

Raport de consiliere expert (AI) VI

Psiholog examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Adrian Manolache, bărbat, 34 ani, programator**



Cuprins

1. Descriere inventar
2. Profil sintetic
3. Sugestii de consiliere
4. Analiză pe factori
5. Indicatori statistici
6. Concluzii finale

1. Descriere inventar

Chestionarul VI (Vulnerabilitate la Inadaptare) permite evaluarea unor dimensiuni sau factori după care poate fi descrisă o personalitate cu "vulnerabilitate la inadaptare", trăsături și caracteristici specifice care pot fi asociate cu posibilele **dificultăți sau deficiențe legate de integrarea socio-profesională**.

În acord cu datele cercetării științifice moderne (*evidence based research*), sunt o serie de dimensiuni psihologice individuale care sunt asociate cu vulnerabilitatea/ sensibilitatea la inadaptare.

1. **Instabilitatea Emoțională** implică tendința unei persoane de a experimenta emoții negative frecvente și intense, cum ar fi anxietatea, depresia, furia sau vulnerabilitatea emoțională. Instabilitatea emoțională este adesea asociată cu dificultăți în gestionarea stresului și adaptarea deficitară la schimbări.
2. **Experiențele Distorsionate** se referă la o tendință spre gândire neconvențională, credințe bizare, sau percepții distorsionate ale realității. Deși deschiderea către experiențe este în mod normal un aspect pozitiv al personalității, în cazul accentuării acestor tendințe, acesta poate lua forme extreme sau neadecvate.
3. **Identitatea deficitară** exprimă dificultățile în cunoașterea de sine și în autoreglare. Persoanele cu astfel de deficiențe pot avea o imagine de sine fluctuantă, obiective nerealiste, absența sau angajament redus în activități valoroase pentru sine sau dificultăți în înțelegerea și reglarea propriilor emoții.
4. **Relaționarea disfuncțională** implică dificultăți în înțelegerea celorlalți și incapacitatea de a forma relații apropiate sau înțelegerea inadecvată a dinamicii relațiilor sociale, putând duce la comportamente submisive sau manipulative, ostile sau de acceptare a abuzului.
5. **Impulsivitatea necontrolată** se caracterizează printr-o incapacitate de a controla impulsurile, ceea ce poate duce la comportamente riscante, decizii nehibzuite și dificultăți în respectare responsabilităților, inclusiv o vulnerabilitate ridicată față de adicții și consumul de substanțe.
6. **Empatia deficitară** implică incapacitatea sau dificultatea de a recunoaște, înțelege și răspunde adecvat la sentimentele și nevoile altor persoane, aceasta putând duce la probleme în relațiile interpersonale sau poate poate facilita comportamente manipulative, agresive sau de exploatare.
7. **Intimitatea problematică** se referă la dificultăți în formarea și menținerea legăturilor emoționale apropiate și de lungă durată cu alte persoane, putând include frica de apropiere, dificultăți în a-și exprima propriile nevoi și emoții exprimate într-o manieră vulnerabilă, sau tendința de a evita relațiile apropiate pentru a proteja sinele de posibilele răni emoționale.

Chestionarul VI conține 44 de itemi la care persoanele evaluate sunt rugate să răspundă cu Adevărat (A) sau Fals (F) sau să aleagă o variantă intermediară (?) care semnifică „Indecis”/ ”Între cele două variante”. Pe baza răspunsurilor obținute la cei 44 de itemi se poate calcula scorul global privind nivelul de vulnerabilitate individuală la inadaptare, cât și scoruri pentru cele 5 sub-scale specifice.

Scorurile ridicate la dimensiunile chestionarului VI **indică doar o vulnerabilitate crescută la inadaptare** și nu existența sau apariția obligatorie a unor probleme de adaptare. Factori precum *mediul* (anturajul) în care evoluează o persoană, *educația* primită, *valorile* cultivate în familie, *experiențele de viață* (cu efect patogen sau adaptativ) sau *alți factori psihosociali* pot juca un rol decisiv în dezvoltarea unor mecanisme de coping eficiente.

