu jumătăți de măsură. (*CURAJ*)

Își finalizează activitățile pe care le începe, indiferent de dificultățile sau obstacolele care apar, depunând un efort susținut și pe termen lung. (*Perseverență*)

Spune adevărul, se prezintă și acționează într-un mod autentic și sincer, asumându-și responsabilitatea pentru sentimentele și acțiunile lor. (*Onestitate*)

Abordează situațiile cu entuziasm și energie și își trăiește viața ca pe o aventură, niciodată pe jumătate de măsură sau fără tragere de inimă. (*Pasiune*)

Încurajează grupul din care face parte și menține relațiile bune în cadrul acestuia, facilitând atingerea obiectivelor comune și angajamentul colectiv. (*Leadership*)

Are convingeri coerente cu privire la scopul și sensul superior al universului, apreciind frumusețea și realizările din jur și arătându-și recunoștința pentru lucrurile bune care i se întâmplă; optimist(ă), vede partea amuzantă a lucrurilor și are așteptări pozitive cu privire la viitor. (*TRANSCENDENȚĂ*)

Are așteptări pozitive cu privire la viitor, fiind orientat(ă) spre acțiune și având încredere că va găsi căi eficiente pentru atingerea obiectivelor dorite. (*Speranță*)

# 4. Analiză pe factori

## ÎNȚELEPCIUNE



**ÎNȚELEPCIUNE:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune au capacitatea de a oferi sfaturi înțelepte celorlalți pentru că privesc lumea în ansamblu, fără a se pierde în mici detalii. Ele au o pasiune pentru învățare fiind preocupate de formarea unor noi abilități de a explora și descoperi lucruri noi sau subiecte fascinante. Aceste persoane sunt interesate să trăiască experiențe cât mai diverse, să găsească noi modalități de a conceptualiza și de a face lucrurile. Ele examinează faptele din toate punctele de vedere și nu trag concluzii pripite fiind capabile să se răzgândească în baza dovezilor pe care le au, dând dovadă, în același timp de idei și comportamente originale.

## Creativitate



**Creativitate:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune se gândesc la noi moduri de a face lucrurile, având idei noi și comportamente originale. Caută utilitatea în ceea ce creează având și un nivel ridicat al adaptabilității, căutând ca ideile și conduitele sale să aducă o contribuție pozitivă.

## Curiozitate



**Curiozitate:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune explorează, descoperă, sunt interesate de o experiență continuă de dragul de a o trăi. Ele sunt mereu în căutarea noutății, deschise către experiențe și au o dorință naturală de a acumula cunoștințe. În cazul lor curiozitatea se poate manifesta fie sub forma interesului pentru noi idei, activități, experiențe fie ca dorință de dezvoltare a cunoștințelor personale.

## Judecată



**Judecată:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune iau decizii raționale și evaluează analitic ideile, opiniile și faptele. Ele sunt deschise și capabile să își schimbe părerea, rămânând receptive la alte argumente și perspective. Aceste persoane au gândire critică, cântăresc corect toate dovezile disponibile și le examinează pentru a nu trage concluzii pripite.

## Dragostea de a învăța



**Dragostea de a învăța :** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune au o pasiune pentru învățare, o dorință de a învăța doar de dragul de a ști. Aceste persoane au dorința de a memora informații diverse și a-și îmbogăți și aprofunda cunoștințele; sunt mai perseverente în fața provocărilor, a eșecurilor și a feedback-ului negativ.

## Perspectivă



**Perspectivă:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune au capacitatea de a vedea imaginea de ansamblu a vieții și evită să se lase distrase de detaliile nesemnificative. Aceste persoane au abilitatea de a privi sistemele ca pe un întreg, ceea ce le ajută să ofere sfaturi bune și să pună în balanță mai multe aspecte înainte de a lua o decizie. Atunci când îi ascultă pe alții, se pot gândi simultan la lecții de viață care pot fi desprinse din acea situație, comportamentul adecvat, precum și cea mai bună modalitate de abordare a problemei.



## CURAJ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**CURAJ:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune, nu se eschivează în fața provocărilor sau dificultăților, acționând conform convingerilor proprii și susținând ceea ce este corect. Ele perseverează într-o acțiune în ciuda obstacolelor plăcându-le să finalizeze sarcinile. Spunând adevărul, se prezintă și acționează într-un mod autentic, asumându-și responsabilitatea pentru propriile sentimente și acțiuni. Ele abordează viața cu entuziasm și energie și nu fac lucrurile cu jumătăți de măsură sau fără tragere de inimă.

