

PSI-4

Indicele de Stres Parental, Ediția a patra

de Richard R. Abidin, EdD

COMPLETAT DE:

ANA

Vârsta: 37

Relația cu copilul: mama

Statut marital: despartita

Acest raport a fost cotate conform cu:
ETALONUL ROMÂNESC 2-8 ANI (n = 274)

COMPLETAT PENTRU:

DEMO

Gen Masculin

Vârsta 7 ani

CHESTIONAR APLICAT SUB LICENȚĂ DE:

Psiholog/Specialist: DEMO

Data administrării: 20 Mai 2025

Raport generat la data/ora: 20-05-2025 18:20:15

Identificator/serie: 1037047



CE INFORMAȚII POT FI REGĂSITE ÎN ACEST RAPORT?

Raportul este structurat în mai multe secțiuni distincte:

- 1. SECȚIUNEA INTRODUCȚIVĂ**
- 2. SCOPUL RAPORTULUI**
- 3. UTILIZARE**
- 4. PRECAUȚII LEGATE DE INTERPRETAREA SCORURILOR**
- 5. VALIDITATEA PROTOCOLULUI**
- 6. PROFILUL GRAFIC AL SCORURILOR ȘI REPERE INTERPRETATIVE**
- 7. MODUS OPERANDI (RĂSPUNSURILE LA ITEMI ȘI ITEMII LIPSĂ)**

1. SECȚIUNEA INTRODUCȚIVĂ

Inventarul PSI-4 evaluează stresul în relația părinte-copil, analizând percepțiile părintelui asupra caracteristicilor copilului, ale sale și ale interacțiunii lor, fiind utilizat pentru măsurarea nivelului de stres din relația părinte-copil, identificarea problemelor potențiale și punctelor forte în sistemul familial.

Acest instrument este frecvent folosit pentru screening și diagnostic în contexte clinice și de cercetare, fiind util în conceperea planurilor de intervenție și tratament, identificarea intervențiilor prioritare, în monitorizarea progresului terapeutic, îndeosebi pentru familii cu risc crescut. De asemenea, este util în identificarea familiilor cu risc de parenting disfuncțional sau care prezintă probleme de sănătate mintală ce pot afecta respectarea tratamentului medical, cum ar fi non-aderența la protocolul terapeutic.

PSI-4 constă în 120 de itemi și PSI-4 conține două domenii principale, Copil și Părinte, fiecare având subscale care evaluează sursele de stres: șase subscale pentru caracteristicile copilului și șapte subscale pentru caracteristicile părintelui, care se combină pentru a forma scala Stres Total. Totodată, PSI-4 are o scală opțională - scala de Stres Cotidian și o scală de validitate – Scala Răspuns Defensiv.

2. SCOPUL RAPORTULUI

Raportul a fost conceput pentru a oferi specialiștilor din domeniul clinic o evaluare detaliată a nivelului de stres parental în relația părinte-copil, bazată pe scorurile obținute în cele două domenii majore: Copil și Părinte. Raportul servește drept instrument de screening, diagnostic și intervenție pentru specialiștii din domeniul sănătății mintale, oferind informații relevante despre sursele de stres din ambele perspective și identificând atât dificultățile, cât și punctele forte ale sistemului parental.

Rezultatele evaluării permit totodată crearea unor planuri personalizate de intervenție și tratament, prioritizarea nevoilor și monitorizarea progresului, facilitând astfel luarea deciziilor clinice informate și sprijinind optimizarea relației părinte-copil.

3. UTILIZARE

Interpretarea scorurilor rezultate ca urmare a administrării trebuie făcută doar de către specialiști cu pregătire în psihologie clinică, consiliere psihologică, asistență socială sau alte specializări similare din domeniul sănătății mintale.

Instrumentul poate fi utilizat în diverse contexte pentru a identifica familiile cu risc de disfuncționalitate parentală sau probleme de sănătate mintală care pot afecta îngrijirea copilului, incluzând clinici de pediatrie, instituții și centre de protecție a copilului, școli și centre educaționale, spitale, cabinete private de psihologie și terapie, fundații și asociații care oferă servicii de consiliere, terapie, screening și intervenție.

Pentru a utiliza în mod adecvat informațiile oferite de PSI-4, este necesară nu doar formarea profesională și competențele în testare psihologică și evaluare, ci și cunoștințe aprofundate privind comportamentul și dezvoltarea copilului, alături de cunoștințe generale și specifice în domeniul clinic.

4. PRECAUȚII LEGATE DE INTERPRETAREA SCORURILOR

Acest raport este destinat exclusiv utilizării de către specialiști și NU ar trebui să fie acordat persoanei evaluate sau oricărei alte părți.

PSI-4 nu ar trebui niciodată utilizat ca instrument de sine stătător într-o evaluare clinică, ci doar ca o componentă a unui proces de evaluare cuprinzător, care include de obicei realizarea de interviuri cu părintele, precum și administrarea altor instrumente psihologice.