Chestionarul VI este util în **identificarea persoanelor cu risc crescut de inadaptare** și, prin asociere cu alte date relevante (*performanță școlară, conduite deviante, depresie, bullying* etc.) poate ajuta la identificarea vulnerabilităților și la definirea strategiilor eficiente de prevenire sau de intervenție curativă.

Timpul mediu de completare a chestionarului online: 10 minute.

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

2. Profil sintetic

Instabilitate Emoțională redusă

Cu o bună stabilitate emoțională, rareori experimentează emoții negative intense și dă dovadă de o bună (auto)reglare emoțională.



Instabilitate Emoțională ridicată

Trăiește frecvent emoții negative intense, are dificultăți în gestionarea propriilor emoții și are o instabilitate emoțională pronunțată.

Experiențe Distorsionate reduse

Are o gândire pragmatică, trăiește experiențe convenționale, acceptate de ceilalți și are percepții realiste asupra lumii și vieții.



Experiențe Distorsionate ridicate

Are o gândire neconvențională, adesea distorsionată, și o atracție puternică către experiențe neobișnuite sau supranaturale.

Identitatea pozitivă

Are o înțelegere clară a sinelui, stabilește obiective realiste și are o imagine de sine consistentă.



Identitatea deficitară

Are o percepție difuză a identității personale, o imagine de sine fluctuantă și obiective nerealiste.

Relaționare funcțională

Are relații stabile și armonioase, arată empatie și înțelegere față de ceilalți și formează legături interpersonale sănătoase.



Relaționare disfuncțională

Are dificultăți în relațiile interpersonale, un nivel redus de empatie și poate avea comportamente manipulative sau de exploatare a celorlalți.

Impulsivitate controlată

Este capabil/ă să controleze impulsurile, ia decizii bine gândite, este predictibil/ă și se comportă într-un mod consistent și responsabil.



Impulsivitate necontrolată

Este impulsiv/ă, ia decizii spontane și nechibzuite, este imprezibil/ă și are dificultăți în respectarea normelor și angajamentelor.

Empatie normală

Este capabil/ă să înțeleagă corect trăirile și motivațiile celorlalți și este conștient/ă de consecințele propriilor acțiuni asupra celorlalți.



Empatie deficitară

Are o capacitate limitată de a-i înțelege pe cei din jur și nu conștientizează pe deplin impactul propriilor acțiuni asupra celorlalți.

Intimitate normală

Inițiază și menține relații plăcute și durabile, răspunde adecvat și se implică în relații interpersonale reciproce și intime.



Intimitate problematică

Are dificultăți în menținerea legăturilor sociale pozitive și durabile, iar trăirile asociate implicării în relații intime sunt contradictorii.

3. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului VI, prin raportare la dominantele identificate în profilul psihologic, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

Dacă te regăsești în una sau mai multe dintre caracteristicile psihologice enumerate – *relaționare disfuncțională, empatie deficitară, instabilitate emoțională sau experiențe distorsionate* – îți propun câteva obiective practice pentru a te putea dezvolta personal și a atinge cea mai bună versiune a ta. Este important să încerci să abordezi fiecare dintre aceste direcții cu răbdare și consecvență, observând progresul în timp.

Îmbunătățirea abilităților de relaționare: Pentru a reduce tendințele de relaționare disfuncțională, focalizează-te pe a dezvolta și a menține relații sănătoase cu cei din jur. Practică ascultarea activă atunci când interacționezi, demonstrând înțelegere și interes față de ceea ce spune cealaltă persoană. *Un exercițiu practic este să reflectezi ceea ce ai auzit cu propriile tale cuvinte pentru a confirma că ai înțeles corect. De asemenea, încearcă să identifici puncte comune și interacționează prin activități comune, ceea ce va construi o conexiune autentică. În final, alocă timp pentru a oferi feedback pozitiv celor din jur, apreciindu-le calitățile și eforturile, ceea ce va fortifica relațiile interumane.*

