

MANUAL DE UTILIZARE a Platformei de Testare Psihologică Online TPO

Utilizator:

**PERSOANA care este evaluată prin intermediul
platformei TPO (Testare Psihologică Online)**



www.testarepsihologicaonline.ro

Acest manual conține*:

- 1) **Ce înseamnă să utilizați Platforma TPO?**
- 2) **Pașii concreți pe care îi veți face**
 - 2.1 **Solicitarea unei evaluări**
 - 2.2 **Colaborarea cu psihologul alocat**
 - 2.3 **Completarea testelor recomandate**
 - 2.4 **Efectuarea și confirmarea plății**
 - 2.5 **Primirea raportului de evaluare**

* Manualul este realizat atât pentru persoanele care solicită o evaluare direct de pe site-ul www.testarepsihologicaonline.ro cât și pentru clientii psihologilor independenți sau din organizații.

În primul caz, toate capitolele prezentului manual sunt relevante.

În cel de-al doilea caz, înregistrarea persoanelor evaluate se realizează de către psiholog, iar plata serviciului de evaluare face obiectul înțelegerii dintre psiholog și clientul său, fără ca firma Cognitrom să intermedieze acest aspect în vreun fel. Așadar, pentru această a II-a categorie de persoane evaluate textele din prezentul manual despre solicitarea evaluării sau despre plată nu sunt relevante. În rest, instrucțiunile pentru completarea testelor, modalitatea de comunicare cu psihologul dumneavoastră, modul de vizualizare a Raportului de evaluare etc sunt valabile pentru orice tip de persoană evaluată.

1. Ce înseamnă să utilizați Platforma TPO?

Platforma de evaluare TPO reprezintă o interfață prin care dumneavoastră puteți *solicita o evaluare* psihologică profesionistă, puteți *primi un set de teste* conform scopului dorit, le *puteți completa online* și, la final, puteți *primi un raport sintetic* al evaluării dumneavoastră.

Pentru a beneficia cât mai mult de serviciul de evaluare prin TPO, vă invităm să citiți câteva **mențiuni speciale** legate de procesul prin care veți trece:

- ✓ Evaluarea cu ajutorul testelor psihometrice reprezintă o cale profesionistă de a afla nivelul de dezvoltare al anumitor aptitudini, caracteristici, trăsături ale dumneavoastră în raport cu un set de etaloane ale oamenilor de aceeași vârstă și gen ca și dumneavoastră, din același mediu cultural românesc. Toate testele prezente în TPO sunt validate pe populația românească și sunt rezultatul unor cercetări riguroase ale specialiștilor în psihologie din cadrul Cognitrom și a Universității Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca.
- ✓ Realizarea unei evaluări cu ajutorul testelor se face cu un scop anume. Vă invităm să citiți secțiunea "Scopuri de evaluare" de pe site, pentru a putea mai ușor să vă identificați scopul pentru care doriți evaluarea și apoi să alegeți una din cele 3 alternative pe care vi le punem la dispoziție: 1) *Consiliere și orientare în carieră* 2) *Autocunoaștere și dezvoltare personală* sau 3) *Evaluarea sănătății mentale*. (În prezentare veți mai găsi un scop posibil de evaluare – Selecția și evaluarea de personal – care însă este accesibil doar unui profesionist de resurse umane care organizează un proces de selecție pentru un post anume)
- ✓ Întreg procesul de evaluare va fi gestionat de către un psiholog acreditat de către Cognitrom pentru a utiliza platforma TPO. Puteți comunica cu psihologul dumneavoastră oricând pe parcursul procesului prin intermediul opțiunii de "Contactare psiholog" pe care o vom descrie și mai jos. Este posibil ca psihologul dumneavoastră să decidă, după primele rezultate la teste, să vă mai dea anumite teste suplimentare – pentru aprofundarea unui anumit aspect care vă interesează. De aceea, procesul de completare de teste se poate realiza în etape. După finalizarea testelor, psihologul dumneavoastră va scrie raportul de evaluare și vi-l va trimite (în format pdf) în termen de 2-3 zile lucrătoare. Dacă veți avea întrebări, le veți putea adresa acestuia în termen de 5 zile lucrătoare de la primirea raportului.
- ✓ Testele presupun ca dumneavoastră să răspundeți la anumite întrebări, sau să rezolvați anumite sarcini, sau să apreciați anumite afirmații (cât de adevărate sunt în cazul dumneavoastră, sau cât de intens simțiți anumite stări). În cazul fiecărui test veți avea instrucțiuni specifice foarte clare și câteva exemple cum trebuie completat testul.
- ✓ Rezultatele pe care le veți obține la teste pot fi ușor influențate de câțiva factori: momentul completării, locul completării, dispoziția din momentul completării, atenția dedicată de către dumneavoastră, sinceritatea răspunsurilor etc. Pentru a reduce la minimum orice posibilitate de influențare a rezultatelor, vă recomandăm următoarele:
 - După ce ați primit lista de teste de la psihologul dumneavoastră, stabiliți-vă cel mai bun moment să începeți completarea testelor: să aveți liniște, să fiți odihnit(ă) etc. Durata fiecărui test variază. Durata totală a întregului proces de completare a testelor este, de asemenea, variabilă în funcție de lista de teste recomandate. Este posibil ca să nu completați toate testele într-o singură sesiune și să fie nevoie să vă planificați 2 sau chiar 3 sesiuni.
 - Atunci când veți avea de completat teste care presupun să apreciați anumite comportamente sau gânduri ale dumneavoastră este foarte important să evaluați cum percepeți că sunteți, nu cum v-ar plăcea să fiți. De exemplu, dacă vi se cere: *Evaluati pe o scală de la 1 la 5 (1= nu mi se potrivește deloc; 5 = mi se potrivește foarte bine) următoarea afirmație: Îmi plac activitățile complicate care necesită mult efort și concentrare*, atunci va trebui să vă gândiți și să acordați nota în funcție de cum va percepeți în acest moment, nu de cum v-ați dori în viitor. Căutați în minte exemple recente de situații în care ați fost nevoit să faceți acțiuni complicate, care necesită efort și concentrare și gândiți-vă cum v-ați simțit în acele momente. Aceasta este nota pe care trebuie s-o încercuiți.
 - Este important să știți că la testele care surprind aspecte ale personalității dumneavoastră – ale felului de a fi de zi cu zi – nu există răspunsuri bune sau rele, toate trăsăturile sunt bune atâta timp cât le veți utiliza în avantajul dumneavoastră și al celor din jur. Sinceritatea dumneavoastră este necesară pentru a obține o descriere finală cât mai aproape de realitate.

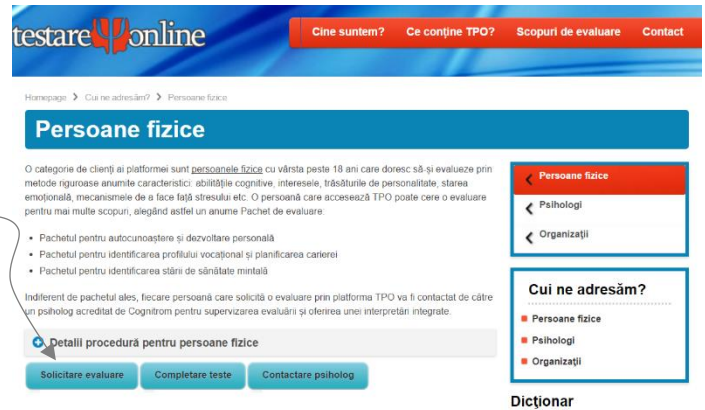
Documente pe care le aveți la îndemână pentru informații suplimentare sau explicații:

- ✓ Acest Manual de utilizare a Platformei TPO;
- ✓ Detalii pe scurt despre Procedura pe care trebuie să o urmați pentru a beneficia de o evaluare (în secțiunea "[Cui ne adresăm](#)" – la Capitolul "[Persoane Fizice](#)" – paragraful "[Detalii procedură pentru persoane fizice](#)" (dați click pe semnul "+" și se va desfășura textul procedurii)
- ✓ Formularul de Consimțământ informat – pe care îl găsiți în cadrul Solicitării unei evaluări și pentru care este nevoie să vă exprimați acordul;
- ✓ Prezentarea scopurilor posibile de evaluare la secțiunea "[Scopuri de evaluare](#)" de pe site;
- ✓ Articole cu subiecte posibile de interes pentru dumneavoastră – pe site;
- ✓ Un Dicționar de termeni pe care este posibil să-i întâlniți pe parcursul evaluării.