5. VALIDATEA PROTOCOLULUI

Scala Răspuns Defensiv este o scală de validitate care măsoară tendința părintelui de a minimaliza stresul sau de a nega dificultățile și problemele din relația părinte-copil. De asemenea, scorul obținut poate să reflecte o abordare de autoapărare, părintele încercând să se prezinte într-o lumină mai favorabilă este în realitate, fie din dorința de a evita criticile, fie din neconștientizarea provocărilor reale cu care se confruntă. Această scală oferă informații privind eventuala tendință a părintelui de a prezenta o imagine idealizată sau denaturată a nivelului propriu de stres parental, aspect relevant pentru evaluarea fidelității răspunsurilor la celelalte scale ale instrumentului.

SB

Răspuns Defensiv

49

49

Un scor ≥ 25

Sugerează că părintele a completat testul într-un mod deschis și fără tendințe evidente de a minimiza dificultățile sau de a se prezenta într-o lumină favorabilă. Acest lucru indică faptul că protocolul este considerat valid, iar rezultatele pot fi interpretate cu un nivel mai ridicat de încredere, reflectând o percepție autentică a provocărilor și problemelor din relația părinte-copil.

6. PROFILURILE GRAFICE ALE SCORURILOR ȘI REPERE INTERPRETATIVE

Această secțiune conține profilurile grafice, precum și un ghid de interpretare al scorurilor domeniilor, scalelor și subscalelor PSI-4. Deși fiecare scor poate fi interpretat independent, cu ipoteze generate în relație cu scorul individual, imaginea cea mai clară va emerge atunci când sunt luate în considerare corelațiile dintre scorurile subscalelor.

Ghid de interpretare a scorurilor scalelor și subscalelor PSI-4

Pentru a interpreta rezultatele PSI-4 sunt utilizate atât centilele, cât și scorurile T, ambele oferind perspective diferite în raport cu eșantionul normativ. Sistemul de cotare online transformă automat scorurile brute în centile și scoruri T, ceea ce permite o comparație directă a rezultatelor cu cele din eșantionul normativ. În timp ce centilele sunt utilizate pentru a evalua unde se situează o persoană în raport cu alte persoane din eșantionul normativ, scorurile T oferă o modalitate standardizată de a compara mai multe domenii și subscale în cadrul evaluării. Mai exact, centilele indică poziția relativă a scorului unei persoane într-un grup de referință (de exemplu, un scor situat la centila 75 înseamnă că persoana respectivă a obținut un rezultat mai bun decât 75% dintre persoanele din eșantionul normativ). Pe de altă parte, scorurile T sunt o formă de scor standardizat, având o medie fixă (de obicei 50) și o abatere standard prestabilită (de obicei 10), ceea ce permite compararea directă a performanței între diferite domenii ale evaluării. Această caracteristică este utilă mai ales în interpretarea profilurilor individuale, deoarece permite evidențierea punctelor tari și slabe în diferite arii evaluate, fără a fi influențată de distribuția specifică a scorurilor brute în populație.

Scorurile standard au fost calculate pe baza eșantionului normativ românesc, format din N = eșantion de 861 copii (433 de gen feminin, 428 de gen masculin), cu vârste cuprinse între 2 și 19 ani.

	SB	T	C	
Scala Stres Total	298	63	90	 90
Domeniul Copil	135	63	90	 90
DI Distractibilitate/Hiperactivitate	35	68	96	 96
AD Adaptabilitate	30	56	73	 73
RE Recompensarea Părintelui	14	60	84	 84
DE Exigență	30	66	95	 95
MO Stare Emoțională	12	48	42	 42
AC Acceptabilitate	18	63	90	 90
Domeniul Părinte	163	61	86	 86
CO Competență	41	64	92	 92
IS Izolare	15	52	58	 58
AT Atașament	13	52	58	 58

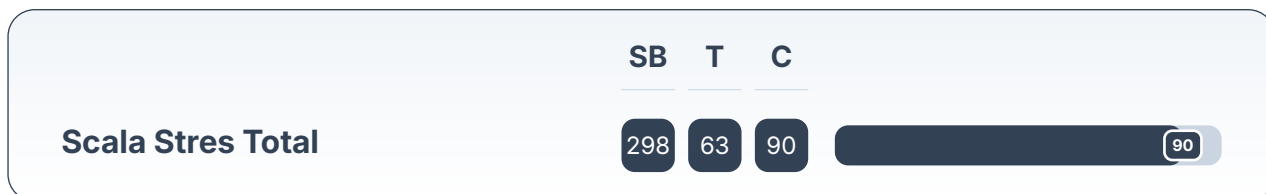


Observație.

Centila 16 - 84 = interval normal
 Centila 85 - 89 = interval ridicat
 Centila ≥ 90 = interval clinic semnificativ.

SCALA STRES TOTAL

Evaluează gradul general de stres resimțit de părinte în relația cu copilul, oferind indicii importante despre riscul de a dezvolta comportamente de parenting disfuncționale sau de a avea un copil cu probleme de comportament.