Dezvoltarea empatiei: Pentru a îmbunătăți empatia, încearcă să te pui mai des în locul celorlalți și să înțelegi experiențele lor din propriile lor perspective. *Poți începe prin a citi literatură care abordează perspective diverse și povești personale, pentru a-ți extinde înțelegerea asupra diferitelor experiențe umane. Un alt exercițiu este să practici mindfulness sau meditația ghidată cu focalizare pe compasiune, ceea ce te poate ajuta să devii mai prezent emoțional pentru ceilalți. În plus, intră în discuții și cere păreri sau perspective diferite cu scopul de a înțelege mai bine punctele de vedere ale celorlalți, astfel îți dezvoltă empatia într-un mod conștient.*

Gestionarea instabilității emoționale: Dacă trăiești frecvent emoții intense sau treceri bruște de la o emoție la alta, îmbunătățirea gestionării instabilității emoționale este esențială. *Practica tehnicilor de relaxare, cum ar fi respirația profundă sau relaxarea musculară progresivă, pentru a menține calmul și echilibrul emoțional în situații stresante. Un alt exercițiu este să ții un jurnal emoțional, unde să notezi emoțiile trăite zilnic, identificând și reflectând asupra factorilor declanșatori. De asemenea, dezvoltă-ți abilitatea de autoreglare prin implicarea regulată în activități fizice, cum ar fi exercițiile fizice sau yoga, care contribuie la echilibrul psihofizic.*

Corectarea experiențelor distorsionate: Experiențele distorsionate te pot conduce la percepții și reacții eronate. Este important să dezvolti abilități de corectare a acestora prin conștientizare și analiză critică. *Poți începe cu tehnici de realitate verificată, punând la îndoială și evaluând dovezile ce susțin gândurile sau percepțiile tale. Un alt exercițiu este discutarea cu un mentor sau un prieten de încredere, care poate oferi o perspectivă exterioară și obiectivă. În final, practică meditația sau mindfulness pentru a învăța să îți observi gândurile și emoțiile fără a acționa imediat asupra lor, ceea ce te va ajuta să gestionezi experiențele distorsionate.*

Dezvoltarea autocunoașterii: Pentru a îmbunătăți relația cu tine însuși/însăși și a-ți clarifica valorile și nevoile, este important să-ți dedici timp autocunoașterii. *Propune-ți să completezi chestionare și evaluări psihologice, cum ar fi cele disponibile pe PsihoProfile, cum ar fi "Chestionarul de interacțiune socială" sau "Chestionarul de evaluare a stabilității emoționale", pentru a-ți identifica punctele forte și vulnerabilitățile. Realizează activități de reflecție, cum ar fi scrierea liberă sau crearea de liste cu obiective și dorințe personale, pentru a-ți clarifica gândurile și prioritățile. În plus, stabilește-ți un timp dedicat zilnic pentru meditație sau introspecție, analizând deciziile pe care le-ai luat și lecțiile învățate din ele.*

Dacă simți că unele dintre aceste obiective sunt dificil de atins de unul singur, nu ezita să apelezi la un specialist, cum ar fi un psiholog sau un consilier, pentru ghidare și suport suplimentar.

4. Analiză pe factori

Instabilitate Emoțională

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Instabilitate Emoțională redusă: Are o bună stabilitate emoțională, păstrându-și calmul și echilibrul în fața situațiilor de viață. Rareori se simte anxios(oasă) sau îngrijorat(ă), și nu este predispus(ă) la stări de tristețe profundă. Gestionează bine provocările emoționale, rămânând neafectat(ă) în fața iritării sau furiei. Se simte sigur(ă) și protejat(ă) chiar și în circumstanțe potențial destabilizatoare iar fluctuațiile de dispoziție sunt minime sau inexistente, reflectând o mare adaptabilitate emoțională și o puternică reziliență.

Instabilitate Emoțională ridicată: Trăiește frecvent emoții negative intense, fie de anxietate și îngrijorare, fie de tristețe profundă, iar iritabilitatea sa este la cote ridicate, enervându-se foarte ușor. Are o capacitate redusă de a-și controla emoțiile, simțindu-se deseori vulnerabilă și nesigură. Această vulnerabilitate este accentuată de fluctuațiile bruște de dispoziție, care par să domine modul în care persoana interacționează cu lumea din jur.