2. Pașii concreți pe care îi veți face

2.1 Solicitarea unei evaluări

- Înainte de solicitarea efectivă a unei evaluări, vă rugăm să vă stabiliți cât mai clar scopul / motivul pentru care doriți această evaluare. Pentru informații suplimentare, puteți citi secțiunea "Scopuri de evaluare" de pe site.
- Apoi, în secțiunea "Cui ne adresăm" – la Capitolul "Persoane Fizice" – veți găsi butonul **Solicitare evaluare**. Dați click pe el.



- Vi se va deschide un Formular care trebuie completat pas cu pas conform câmpurilor indicate. La final, aveți de citit Formularul de Consimțământ informat, pentru care este nevoie să vă dați acordul înainte de a trimite solicitarea dumneavoastră.
- Într-unul dintre câmpuri aveți de ales între 3 Pachete de Evaluare, în funcție de scopul pentru care doriți evaluarea: *Consiliere și orientare în carieră, Autocunoaștere și dezvoltare personală sau Evaluarea sănătății mintale*. De asemenea, aveți un câmp "Motivul solicitării evaluării" în care puteți descrie pe scurt informații suplimentare care vor fi utile psihologului dumneavoastră.
- După ce ați completat toate câmpurile, dați click pe **Trimitere solicitare**. În acest moment solicitarea dumneavoastră a fost înregistrată de Platformă și vi s-a alocat unul dintre psihologii disponibili – acreditați de către Cognitrom să utilizeze Platforma TPO.
- Verificați-vă căsuța de e-mail (a cărei adresă ați furnizat-o în formularul de solicitare) pentru că veți primi un e-mail care confirmă înregistrarea și care vă va oferi date suplimentare despre pașii care vor urma.
- Psihologul dumneavoastră va analiza solicitarea, și va decide în termen de maxim 2 zile, dacă modifica lista de teste de completat sau dacă lasă Pachetul standard recomandat.

2.2 Colaborarea cu psihologul alocat

- În funcție de caracteristicile evaluării pe care o solicitați, psihologul dumneavoastră poate decide dacă, înainte sau după completarea testelor mai este nevoie de o discuție suplimentară de informare. Acesta vă poate contacta fie prin intermediul e-mail-ului, fie printr-un sistem de videochat.
- Dacă, pe tot parcursul evaluării, doriți dumneavoastră să comunicați suplimentar anumite informații psihologului sau aveți întrebări de clarificare o puteți face trimițând mesaje prin intermediul Platformei – dați click pe butonul **Contactare psiholog** din secțiunea "Cui ne adresăm" – la Capitolul "Persoane Fizice" (vezi prima imagine de mai sus).

- Acest lucru îl veți putea face doar după ce veți primi de la psiholog e-mail-ul în care vi se va aloca un cod de intrare în Platformă – numit **TokenID** (un cod format din 10 cifre) pe care va trebui să-l introduceți în câmpul special alocat:

Homepage > Contactare psiholog

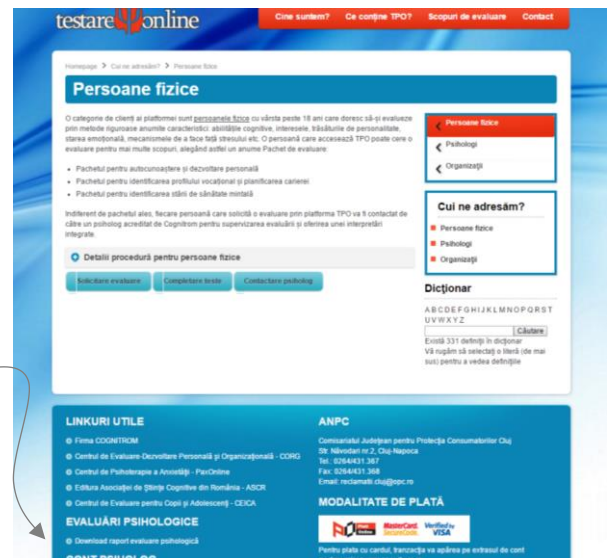
Contactare psiholog

Această secțiune a site-ului este accesibilă doar clienților noștri. Accesul se face pe baza Token ID-ului primit în momentul confirmării plății pentru evaluarea solicitată. În cazul în care ați uitat Token ID-ul, vă rugăm să faceți [clic aici](#) pentru a primi Token ID-ul dumneavoastră prin email.

Token ID: *

[Accesare conținut protejat](#)

- Dacă psihologul dumneavoastră consideră că este nevoie să vă transmită întrebări suplimentare, atunci o va face cel puțin prin e-mail. Este posibil, ca în anumite situații, psihologul să solicite o discuție telefonică sau prin videochat cu dumneavoastră, dacă sunteți de acord.
- Dacă, după completarea tuturor testelor, psihologul dumneavoastră – pe baza analizei preliminare a datelor – consideră că este nevoie de explorarea mai în detaliu unui anumit aspect evaluat, este posibil să vă mai recomande 1-2 teste de completat.
- După ce ați terminat de completat toate testele, psihologul dumneavoastră va începe lucrul la interpretarea datelor și la redactarea Raportului de evaluare. În termen de 2-3 zile lucrătoare veți primi prin e-mail Raportul de evaluare în format pdf.
- Timp de 5 zile de la primirea Raportului de evaluare mai aveți posibilitatea să-l contactați pe psihologul dumneavoastră prin intermediul Platformei TPO, după care contul dumneavoastră se va închide automat. În această perioadă puteți să solicitați psihologului clarificări suplimentare, sau să planificați cu acesta întâlnire suplimentară de consiliere (fie online, fie față-n față), în care psihologul să vă ghideze în procesul dumneavoastră de dezvoltare pornind de la rezultatele testării. Orice sesiune de consiliere suplimentară are tarife separate care vă vor fi comunicate de către psihologul dumneavoastră.
- Practic, la 5 zile de la primirea Raportului de evaluare, se consideră că procesul dumneavoastră de evaluare prin intermediul Platformei TPO a luat sfârșit. Este decizia dumneavoastră dacă veți solicita servicii suplimentare de consiliere / coaching cu psihologul care v-a ghidat prin evaluare sau cu alt psiholog specialist acreditat Cognitrom sau cu un psiholog personal din afara companiei noastre.
- Ulterior acestui proces de evaluare, ori de câte ori veți avea nevoie din nou de Raportul de evaluare din momentul respectiv (poate, de exemplu, nu ați reușit să păstrați copia trimisă pe e-mail etc.), veți putea să-l regăsiți într-o bază de date a Platformei noastre. De asemenea, dacă veți dori acest lucru, puteți să-l puneți la dispoziția unui potențial angajator sau a unui psiholog cu care doriți să lucrați. Ceea ce trebuie făcut pentru accesarea Raportului de evaluare este selectarea opțiunii „[Download raport evaluare psihologică](#)” din partea de jos a site-ului TPO, și apoi introducerea TokenID-ului cu care a fost identificată evaluarea dumneavoastră (de aceea este foarte important ca acel cod inițial de 10 cifre să-l păstrați cu atenție).



Homepage > Raport evaluare psihologică

Raport evaluare psihologică

Această secțiune a site-ului este accesibilă doar clienților noștri. Accesul se face pe baza Token ID-ului primit în momentul confirmării plății pentru evaluarea solicitată. În cazul în care ați uitat token ID-ul, vă rugăm să faceți [clic aici](#) pentru a primi Token ID-ul dumneavoastră prin email.

Token ID: *

[Accesare conținut protejat](#)

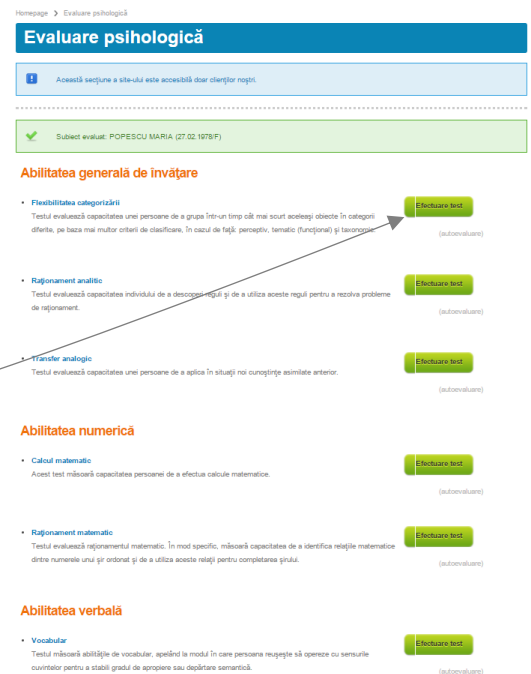
2.3 Completarea testelor recomandate

- Testele recomandate de psihologul dumneavoastră *se completează exclusiv online*, de la calculatorul dumneavoastră, în orice moment al zilei vă este confortabil. Pentru a putea completa testele, aveți nevoie de un calculator care să aibă sistem de operare Windows minim 97, tastatură activă / mouse activ (sau touch pad), și conexiune la internet de calitate bună. Vă atragem atenția că o conexiune slabă la Internet poate conduce la fluctuații care pot întrerupe completarea testului. Pentru testele care nu au limită de timp, în caz de întreruperi din cauza conexiunii, datele introduse până în acel moment vi se vor salva, însă modalitatea de lucru nu este una eficientă și poate afecta calitatea testării. Pentru testele cu limită de timp, întreruperea datorită conexiunii la internet duce la întreruperea testării și nu salvează datele introduse până în acel moment.
- Pentru a putea avea acces la lista de teste recomandate, veți avea nevoie de același cod pe care l-am prezentat și în secțiunea anterioară: **TokenID** (un cod format din 10 cifre). Acest cod îl veți primi de la psihologul dumneavoastră prin e-mail.
- După ce v-ați ales momentul și locul de completare a testelor, puteți accesa lista de teste de completat în două moduri:
 - ✓ Din e-mailul trimis de către psihologul dumneavoastră, dați click direct pe un link specificat în e-mail.
 - ✓ Sau, intrați pe site-ul TPO (www.testarepsihologicaonline.ro), apoi, la secțiunea "Persoane fizice" și dați click pe butonul **Completare teste**.

Veți avea de introdus TokenID-ul dumneavoastră în spațiul alocat și apoi dați click pe **Accesare conținut protejat**:

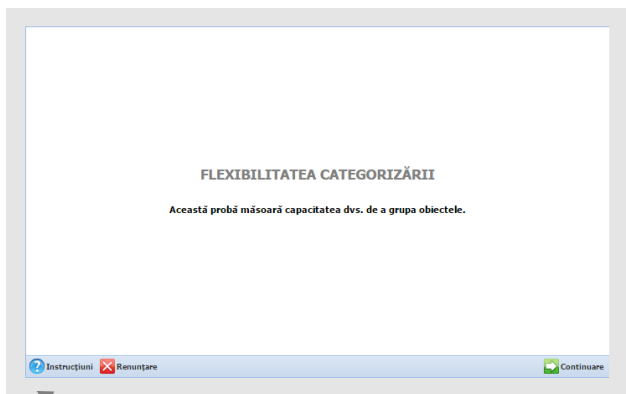
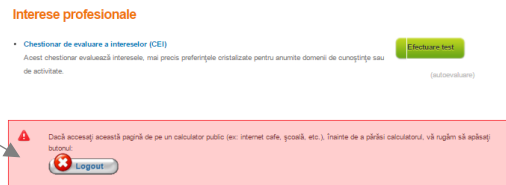


- În acest pas veți avea acces la lista de teste pe care a decis-o psihologul dumneavoastră (pe baza Pachetului ales și a informațiilor furnizate de dumneavoastră în Formularul de Solicitare). Lista poate conține de la 1 la 10-15 teste diferite (vezi Figura alăturată)
- Indiferent de numărul de teste (sau dacă se mai adaugă teste ulterior), tariful pentru testare este același anunțat de la început.
- Puteți începe completarea testelor în orice ordine doriți.
- Pentru a începe completarea unui test, trebuie să dați click pe butonul de **Efectuare test**.

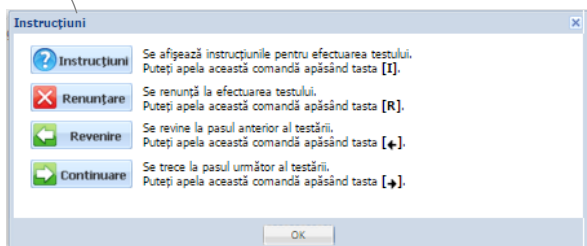


- Pe măsură ce veți efectua câte un test, el va apărea în listă ca finalizat. Nu veți avea posibilitatea să-l mai completați încă o dată.

- După ce ați terminat o sesiune de completare de teste (sau toate testele), mai ales dacă lucrați de pe un calculator public sau într-o rețea comună, va trebui să apăsați butonul de **Logout** din partea de jos a paginii cu lista de teste. În acest fel, asemănător unui cont de e-mail, ieșiți din contul dumneavoastră de evaluat, nelăsând posibilitatea altcuiva să acceseze lista dumneavoastră și eventual să fraudeze evaluarea.

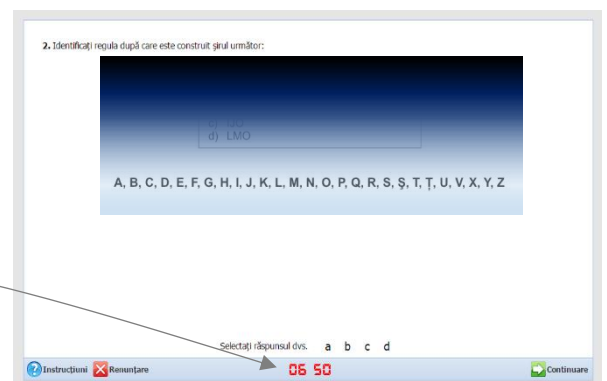


- După ce veți accesa un test, acesta va apărea pe ecranul calculatorului dumneavoastră în forma prezentată mai jos. La fiecare test veți avea instrucțiuni specifice și, de cele mai multe ori, câteva întrebări de exercițiu, înainte de a începe completarea propriu-zisă.

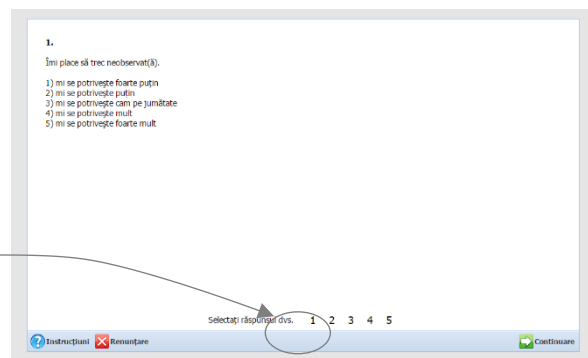


- Există și un set de instrucțiuni generice pe care le puteți accesa apăsând simbolul **?** din partea stângă jos. Aceste instrucțiuni generice sunt cele din figura alăturată:

- Există teste care se efectuează sub o limită de timp. Aceste teste măsoară performanța dumneavoastră într-o anumită abilitate. **Timpul disponibil** îl veți vedea afișat în partea de jos, pe mijloc al ecranului de testare.



- De asemenea, există teste care nu se desfășoară contra-timp. Scopul acestor teste nu este să măsoare performanța dumneavoastră ci mai degrabă să ajute la descrierea unor aspecte ale personalității dumneavoastră, ale unor stări emoționale sau trăsături. Practic, aveți timp nelimitat la dispoziție. *Nu vi se va afișa nici un ceas* în partea de jos a ecranului de testare. Recomandarea noastră este totuși să nu întrerupeți testarea începută, lăsând calculatorul deschis și făcând pauze prea lungi (decât în situații de urgență), pentru a permite o evaluare coerentă.



- Puteți renunța în orice moment la completarea unui test început (apăsând butonul **E**, **F**). Următoarea dată când îl reluați, o veți face de la capăt. Nu recomandăm însă să vă folosiți prea des de această funcție. Cel mai eficient este să vă creați un mediu și o stare propice completării unui număr de teste pe care să le finalizați odată începute. Dacă obosiți, atunci nu vă apucați de un nou test – pentru ca apoi să-l abandonați la mijloc. Mai bine vă opriți înainte de a începe un nou test și vă planificați o nouă sesiune de completare.
- În momentul în care ați terminat de completat toate testele din listă, psihologul dumneavoastră va fi notificat de către Platformă și va putea începe lucrul la interpretarea rezultatelor și la redactarea Raportului de evaluare.

2.4 Efectuarea și confirmarea plății

- Plata serviciului de testare online se poate face în orice moment la procesului de evaluare, cu condiția a se realiza înainte de primirea Raportului de evaluare. Psihologul dumneavoastră nu va realiza interpretarea testelor și nu va redacta Raportul de evaluare dacă plata nu a fost efectuată.
- Detalii despre plata serviciului ales le veți primi în primul e-mail care confirmă solicitarea dumneavoastră. Deși aceste informații le veți regăsi și în e-mail-ul menționat, le vom reproduce și aici. Astfel, plata se poate face fie prin Ordin de plată (la banca dumneavoastră sau la orice altă bancă), fie prin sistem de Internet Banking Secure Plăți Online (sistem securizat de plăți online cu care Cognitromul are încheiat un contract):

a. Plata prin OP (sau transfer bancar)

Utilizati urmatoarele informatii necesare pentru efectuarea platii:

Beneficiar: SC COGNITROM SRL

Cont IBAN beneficiar: RO52BRDE130SV72026311300

Banca beneficiar: BRD Cluj

Suma: 250 RON

Detalii de plata: [se trece pachetul de evaluare ales]

b. Plata online cu cardul

Accesati urmatorul link si urmati instructiunile afisate:

[... veti avea un link specific pentru plata online...]

- După efectuarea plății, vi se va cere să trimiteți o notificare către Platformă prin care anunțați că ați făcut această plată. Această notificare o veți face accesând un link din textul aceluiași e-mail inițial.

2.5 Primirea raportului de evaluare

- În termen de 2-3 zile de la finalizarea testelor (și efectuarea plății) psihologul dumneavoastră va realiza interpretarea tuturor rezultatelor și vă va trimite un Raport de evaluare redactat în format pdf.
- Acest Raport conține rezultatele defalcate pe fiecare test în parte și interpretarea lor. De asemenea, în funcție de ariile investigate, Raportul poate conține concluzii sintetice sau recomandări generice.

- Psihologul dumneavoastră va mai putea fi contactat prin intermediul Platformei (vezi secțiunea 2.2) încă 5 zile de la trimiterea Raportului de evaluare, după care contul evaluării dumneavoastră va fi arhivat (TokenID-ul primit nu va mai fi valabil). În această perioadă de 5 zile, puteți adresa întrebări de clarificare psihologului sau puteți planifica o sesiune de consiliere suplimentară.

Vă mulțumim pentru încrederea acordată serviciilor noastre și sperăm ca rezultatele evaluării să vă fie de folos în evoluția dumneavoastră personală și profesională!

Echipa COGNITROM, Centrul COGNITROM-Organizații



www.testarepsihologicaonline.ro