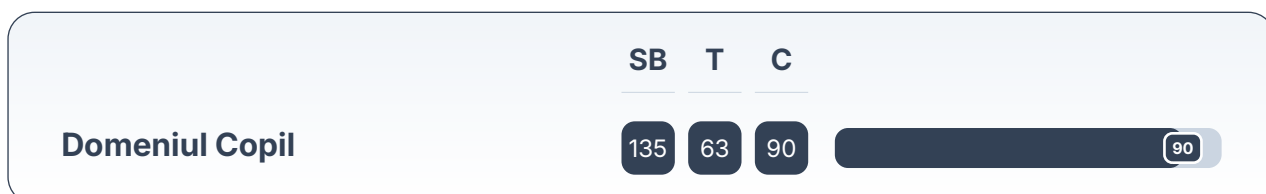


Un scor $\geq$ centila 90 (interval semnificativ clinic)

Indică un nivel ridicat de stres parental, ceea ce plasează familia într-o zonă de risc pentru dezvoltarea unor comportamente parentale disfuncționale. Se recomandă o investigație amănunțită pentru a evalua sursa stresului și a dezvolta un plan de intervenție corespunzător. Părintele ar putea beneficia de consiliere sau intervenții terapeutice pentru a gestiona stresul și a preveni apariția unor probleme comportamentale la copil.

DOMENIUL COPIL

Evaluează comportamentele și caracteristicile emoționale ale copilului, oferind informații despre modul în care acestea influențează experiența parentală și nivelul de stres resimțit de părinți.

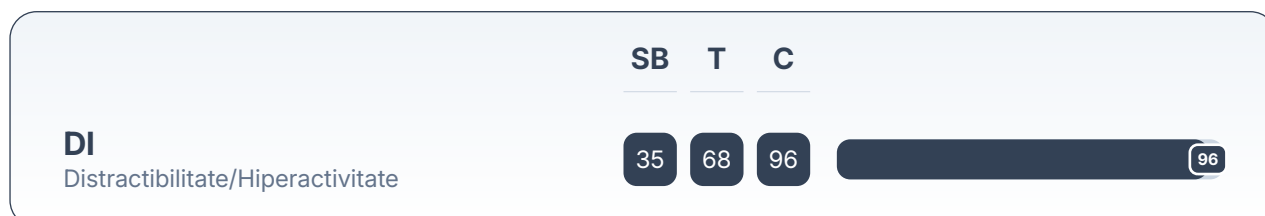


Scor $\geq$ centila 90 (interval semnificativ clinic)

Acest copil prezintă caracteristici care contribuie semnificativ la un nivel ridicat de stres parental. Comportamentele pot include hiperactivitate extremă, dificultăți severe de adaptare și reacții emoționale necontrolate. Părintele poate percepe copilul ca fiind extrem de dificil de gestionat, iar interacțiunile zilnice generează un stres foarte ridicat. În aceste cazuri, părintele ar putea simți că abilitatea sa de a se simți competent în rolul parental este afectată, ceea ce poate duce la sentimente de epuizare. Se recomandă intervenții clinice pentru a sprijini părintele în gestionarea acestor provocări.

SUBSCALA DISTRACTIBILITATE/HIPERACTIVITATE (DI)

Evaluează comportamentele copilului care sunt asociate cu tulburarea de deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD).

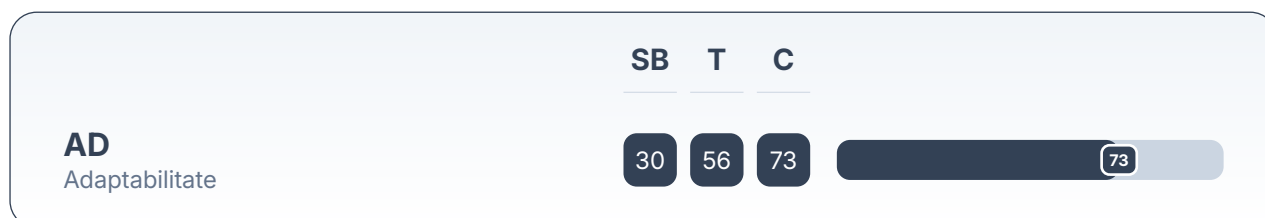


Un scor $\geq$ centila 90 (interval semnificativ clinic)

Acest copil prezintă comportamente semnificativ accentuate de hiperactivitate și distractibilitate, care pot interfera cu activitățile zilnice și performanțele școlare. Copilul poate avea dificultăți majore în a rămâne liniștit sau concentrat, pare agitat constant și este ușor distras de la activități.

SUBSCALA ADAPTABILITATE (AD)

Evaluează capacitatea copilului de a se adapta la schimbările din mediul său fizic sau social.