## Curaj

1 2 3 4 5 6 7 8

**Curaj:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune își înfruntă provocările, amenințările sau dificultățile, preferând să lupte cu posibilele temeri sau frici (dacă acestea apar) în loc să le evite. Astfel de persoane acționează în acord cu propriile convingeri, indiferent dacă acestea sunt populare sau nu și își urmăresc cu tenacitate scopurile în care cred, înfruntând adversitățile, riscurile sau pericolele. Ele pot face dovadă de curaj fizic (de exemplu, pompieri, ofițeri de poliție, soldați), curaj psihologic (de exemplu, înfruntarea aspectelor dureroase ale sinelui) sau curaj moral (de exemplu, luarea apărării a ceea ce este corect, chiar dacă este o opinie nefavorabilă pentru un grup).

## Perseverență

1 2 3 4 5 6 7 8

**Perseverență:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune sunt harnice și finalizează lucrurile pe care le încep, indiferent de barierele sau obstacolele care apar, satisfacția primită în urma finalizării sarcinilor fiind foarte importantă pentru ele. Aceste persoane sunt organizate (își programează pauzele și le respectă, se recompensează în moduri mici pe parcurs), își continuă voluntar acțiunile orientate către un obiectiv, implicând efort constant de durată îndelungată.

## Onestitate

1 2 3 4 5 6 7 8

**Onestitate:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune spun adevărul, se prezintă în mod autentic, sincer, asumându-și responsabilitatea pentru sentimentele și acțiunile lor. Aceste persoane sunt integre și acționează în mod consecvent în toate domeniile vieții, își redau cu acuratețe stările, intențiile și angajamentele - atât în public, cât și în privat. Un nivel ridicat de onestitate implică un nivel ridicat de autoconcordanță (măsura în care obiectivele personale și comportamentele sunt în acord cu interesele și valorile implicite ale persoanei).

## Pasiune

1 2 3 4 5 6 7 8

**Pasiune:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune abordează situațiile cu entuziasm și energie, niciodată pe jumătate de măsură. Aceste persoane sunt încântate să se trezească dimineața și își trăiesc viața ca pe o aventură, sunt dinamice și au un nivel ridicat de bunăstare fizică și psihică.

## UMANITATE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**UMANITATE:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune, valorizează relațiile strânse cu ceilalți, arătând disponibilitate pentru a oferi și a primi iubire, fiind aproape de oameni. Ele fac favoruri și fapte bune pentru ceilalți fiind generoase și sunt preocupate de bunăstarea celorlalți. Conștientizând propriile sentimente și sentimentele celorlalți, știu cum să le integreze în diferite situații sociale.

## Dragoste

1 2 3 4 5 6 7 8

**Dragoste:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune apreciază relațiile apropiate cu oamenii și contribuie la această apropiere într-un mod cald și autentic. Se referă atât la iubirea celorlalți, cât și la disponibilitatea de a accepta dragostea din partea celorlalți. Aceste persoane pot da dovadă atât de dragostea bazată pe atașament familial, de dragostea bazată pe compasiune altruistă (bunătate), de dragoste colegială sau dragostea romantică (iubire).

## Bunătațe

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Bunătațe:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune sunt generoase cu cei din jur, oferindu-și timpul, banii sau talentul pentru a-i sprijini. Ele au o preocupare profundă pentru bunăstarea celorlalți. Aceste persoane sunt pline de compasiune, sunt cu adevărat alături de cei în nevoie (ascultându-le suferința sau sprijinindu-i în tăcere) și dau dovadă de grijă (le face plăcere să facă favoruri și / sau să facă fapte bune).

## Inteligență socială

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Inteligența socială:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune sesizează rapid care sunt emoțiile, motivele sau sentimentele proprii sau ale celorlalți. Ele reușesc să se folosească de aceste informații pentru a se integra cu succes în diverse situații sociale, simțindu-se confortabil indiferent dacă se află în sala de consiliu, într-un cadru școlar sau pe un șantier de construcții.

## JUSTIȚIE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**JUSTIȚIE:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune, tratează toți oamenii în mod egal, conform noțiunilor de echitate și justiție, fără a lăsa sentimentele și preferințele personale să îi influențeze deciziile. Ele lucrează bine ca membrii ai unui grup sau ai unei echipe, dând dovadă de loialitate și implicare, punând succesul echipei pe primul loc. Încurajând grupul din care fac parte, ele mențin relațiile bune în cadrul acestuia, propunând, organizând sau susținând activități colective.

## Munca în echipă

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Munca în echipă:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune în situații de lucru în echipă, se implică, contribuind la succesul acesteia (indiferent dacă este vorba de echipa de la serviciu, de o echipă sportivă, familie, căsnicie, grupul de prieteni, etc.). Cu alte cuvinte, persoana cu un nivel ridicat de lucru în echipă se dedică binelui grupului în ansamblu. De asemenea lucrul în echipă este legat și de cetățenie (responsabilitatea față de propria comunitate), loialitate (încredere de neclintit pentru un grup) și patriotism (loialitatea față de propria patrie/națiune).

## Corectitudine

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Corectitudine:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune tratează oamenii în mod echitabil, consideră că ar trebui să existe șanse egale pentru toată lumea și nu lasă sentimentele personale să le influențeze deciziile cu privire la ceilalți. Aceste persoane sunt preocupate ca gândirea lor să fie justă, adică pun accentul pe logică și pe cântărirea atentă a principiilor pentru a determina drepturile și responsabilitățile morale. De asemenea, dau dovadă de grijă - fiind empaticе și pline de compasiune, având capacitatea de a vedea punctul celuilalt de vedere atunci când iau decizii.

## Leadership

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Leadership:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune reușesc să organizeze eficient un grup, facilitând atingerea obiectivelor și menținând în același timp relații bune în cadrul echipei. Aceste persoane dau dovadă de angajament față de obiectivele grupului, creează coaliții și liniștesc spiritele iritate; de asemenea, sunt capabile să ofere o viziune sau un mesaj pozitiv care să îi inspire pe ceilalți, făcându-i să se dedice cauzei comune. Liderii pot fi tranzacționali (clarifică responsabilitățile, așteptările și sarcinile care trebuie îndeplinite) sau transformaționali (motivează adepții să performeze la un nivel extrem de ridicat, promovând un climat de încredere și angajament față de organizație și obiectivele acesteia).

## TEMPERANȚĂ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**TEMPERANȚĂ:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune sunt atente la propriile alegeri, nu spun sau fac lucruri pe care le-ar putea regreta mai târziu, în același timp, arătând înțelegere față de neajunsurile celorlalți și iertând cu ușurință. Autoevaluându-se cu obiectivitate, nu își doresc să fie în centrul atenției și au un bun control asupra a ceea ce simt sau fac, gestionându-și cu eficiență dorințele, emoțiile și nelăsând ca acestea să interfereze cu obiectivele pe care și le-au propus.

## Iertare

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Iertare:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune trec peste frustrările, dezamăgirile, resentimentele sau emoțiile dureroase asociate cu o jignire. Iertarea presupune a „lăsa trecutul în trecut”, a fi înțelegător față de persoanele care au greșit și a accepta imperfecțiunile și defectele acestora. Cei iertători acordă șanse multiple oamenilor și nu sunt răzbunători. Cu toate acestea, iertarea nu trebuie confundată cu toleranța (aprobarea unor comportamente ofensatoare), uitarea, sau reconcilierea (reluarea relațiilor inițiale).

## Smerenie

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Smerenie:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune își evaluează cu acuratețe realizările, sunt mulțumite fără a fi în centrul atenției sau fără a fi laudate pentru realizările lor. Aceste persoane au o părere bună despre ele însele, dar sunt, de asemenea, conștiente de greșelile lor, de lacunele din cunoștințele lor și de imperfecțiunile lor. Ele se autoevaluează corect, își recunosc limitele, nu distorsionează informațiile pentru a-și apăra propria imagine și nici nu au nevoie să se prezinte ca fiind mai bune decât sunt în realitate.

## Prudență

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Prudență:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune sunt atente la alegerile pe care le fac, se opresc și se gândesc înainte de a acționa și au o putere mare de cumpătare. Persoanele cu un nivel ridicat de prudență nu își asumă riscuri inutile și nu spun/ fac lucruri pe care le-ar putea regreta mai târziu. Sunt capabile să ia în considerare consecințele pe termen lung ale acțiunilor lor. Comportamentul acestor persoane implică o planificare în perspectivă, precum și o planificare pe termen scurt, orientată spre un obiectiv.

## Autocontrol

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Autocontrol :** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune își pot controla emoțiile și dorințele și își reglează eficient comportamentul. Aceste persoane au încredere în propria capacitate de a-și duce la îndeplinire planurile și este foarte probabil să își atingă obiectivele propuse. Ele sunt admirate pentru capacitatea lor de a-și gestiona reacțiile la dezamăgiri și nesiguranță. Autocontrolul le permite să mențină un sentiment de echilibru și de progres în viață.

## TRANSCENDENȚĂ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**TRANSCENDENȚĂ:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune au convingeri coerente cu privire la scopul și sensul superior al universului, orientându-și gândirea spre lucrurile bune care s-ar putea întâmpla. Ele observă și apreciază frumusețea și realizările din jurul lor, fiind recunoscătoare pentru lucrurile bune care li se întâmplă și exprimându-și recunoștința față de ceea ce au sau primesc. Optimiste, ele văd partea pozitivă, amuzantă a lucrurilor contribuind la menținerea unei atmosfere pozitive în grupurile din care fac parte.

## Aprecieri

1 2 3 4 5 6 7 8

**Aprecieri:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune sunt cele care observă și apreciază frumusețea, excelența și/sau performanța în toate domeniile vieții, de la natură la artă la matematică la știință până la experiența de zi cu zi. Ele apreciază în mod vizibil frumusețea fizică (percepută prin intermediul simțurilor și provocând uimire sau surpriză la persoane care o experimentează), priceperea sau talentul (declanșată de urmărirea și aprecierea muncii altora, inspirând admirație și motivând persoana să își urmărească propriile obiective) sau bunătatea morală (descoperită în relațiile dintre oameni, provocând sentimente de grațitudine și dorința de a fi mai buni).

## Recunoștință

1 2 3 4 5 6 7 8

**Recunoștință:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune simt și exprimă un sentiment profund de grațitudine față de viață, și mai ales, față de ceilalți. Oamenii recunoscători își concentrează atenția asupra lucrurilor bune din viața lor, iar mai apoi recunosc sursa externă a acestora (faptul că lucrurile bune se datorează unei alte persoane, divinității, sau pur și simplu șansei). Aceste persoane experimentează o varietate de emoții pozitive, care îi inspiră să acționeze în moduri mai virtuozose - sunt mai umile, mai perseverente, mai blânde, mai empatic.

## Speranță

1 2 3 4 5 6 7 8

**Speranță:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune au așteptări pozitive cu privire la viitor, o gândire optimistă și se concentrează asupra lucrurilor bune care se vor întâmpla. Aceste persoane sunt orientate spre acțiune, au inițiativă, motivație și încredere că pot atinge obiectivele, și, de asemenea, sunt convinse că există căi eficiente pentru a avea viitorul pe care și-l doresc. Persoanele cu un nivel ridicat de optimism atribuie evenimentele negative unor factori externi, trecători, specifici (e.g., Am picat examenul pentru că profesorul era indispus), pe când evenimentele pozitive sunt atribuite unor factori interni, stabili, globali (e.g., Am luat examenul cu notă mare deoarece sunt inteligent).

## Umor

1 2 3 4 5 6 7 8

**Umor:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune observă cu ușurință ceea ce este comic într-o situație și au o perspectivă jovială asupra problemelor, ceea ce le permite să facă față mai ușor stresului și să își mențină buna-dispoziție. Ele au abilitatea de a-i face pe ceilalți să zâmbească sau să râdă, contribuind astfel la dezvoltarea echipei și atingerea obiectivelor de grup.

## Spiritualitate

1 2 3 4 5 6 7 8

**Spiritualitate:** Persoanele care obțin scoruri mari, extreme, pentru această dimensiune au credința că există o dimensiune a vieții care depășește înțelegerea umană. Ele își cunosc locul și menirea în univers. Convingerile lor despre sensul vieții le modelează comportamentul și le oferă confort. Aceste persoane pot crede în divinitate, deși nu toate persoanele spirituale sunt religioase.



# 6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

---

---

Data: duminică, 20 august 2023  
practicant:

Psiholog