Experiențe Distorsionate

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Experiențe Distorsionate reduse: Are o gândire pragmatică și credințe sau experiențe care se încadrează în limitele general acceptate de ceilalți. Nu este predispus/ă să creadă în lucruri considerate de alții ca fiind neobișnuite sau ireale, iar experiențele sale perceptivă sunt în concordanță cu cele ale majorității oamenilor. Ideile sale sunt în general aliniate cu normele și așteptările societății, fără o atracție pronunțată către elemente misterioase sau supranaturale. Percepția sa asupra realității corespunde cu cea acceptată de majoritate, reflectând o integrare armonioasă în experiența comună umană.

Experiențe Distorsionate ridicate: Are o gândire neconvențională și o înclinare spre experiențe și credințe care depășesc limitele acceptate de majoritatea oamenilor ca fiind obișnuite sau reale. Crede în fenomene pe care alții le consideră neobișnuite sau ireale și raportează experiențe senzoriale care se abat de la cele ale majorității. Ideile sale sunt adesea percepute ca fiind neobișnuite sau ciudate, iar atracția către elemente misterioase sau supranaturale este puternică. Realitatea sa personală este descrisă ca fiind diferită de cea percepută de ceilalți, percepând o distanță semnificativă între modul său de a vedea lumea și cel experimentat de ceilalți.

Identitate

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Identitatea pozitivă: Cu o imagine de sine consistentă și o înțelegere clară a propriilor emoții și motivații, dă dovadă de o maturitate emoțională și o capacitate de auto-reflecție bine dezvoltate. Obiectivele sale de viață sunt realiste și bine ancorate într-o imagine de sine stabilă și coerentă. Există un sens clar al direcției în viață și învață din greșelile trecute, folosindu-le ca pe niște lecții valoroase pentru creșterea și dezvoltarea personală. Are o percepție clară a propriei identități, exprimându-se cu încredere și autenticitate în diverse contexte ale vieții.

Identitatea deficitară: Cu o percepție difuză a identității personale, o imagine de sine fluctuantă și obiective nerealiste, se confruntă cu dificultăți semnificative în a-și înțelege propriile emoții și motivații. Obiectivele sale de viață sunt adesea nerealiste, iar imaginea de sine este caracterizată prin neclaritate și fluctuații, făcând dificilă stabilirea unui sens clar al direcției în viață. Recunoaște că nu învață din greșelile trecute și mărturisește că nu are o înțelegere solidă a cine este el/ ea cu adevărat, indicând o luptă profundă cu conceptul de sine și cu identitatea personală.

Relaționare

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Relaționare funcțională: Având o bună empatie față de trăirile și problemele altor persoane, contribuie la crearea și menținere unor relații armonioase și lipsite de conflicte. Încercările de apropiere de ceilalți sunt caracterizate de relaxare și încredere, fiind perceput/ă de ceilalți ca o persoană caldă și apropiată. Lipsa oricărei tendințe de a manipula sau de a profita de ceilalți îi permite să mențină relații apropiate, având abilitatea de a construi și întreține legături bazate pe încredere și reciprocitate.

Relaționare disfuncțională: Are dificultăți în a empatiza cu trăirile sau problemele celorlalți, ceea ce duce adesea la relații tensionate și conflictuale. Încercările sale de a se apropia de cineva sunt marcate de tensiune și neîncredere, iar ceilalți îl/o descriu frecvent ca fiind rece sau distant/ă. Pentru a face față situațiilor dificile are tendința de a-i manipula pe ceilalți, complicând și mai mult capacitatea de a stabili și menține legături apropiate și de durată, întrând într-o dinamică interpersonală dificilă care împiedică formarea unor relații sănătoase și reciproce.

Impulsivitate

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Impulsivitate controlată: Are un nivel ridicat de autocontrol, acționând în mod deliberat și luând în considerare consecințele acțiunilor sale. Are capacitatea de a-și gestiona impulsurile, luând decizii bine gândite și evitând să ia decizii în grabă, fără o bună analiză. Comportamentul său este predictibil și calculat, respectând normele și regulile sociale, ceea ce facilitează relații cu ceilalți. Își îndeplinește angajamentele și responsabilitățile cu seriozitate, demonstrând seriozitate și consecvență în toate aspectele vieții.