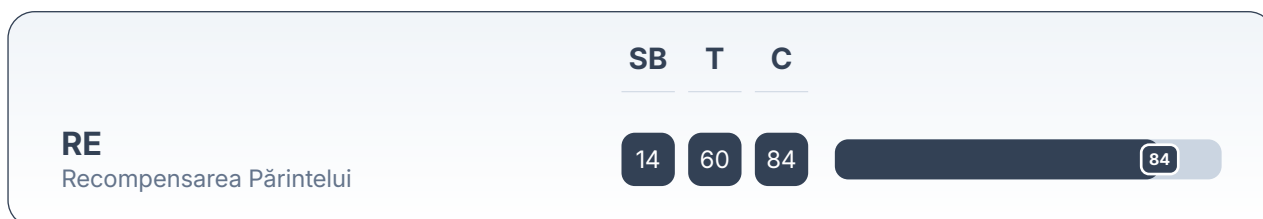


Un scor între centila 16 - 84 (interval normal)

Acest copil este, în general, destul de adaptabil la situațiile de zi cu zi și nu prezintă dificultăți majore în a se adapta la schimbări. Pot exista mici dificultăți în ajustarea la anumite rutine, cum ar fi somnul, dar acestea nu sunt de obicei severe. În cea mai mare parte, copilul demonstrează o flexibilitate și o capacitate de adaptare rezonabile, fiind capabil să gestioneze schimbările fără suferință emoțională semnificativă.

SUBSCALA RECOMPENSAREA PĂRINTELUI (RE)

Măsoară cât de mult percepe părintele copilul ca fiind o sursă de întărire pozitivă și legătura emoțională pe care acesta o resimte în relație cu copilul.

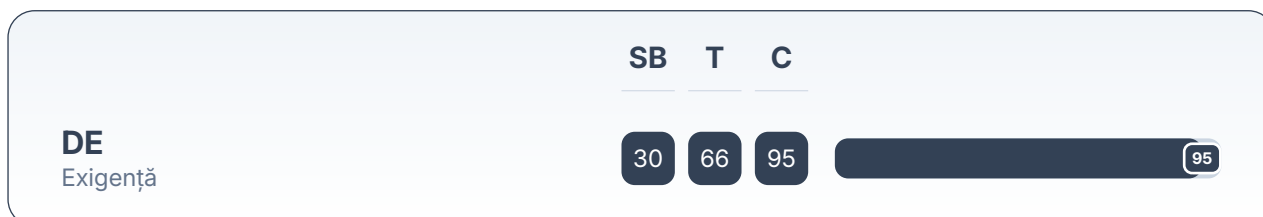


Un scor între centila 16 - 84 (interval normal)

Acest copil demonstrează un comportament care permite părintelui să simtă satisfacție și recompensat emoțional în mod rezonabil, în interacțiunile lor. De obicei, copilul este capabil să ofere momente de afecțiune și răspunsuri pozitive, contribuind astfel la dezvoltarea unei relații de apropiere. Deși pot apărea ocazional dificultăți în gestionarea anumitor situații, aceste momente nu sunt de obicei severe, copilul oferă suficientă întărire pozitivă în interacțiunile cu părintele, ceea ce menține o legătură echilibrată și relativ pozitivă.

SUBSCALA EXIGENȚĂ (DE)

Măsoară percepția părinților asupra solicitărilor pe care copilul le impune în cadrul interacțiunii lor, cu scoruri ridicate indicând o percepție de stres și dificultate în îndeplinirea rolului parental.

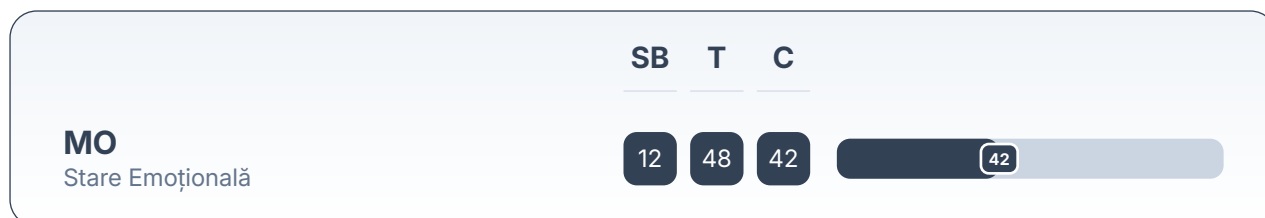


Un scor ≥ centila 90 (interval semnificativ clinic)

Acest copil prezintă un comportament extrem de solicitant, care poate include plânsul constant, solicitarea frecventă a atenției și dificultăți în a se calma. Această solicitare intensă poate indica probleme de conformare și, în cazuri extreme, posibila prezență a unei tulburări de comportament. Comportamentele sale pot crea un nivel ridicat de stres în relația cu părintele, ceea ce poate necesita intervenții pentru a gestiona eficient cerințele și a îmbunătăți dinamica relațională.

SUBSCALA STARE EMOȚIONALĂ (MO)

Evaluează funcționarea afectivă a copilului, indicând nivelul de fericire și bunăstare emoțională.

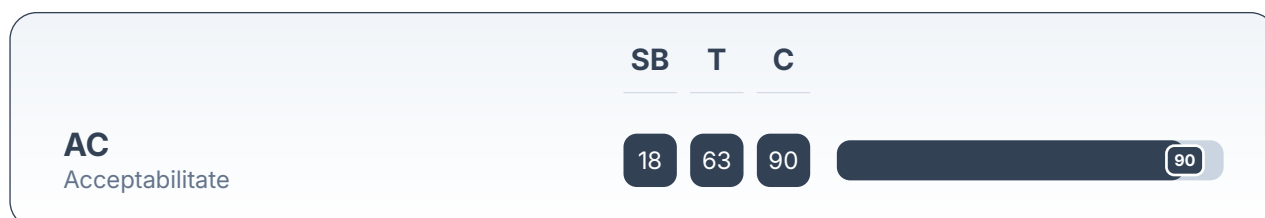


Un scor între centila 16 - 84 (interval normal)

Acest copil prezintă o stare emoțională relativ stabilă, dar părintele trebuie să facă față uneori emoționalității negative a acestui copil. Deși pot apărea momente de tristețe sau iritabilitate, acestea sunt normale pentru vârsta sa și nu indică probleme emoționale majore. Copilul reușește, în general, să manifeste și momente de bucurie, având relații sociale satisfăcătoare.

SUBSCALA ACCEPTABILITATE (AC)

Evaluează modul în care părintele percepe caracteristicile (fizice, emoționale și intelectuale) copilului în raport cu așteptările sale.

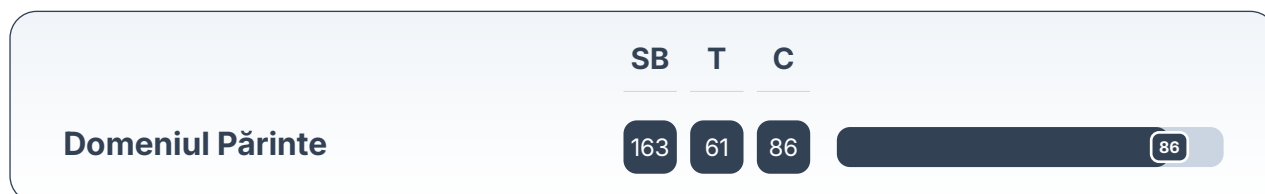


Un scor $\geq$ centila 90 (interval semnificativ clinic)

Acest copil prezintă caracteristici fizice, intelectuale și emoționale care nu corespund așteptărilor părinților într-o măsură semnificativă. Aceste discrepanțe pot duce la sentimente de respingere și dificultăți în a se adapta în medii sociale. Comportamentele sale pot include o evitarea interacțiunilor sociale și un sentiment de neîmplinire emoțională. Se recomandă realizarea de intervenții care să ajute copilul să dezvolte abilități sociale și emoționale mai sănătoase.

DOMENIUL PĂRINTE

Evaluează funcționarea emoțională și comportamentală a părinților, identificând sursele de stres și disfuncționalitățile potențiale în relația cu copilul, astfel contribuind la o înțelegere mai profundă a experienței parentale.

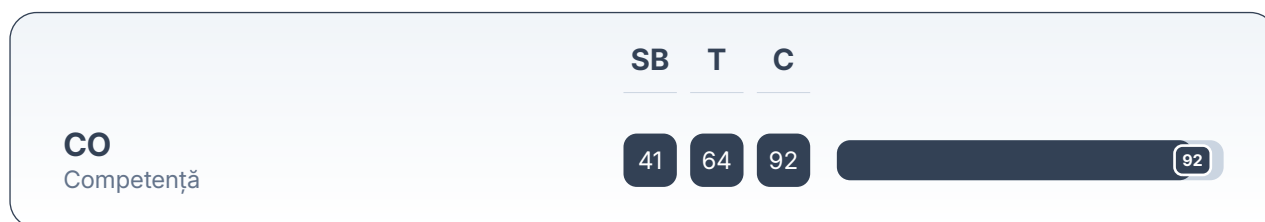


Un scor între centila 85 - 89 (interval ridicat)

Acest părinte poate simți o povară semnificativă în rolul său parental, având dificultăți în a răspunde adecvat la nevoile copilului. Manifestă frecvent sentimente de inadecvare și epuizare, ceea ce poate contribui la un stres crescut în relația cu copilul. Această stare este adesea amplificată de problemele de atașament sau interacțiunile sociale limitate. Se recomandă intervenții precum consilierea parentală sau grupurile de sprijin, care să ajute părintele să dezvolte strategii eficiente de gestionare a stresului și să îmbunătățească relația cu copilul. Este esențial ca părintele să fie încurajat să caute sprijin și să își exprime emoțiile, pentru a putea face față mai bine provocărilor parentale.

SUBSCALA COMPETENȚĂ (CO)

Evaluează percepția părinților asupra abilităților lor de a gestiona comportamentele și nevoile copilului.

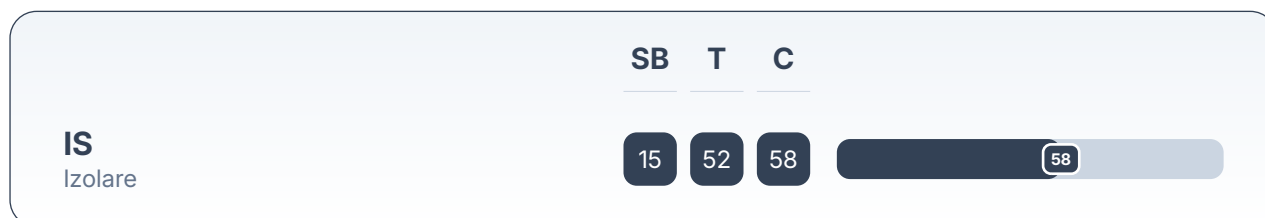


Un scor $\geq$ centila 90 (interval semnificativ clinic)

Acest părinte se confruntă cu o percepție severă a inadecvării în rolul său parental, având impresia că nu poate face față cerințelor copilului. Sentimentele de neputință și frustrare sunt frecvente, iar relația cu copilul este afectată de această percepție negativă. Se recomandă implementarea de intervenții pentru a oferi sprijin și resurse, astfel încât părintele să poată dezvolta o mai bună competență parentală.

SUBSCALA IZOLARE (IS)

Evaluează nivelul de sprijin social și emoțional pe care părintele îl percepe, evidențiind dificultățile de conectare cu ceilalți și impactul pe care aceste relații deficitare îl pot avea asupra stării de bine și funcționării parentale.

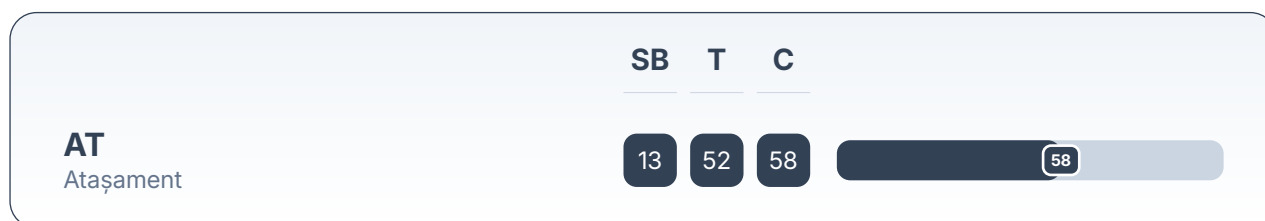


Un scor între centila 16 - 84 (interval normal)

Acest părinte prezintă o rețea de sprijin social rezonabilă, având prieteni și rude care oferă ajutor emoțional în momentele de dificultate. Prezența unei rețele sociale-emoționale relativ mari reprezintă un sprijin semnificativ pentru acest părinte, facilitând adaptarea la provocările zilnice.

SUBSCALA ATAȘAMENT (AT)

Evaluează gradul de apropiere emoțională pe care părintele îl simte față de copil, evidențiind posibilele disfuncționalități în relația părinte-copil.

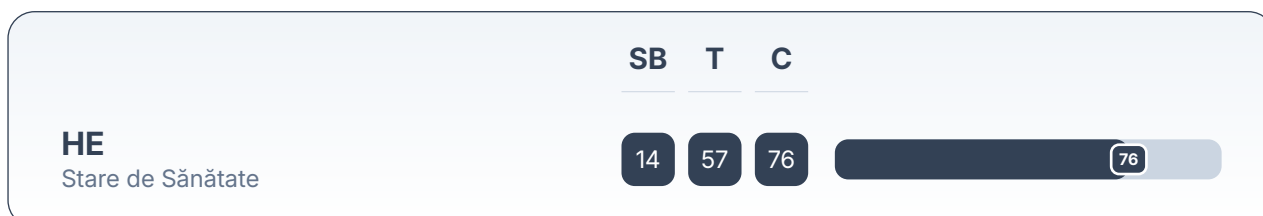


Un scor între centila 16 - 84 (interval normal)

Atașamentul acestui părinte față de copil pare a fi în limite normale. Nu se așteaptă ca problemele de atașament între părinte și copil să fie prezente. Acest părinte demonstrează o capacitate rezonabilă de a înțelege și răspunde la nevoile emoționale ale copilului, contribuind astfel la o relație sănătoasă și pozitivă.

SUBSCALA STARE DE SĂNĂTATE (HE)

Evaluează starea de sănătate a părinților și cum aceasta poate influența capacitatea lor de a îndeplini rolul parental, corelând nivelul de stres parental cu problemele de sănătate.

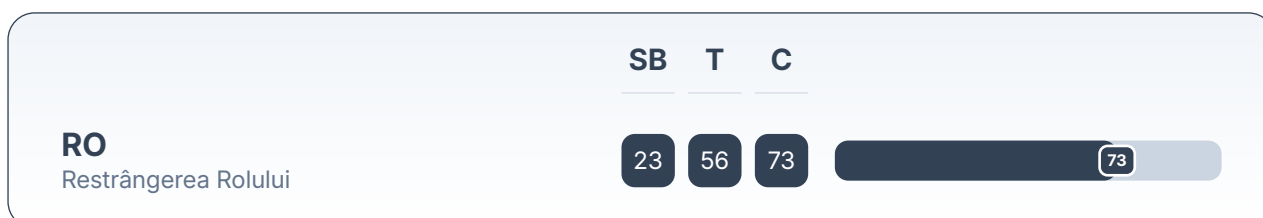


Un scor între centila 16 - 84 (interval normal)

Acest părinte pare să se bucure de o stare de sănătate relativ bună și are energia fizică necesară pentru a gestiona eficient responsabilitățile parentale. Problemele de sănătate nu sunt de așteptat să fie prezente, ceea ce contribuie la o experiență parentală mai pozitivă.

SUBSCALA RESTRÂNGEREA ROLULUI (RO)

Evaluează modul în care părinții percep rolul parental ca fiind restrictiv și frustrant în ceea ce privește menținerea identității lor personale.

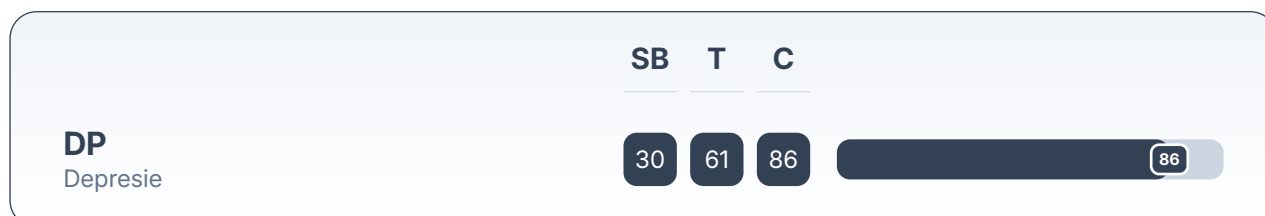


Un scor între centila 16 - 84 (interval normal)

Acest părinte percepe uneori rolul parental ca fiind restrictiv, dar nu se confruntă cu frustrări semnificative în gestionarea responsabilităților. Deși pot exista momente de stres sau dificultăți, părintele reușește să mențină un echilibru între nevoile copilului și cele personale, fără a simți o presiune constantă sau o constrângere excesivă.

SUBSCALA DEPRESIE (DP)

Evaluează nivelul de depresie al părintelui, indicând prezența unei stări emoționale disfuncționale care afectează îndeplinirea responsabilităților parentale.

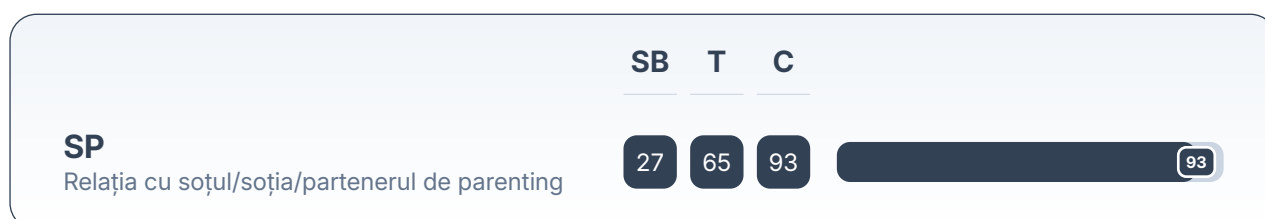


Un scor între centila 85 - 89 (interval ridicat)

Acest părinte manifestă simptome de depresie care pot afecta semnificativ interacțiunile cu copilul. Se simte adesea copleșit, iar energia psihică și fizică necesară pentru îndeplinirea responsabilităților de părinte devine greu de mobilizat. Acest sentiment de epuizare emoțională poate influența negativ relația cu copilul, făcând-o mai dificilă. Se recomandă evaluarea stării emoționale a părintelui (de exemplu administrarea unor instrumente precum: HDI - Hamilton Depression Inventory, sau STAI-Y - State-Trait Anxiety Inventory® Y Form) pentru a facilita accesul la intervenții terapeutice sau consiliere parentală, în vederea abordării dificultăților emoționale și îmbunătățirii stării lor de bine. Această intervenție ar putea ajuta la creșterea stimei de sine și la dezvoltarea unor strategii eficiente de gestionare a stresului și a provocărilor parentale.

SUBSCALA RELAȚIA CU SOȚUL/SOȚIA/PARTENERUL DE PARENTING (SP)

Evaluează stresul parental în relația cu partenerul, inclusiv în structuri familiale diverse și non-tradiționale.

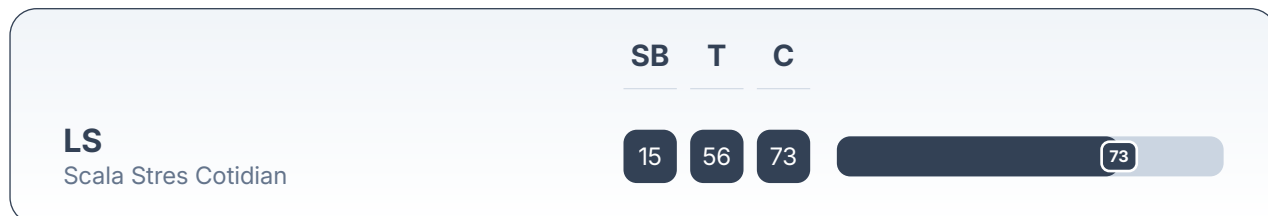


Un scor $\geq$ centila 90 (interval semnificativ clinic)

Acest părinte experimentează o disfuncționalitate majoră în relația cu partenerul, simțind că nu are parte de sprijinul necesar pentru a face față provocărilor parentale. Relația este marcată de tensiuni și resentimente, ceea ce afectează grav experiența parentală. Este esențial să se recomande intervenții (de exemplu utilizarea unor instrumente precum: DAS, Dyadic Adjustment Scale- Scala de Adaptare în Cuplu) care să abordeze problemele din relația de cuplu și să ajute părintele să dezvolte o alianță parentală funcțională. Utilizarea DAS poate oferi o bază solidă pentru înțelegerea dinamicilor relației și poate ghida intervențiile terapeutice pentru îmbunătățirea relației de cuplu, în special în contextul parentingului.

SCALA STRES COTIDIAN

Evaluează circumstanțele externe stresante cu care se confruntă părintele, oferind o imagine a impactului acestor stresori asupra funcționării sale parentale.



Un scor între centila 16 - 84 (interval normal)

Acest părinte nu indică faptul că experimentează un număr semnificativ de stresori majori care provin din afara relației părinte-copil. Acest lucru poate fi considerat un factor pozitiv în îndeplinirea responsabilităților parentale. În general, părintele face față stresului cotidian fără a resimți un impact major asupra relației cu copilul, având resurse emoționale suficiente pentru a gestiona provocările.

7. MODUS OPERANDI

Statisticile modus operandi oferă un rezumat al modalității în care a fost abordată completarea chestionarului de către persoana care a completat chestionarul.

Răspunsurile la Itemii PSI-4

1 : A	2 : A	3 : A	4 : NS	5 : A	6 : A	7 : AP	8 : AP	9 : A	10 : D
11 : A	12 : D	13 : D	14 : DP	15 : 1	16 : 3	17 : NS	18 : D	19 : D	20 : D
21 : DP	22 : D	23 : NS	24 : D	25 : A	26 : A	27 : D	28 : A	29 : A	30 : NS
31 : A	32 : A	33 : D	34 : D	35 : A	36 : A	37 : D	38 : D	39 : D	40 : 2
41 : 2	42 : 2	43 : D	44 : A	45 : D	46 : A	47 : A	48 : A	49 : A	50 : A
51 : NS	52 : AP	53 : 2	54 : D	55 : A	56 : A	57 : 3	58 : 3	59 : 5	60 : 5
61 : A	62 : D	63 : DP	64 : NS	65 : D	66 : D	67 : DP	68 : A	69 : A	70 : A
71 : NS	72 : D	73 : D	74 : A	75 : NS	76 : A	77 : A	78 : NS	79 : A	80 : A
81 : D	82 : A	83 : D	84 : A	85 : A	86 : A	87 : A	88 : A	89 : A	90 : NS
91 : D	92 : NS	93 : D	94 : D	95 : A	96 : A	97 : D	98 : A	99 : A	100 : A
101 : D	102 : N	103 : N	104 : N	105 : D	106 : N	107 : D	108 : N	109 : N	110 : N
111 : N	112 : N	113 : N	114 : N	115 : N	116 : D	117 : N	118 : N	119 : N	120 : N

Răspunsuri lipsă la Itemii PSI-4

Scala Stres Total	0 / 101	[0%]	Domeniul Părinte	0 / 54	[0%]
Scala Stres Cotidian	0 / 19	[0%]	CO	0 / 13	[0%]
Domeniul Copil	0 / 47	[0%]	IS	0 / 6	[0%]
DI	0 / 9	[0%]	AT	0 / 7	[0%]
AD	0 / 11	[0%]	HE	0 / 5	[0%]
RE	0 / 6	[0%]	RO	0 / 7	[0%]
DE	0 / 9	[0%]	DP	0 / 9	[0%]
MO	0 / 5	[0%]	SP	0 / 7	[0%]
AC	0 / 7	[0%]			

Copyright © 1983, 1990, 1995, 2012 by PAR Inc., 16204, N. Florida Ave., Lutz, FL 33549, 18003318378, USA. All rights reserved. Not to be translated or reproduced in whole or in a part, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, photocopying, mechanical, electronic, recording, or otherwise, without prior permission in writing from the publisher.



Copyright © 2024 D&D Consultants Grup SRL (TestCentral) Toate drepturile rezervate pentru ediția în limba română. Nicio parte a acestui test (manual, formulare, raport electronic) nu poate fi tipărită sau reprodusă prin orice formă, electronic, mecanic sau fotografic, nu poate fi tradusă și nu poate fi inclusă în vreun sistem de stocare a informației sau folosită pentru a tipări sau reproduce o interpretare electronică, fără permisiunea prealabilă și expresă în scris a WPS sau a distribuitorului național autorizat, D&D Consultants Grup SRL (support@testcentral.ro).