Impulsivitate necontrolată: Fiind impulsiv/ă, acționează frecvent fără a lua în considerare consecințele acțiunilor sale, având dificultăți semnificative în a-și controla emoțiile. Deciziile sale sunt adesea nechibzuite și spontane, ceea ce conduce la un comportament imprevizibil și riscant. Nu respectă întotdeauna normele și regulile sociale, ceea ce poate duce la conflicte sau la situații problematice. Îi este extrem de dificil să își mențină angajamentele și responsabilitățile, ducând o luptă continuă cu disciplina și consecvența în viața personală și profesională.

Empatie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Empatie normală: Are capacitatea de a empatiza ușor cu ceilalți, reușind să se pună ușor în locul lor și să înțeleagă situațiile din perspectiva lor. Este deschis/ă la feedback și acceptă cu maturitate situațiile în care opinia sa este contrazisă, tratând astfel de momente ca oportunități de învățare. Are abilitatea de a citi emoțiile celor din jur chiar și atunci când acestea nu sunt exprimate direct, permițându-i să răspundă în moduri care validează și sprijină trăirile interlocutorilor săi. Această înțelegere profundă a emoțiilor umane și capacitatea de a reacționa cu sensibilitate îi facilitează construirea relațiilor interpersonale sănătoase și durabile.

Empatie deficitară: Are dificultăți semnificative în a procesa și răspunde adecvat la emoțiile celorlalți și o toleranță scăzută la critică, suportând cu greu să i se spună că opinia sa este greșită sau că nu are dreptate. În situațiile în care cineva din preajma sa este supărat, se simte inconfortabil și adesea nu știe cum să reacționeze, tendința sa fiind de a evita persoana respectivă și de a căuta compania altor prieteni. Nu știe cum să reacționeze în fața expresiilor emoționale puternice, cum ar fi tristețea sau furia, și nu înțelege de ce oamenii se emoționează și se simt într-un anumit mod. Dificultățile în înțelegerea emoțiilor celorlalți și incapacitatea de a reacționa cu sensibilitate îi afectează capacitatea de a stabili conexiuni emoționale profunde.

Intimitate

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intimitate normală: Este deschis/ă în exprimarea sentimentelor și a informațiilor personale în relațiile apropiate, văzând deschiderea și sinceritatea ca pe componente esențiale ale unei legături autentice. Se simte sigură în a-și împărtăși vulnerabilitățile și problemele cu cei apropiați, permițând astfel dezvoltarea unei conexiuni emoționale profunde. Valorizează intimitatea și este angajată în construirea relațiilor sănătoase și de durată, recunoscând importanța partajării experiențelor personale și a sentimentelor negative ca pe o cale către înțelegere reciprocă și suport emoțional.

Intimitate problematică: Se simte inconfortabil/ă și reticent/ă în situații care necesită deschidere emoțională, intimitatea sau partajarea de informații personale. Se simte vulnerabil/ă și preferă să mențină distanța în relațiile interpersonale, evitând intimitatea sau niveluri mai profunde de conectare emoțională. Este reticent/ă cu ceilalți, evită să fie deschis/ă și sincer/ă, preferând să nu își dezvăluie problemele și sentimentele negative, păstrându-le pentru sine, ceea ce poate inhiba formarea legăturilor autentice și de durată cu ceilalți.

5. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 00min 00s

Răspunsuri pe itemi

1. a	2. a	3. a	4. a	5. c	6. a	7. c	8. a	9. a	10. a
11. a	12. a	13. a	14. c	15. c	16. a	17. b	18. a	19. a	20. a
21. a	22. a	23. a	24. b	25. a	26. b	27. a	28. c	29. a	30. b
31. b	32. a	33. a	34. a	35. a	36. a	37. b	38. b	39. a	40. b
41. a	42. a	43. a	44. a						

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: vineri, 17 ianuarie 2025

Psiholog/Consilier: