

Raport de consiliere expert (AI) VrA

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 VrA (Vulnerabilitate și reziliență la Adicții), permite evaluarea unor dimensiuni pe baza cărora se poate descrie o **personalitate cu vulnerabilitate la dependențe / adicții**, trăsături psihologice care, în studiile științifice empirice, au fost frecvent asociate cu diferite tipuri de **dependențe (dependență fizică sau psihologică de o substanță/ un comportament riscant)** sau cu dificultăți psihologice legate de **adicții (căutarea și folosirea compulsivă unei substanțe/ un comportament riscant)**.

Chestionarul VrA conține 66 de itemi, aserțiuni 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 66 de itemi se poate calcula atât scorul global privind **nivelul de vulnerabilitate** față de dependențe/ adicții, cât și scoruri pentru cele **10 scale specifice**.

În acord cu datele cercetării științifice moderne, principalele **dimensiuni psihologice asociate cu vulnerabilitatea la dependențe/ adicții** (operaționalitate în Chestionarul VrA) sunt:

1. **Căutarea de Senzații** sau tendința de a căuta noi experiențe, adesea riscante sau intense, pentru a obține stimulare sau excitație. Persoanele cu scoruri mari sunt atrase de activități (care oferă stimulare sau excitație), cum ar fi: consumul de substanțe, jocurile de noroc sau comportamentele riscante.
2. **Autocontrol Scăzut** sau dificultăți în reglarea impulsurilor și comportamentelor și o capacitate redusă de a rezista tentațiilor sau presiunilor. Persoanele care au un autocontrol scăzut pot fi mai predispuse la a ceda în fața comportamentelor dependente, în forme ușoare (consum de cafea, fumat etc.) sau grave.
3. **Intoleranță la Disconfort** sau rezistența scăzută la frustrare, stres sau disconfort emoțional și fizic. Persoanele cu o toleranță scăzută la disconfort, suportă cu greu astfel de momente și pot recurge la substanțe sau comportamente dependente pentru a-și ameliora starea.
4. **Evitare Emoțională** reprezintă tendința de a evita sau de a se detașa de emoții dificile sau dureroase. Persoanele care manifestă detașare emoțională tind să evite emoțiile, situațiile conflictuale sau trăirile dificile și pot folosi anumite substanțe sau comportamente ca o formă de apărare (deficitară).
5. **Dorință de Evadare** sau dorința de a scăpa de realitate sau de a evita problemele de viață prin comportamente dependente. În momentele dificile, astfel de persoane pot căuta refugiu în substanțe sau activități care le distrag atenția de la grijile sau problemele vieții cotidiene.
6. **Gratificare imediată** sau predispoziția de a fi motivat de recompensele imediate și plăcute oferite, fără a tolera amânarea în scopul obținerii unor beneficii consistente pe termen lung. Astfel de persoane caută plăcerea imediată, fiind vulnerabile la efectele substanțelor sau satisfacția dată din jocurile de noroc.
7. **Reziliență Emoțională** sau capacitatea de a face față stresului și emoțiilor negative este unul din cei patru factori protectori împotriva conduitelor riscante, dependențelor și adicțiilor..
8. **Suportul Social**, ca factor protector, se referă la mediul social pozitiv și la resursele sociale pe care le poate folosi o persoană pentru a face față stresului și provocărilor și a rezista tentațiilor sau adicțiilor.
9. **Auto-Eficacitate**, cu referire la încrederea în abilitățile personale de a gestiona provocările și de a rezista tentațiilor, este asociată cu reziliența în fața adicțiilor sau succesul în tratamentul dependențelor.
10. **Flexibilitate Cognitivă** este asociată cu o mai bună sănătate mentală și psihologică, cu evitarea situațiilor limită și cu găsirea unor soluții alternative putând reduce vulnerabilitatea la dependențe.

Scorurile ridicate la una sau mai multe dimensiuni ale chestionarului VrA nu înseamnă că o persoană va dezvolta, cu siguranță, dependențe, ci indică doar o **vulnerabilitate potențială**. Factorii de *mediu* (anturajul), *educația* și *valorile* cultivate în familie, *experiențe de viață* și alți factori psihosociali pot juca un rol decisiv în dezvoltarea dependențelor sau în creșterea rezistenței la dependențe.

Evaluarea dimensiunilor Chestionarului VrA poate fi utilă în **screening-ul preliminar** și identificarea adolescenților cu risc crescut de dependențe și în scop de prevenire și intervenție. **Instrumentul poate fi folosit și în alte situații de consiliere/ psihoterapie** dacă se dorește o estimare rapidă a posibilităților "accentuării" sau tendințe disfuncționale/ adaptative ale persoanei evaluate.

Timpul mediu de completare a chestionarului online: 15 minute.

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

2. Profil sintetic

Căutarea de senzații scăzută

Preferă activități sigure și familiare, evitând riscurile și experiențele extreme.



Autocontrol ridicat

Are un autocontrol bun, o bună disciplină în ceea ce face și capacitatea de a rezista tentațiilor.



Intoleranță la disconfort scăzută

Gestionează eficient stresul și disconfortul, adaptându-se bine la schimbări și dificultăți.



Evitare emoțională scăzută

Trăiește intens și exprimă emoțiile și sentimentele sale, fiind conectat/ă cu emoțiile sale și ale altora.



Dorință de evadare scăzută

Înfruntă problemele în loc să le evite, angajându-se în rezolvarea problemelor și situațiilor stresante.



Gratificare imediată scăzută

Poate amâna satisfacția sau gratificația și nu este excesiv motivat/ă de recompense imediate.



Reziliență emoțională scăzută

Are dificultăți în a face față stresului și emoțiilor negative și își revine greu după experiențe dificile.



Suport social scăzut

Crede că nu se poate baza pe cei apropiați în situații dificile și evită să ceară ajutor în situații dificile.



Auto-eficacitate scăzută

Nu are încredere în abilitățile sale, se simte descurajat/ă în fața obstacolelor și evită riscurile.



Flexibilitate cognitivă scăzută

Are dificultăți în a se adapta la schimbare și este mai puțin deschis/ă la idei sau abordări noi.



Căutarea de senzații ridicată

Este atras/ă de aventură și excitație, preferând activități pline de risc și de adrenalină.

Autocontrol scăzut

Este impulsiv/ă, are dificultăți în menținerea focusului și o tendință accentuată de a ceda tentațiilor.

Intoleranță la disconfort ridicată

Cu toleranță mică la disconfort, evită situațiile stresante și are dificultăți în gestionarea emoțiilor negative.

Evitare emoțională ridicată

Evită experiențele emoționale, preferând să se detașeze și să reprime emoțiile sau sentimentele dificile.

Tendința de evadare ridicată

Caută modalități de a scăpa din realitate folosind activități sau substanțe ca mijloace de evadare.

Gratificare imediată ridicată

Este atras/ă de recompensele și plăcerile imediate având dificultăți în a amâna satisfacția.

Reziliență emoțională ridicată

Gestionează eficient stresul și emoțiile negative și se recuperează rapid după evenimente stresante.

Suport social ridicat

Se bucură de relații sociale consistente și este deschis/ă în a primi sau oferi suport celor din jur.

Auto-eficacitate ridicată

Are încredere în abilitățile sale, persistă în fața obstacolelor, asumându-și riscuri calculate.

Flexibilitate cognitivă ridicată

Se adaptează ușor la schimbare fiind deschis/ă la noi perspective, la idei noi sau abordări inovative.

3. Sugestii de consiliere

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

Când te confrunți cu o reziliență emoțională scăzută, suport social limitat și o auto-eficacitate redusă, poate părea dificil să găsești calea spre eliberarea de dependența de substanțe. Cu toate acestea, stabilirea unor obiective practice te poate ajuta să îți construiești un plan concret de acțiune.

Construirea unui sistem de suport: Îți recomand să începi prin construirea unui sistem de suport robust, deoarece înconjurarea cu oameni care îți înțeleg lupta și îți doresc binele poate face o diferență semnificativă în procesul tău de recuperare; e important să identifici persoane de încredere care să-ți ofere sprijin emoțional și să te ghideze în momentele dificile. Este esențial să stabilești relații cu oameni care împărtășesc valori similare și care nu te vor tenta să recazi în obiceiurile vechi, iar implicarea într-un grup de sprijin local sau online îți poate oferi o rețea de oameni care trec prin experiențe similare cu ale tale. Perseverează în a construi și a menține o rețea de prietenii sănătoase, pentru a simți că nu ești singur și că ai la cine apela în momentele dificile.

Exemple practice: Participă la sesiuni ale unui grup de suport, cum ar fi Alcoolicii Anonimi sau Narcoticii Anonimi; stabilește întâlniri regulate cu un prieten sau membru de familie de încredere pentru a discuta provocările și progresul; încearcă să te implici în activități sociale sau hobby-uri care te motivează să cunoști persoane noi și pozitive.

Dezvoltarea rezilienței emoționale: Un alt obiectiv important este dezvoltarea rezilienței emoționale, astfel încât să poți gestiona mai bine stresul și emoțiile fără a recurge la substanțe; aceasta presupune să identifici și să înțelegi emoțiile tale, să înveți să le gestionezi prin metode sănătoase și să-ți dezvolti abilitatea de a îți păstra calmul în fața provocărilor. Încearcă să-ți conștientizezi reacțiile emoționale în diferite situații și să le abordezi cu o mentalitate pozitivă și deschisă, acceptând faptul că emoțiile tale sunt naturale și fac parte din procesul de vindecare. Exersează tehnici de relaxare și meditație care să-ți permită să îți recâștigi echilibrul interior și să reduci anxietatea și stresul. Dezvoltarea unei rutine zilnice în care să înglobezi aceste practici te poate ajuta să îți consolidezi reacțiile emoționale și să crești treptat reziliența.

Exemple practice: Practică meditația mindfulness zilnic timp de 10-15 minute; ține un jurnal în care să îți exprimi sentimentele și să reflectezi asupra acestora; caută cursuri sau resurse online despre tehnici de gestionare a stresului și aplică ceea ce înveți zilnic.

Îmbunătățirea auto-eficacității: Lucrează la îmbunătățirea percepției tale asupra abilității de a realiza obiectivele pe care ți le propui, ceea ce te va ajuta să îți recâștigi încrederea că poți depăși dependența de substanțe; începe prin a-ți stabili mici obiective tangibile pe care să le poți atinge și care să îți ofere sentimentul de realizare. Împărțirea unui obiectiv major, precum renunțarea completă la o substanță, în pași mai mici și mai gestionabili poate face procesul mai puțin intimidant și mai accesibil. Fii blând cu tine însuși și nu te descuraja dacă întâmpini eșecuri, deoarece fiecare pas înainte contează și contribuie la creșterea sentimentului tău de auto-eficacitate. Încurajează-te să îți celebrezi succesele și să înveți din greșeli, îmbunătățindu-ți astfel treptat încrederea în sine.

Exemple practice: Stabilește un plan de renunțare treptată la substanțe care să includă obiective săptămânale clare; folosește liste de "to-do" zilnice pentru a-ți organiza activitățile și a bifa sarcinile finalizate; reflectează asupra realizărilor tale săptămânale și acordă-ți o mică recompensă pentru progresul realizat.

Crearea unui plan de acțiune personalizat: Crearea unui plan de acțiune personalizat este crucială pentru a avea o orientare clară și structurată pe drumul tău către recuperare și te va ajuta să eviți capcanele care te-au condus anterior spre consum; începe prin a stabili strategii și resurse care sunt relevante pentru nevoile tale specifice și care să îți sprijine obiectivele. Identifică factorii declanșatori ai consumului tău și dezvoltă metode pentru a-i evita sau gestiona în mod eficient; de asemenea, planifică-ți agenda zilnică astfel încât să reduci timpul liber nestructurat care ar putea duce la recidivă. E important ca planul tău să fie flexibil și să îți permită să ajustezi strategia în funcție de progres și schimbările din viața ta.

Exemple practice: Identifică-ți tiparele de consum și creează un plan de evitare a factorilor declanșatori; participă la ședințe regulate cu un consilier pentru a ajusta și îmbunătăți planul tău

de acțiune; stabilește rutine zilnice care să includă activități pozitive precum exercițiile fizice, hobby-uri sau voluntariat.

Învățarea unor noi modalități de a-ți canaliza energia: Un alt obiectiv de luat în considerare este să descoperi și să înveți noi modalități de a-ți canaliza energia și atenția, pentru a reduce nevoia de a recurge la substanțe; explorează activități și interese care te inspiră și îți oferă satisfacție fără a te expune riscurilor. Prin implicarea în hobby-uri sănătoase sau activități recreative, poți transforma energia consumată anterior în obiceiuri pozitive care îți îmbunătățesc starea de bine și contribuie la prevenirea recăderii. Invitarea prietenilor sau a familiei să participe la aceste activități poate să îți ofere și o ocazie de a întări legăturile sociale. Revizitarea unor pasiuni din trecut sau descoperirea unor interese noi poate transforma perspectiva asupra vieții și îți poate oferi motivația de a continua pe drumul abținței.

Exemple practice: Încearcă o activitate fizică nouă, cum ar fi yoga sau ciclismul; înscrie-te la un curs de artă sau muzică care să îți stârnească creativitatea; voluntariază pentru o cauză care îți este aproape de suflet, oferindu-ți astfel un nou scop și motivație.

Dacă simți că nu reușești să implementezi singur aceste strategii, ia în considerare să ceri ajutorul unui specialist, precum un psiholog sau un consilier, care îți poate oferi suportul și ghidarea necesare în acest proces.

4. Analiză pe factori

Căutarea de Senzații

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Căutarea de senzații scăzută: Precaut/ă și mai puțin înclinat/ă spre căutarea de senzații, preferă activități cunoscute și mai puțin riscante, simțindu-se confortabil/ă cu rutina și activitățile familiare. Nu este interesat/ă de experiențe extreme sau imprevizibile și găsește satisfacție în activități liniștite și mai puțin stimulante, evitând în mod conștient situațiile care ar putea fi percepute ca fiind prea intense sau periculoase.

Căutarea de senzații ridicată: Deschis/ă către experiențe extreme sau provocatoare pentru alții, caută experimentarea de noi senzații intense și experiențe neobișnuite și are o preferință pentru situații imprevizibile și pline de adrenalină. Dornic/ă de stimuli noi și puternici, este într-o căutare constantă de experiențe noi și palpitate, care să îl/o scoată din banalitatea existenței, plictisind-se ușor și evitând rutina și activitățile obișnuite.

Autocontrol scăzut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autocontrol ridicat: Disciplinat/ă și având un control mai bun asupra impulsurilor, este capabil/ă să reziste tentațiilor și să acționeze pe baza unei analize raționale și a unui plan bine gândit. Își respectă promisiunile și planurile stabilite, fiind mai puțin influențat/ă de presiuni exterioare și se concentrează pe atingerea obiectivelor pe termen lung. Analizează consecințele acțiunilor sale înainte de a lua decizii, având o abordare ponderată și rațională în diversele situații ale vieții.

Autocontrol scăzut: Impulsiv/ă, se lasă condus/ă de tentațiile de moment, fără a se gândi prea mult la consecințele pe termen lung ale acțiunilor sale. Acționează adesea spontan și are dificultăți în menținerea promisiunilor, deoarece deciziile sale sunt luate pe baza sentimentelor și dorințelor momentului, nu în urma unei analize raționale. Este susceptibil/ă la influențele exterioare și poate abandona ușor obiectivele pe termen lung pentru satisfacții imediate, cedând presiunilor din jur și uitând de angajamentele asumate atunci când ceva îi stârnește interesul brusc.

Intoleranță la disconfort

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intoleranță la disconfort scăzută: Rezistent/ă la stres și capabil/ă să facă față cu ușurință situațiilor tensionate sau negative, abordează provocările cu calm și eficiență. Nu se ferește de situații care ar putea fi inconfortabile, ci le gestionează în mod activ și constructiv. Rămâne stabil/ă și concentrat/ă în situații de stres sau constrângeri, rezistență la situații neplăcute de disconfort fizic sau emoțional, având o toleranță mare la frustrare și conflict.

Intoleranță la disconfort ridicată: Vulnerabil/ă la disconfort fizic sau emoțional, tinde să evite situațiile care i-ar putea provoca frustrare sau stres. Îi este greu să facă față stresului sau frustrării, preferând să evite decât să gestioneze situații neplăcute sau pe cele care o constrâng. Reacționează negativ la schimbările dificile și neașteptate, având o toleranță scăzută la frustrare sau conflict, făcându-l/o să evite sau să se retragă în fața provocărilor sau presiunilor.

Evitare emoțională

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evitare emoțională scăzută: Deschis/ă și expresiv/ă în ceea ce privește emoțiile și sentimentele proprii, preferă să vorbească despre trăirile sale emoționale demonstrând un grad mare de confort în situații emoționale intense. Este capabil/ă să se confrunte cu trăiri emoționale puternice, înțelegându-le și explorându-le în profunzime. Nu se detașează de experiențele emoționale ale celorlalți, ci le abordează cu empatie și deschidere, fiind dispus/ă să experimenteze și să se expună la emoții intense.

Evitare emoțională ridicată: Reprimă emoțiile neplăcute și evită să vorbească despre sentimentele sale, simțindu-se inconfortabil/ă în situațiile emoționale intense. Preferă să nu se confrunte cu trăiri emoționale puternice și tinde să evite sau să ignore experiențele emoționale ale altora. Nu îi place să își analizeze sau exploreze emoțiile sale sau ale altora sau să le înțeleagă în profunzime, evitând în mod activ expunerea la emoții sau sentimente intense.

Dorința de evadare

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dorință de evadare scăzută: Alege să se confrunte cu problemele care apar în loc să le evite, preferând să trăiască în prezent, angajându-se în mod activ în rezolvarea situațiilor stresante în loc să caute modalități de evitare sau de evadare din realitate. Preferă o abordare mai directă și pragmatică a vieții, cu o acceptare a realității așa cum este ea, cu bune și rele și are capacitatea de a face față dificultăților zilnice.

Tendința de evadare ridicată: Caută modalități de evadare din situațiile dificile sau neplăcute preferând să se refugieze în lumi fantastice sau virtuale, găsind soluția în evadarea din realitatea zilnică. Folosește diverse metode pentru a uita de grijile cotidiene preferând să evite în loc să se confrunte cu problemele, având tendința de a se distanța de situațiile stresante, căutând activități care îi oferă un refugiu temporar.

Gratificare imediată

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gratificare imediată scăzută: Preferă amânarea satisfacției imediate în favoarea unor recompense pe termen lung, fiind orientat/ă spre activități care promit beneficii mai consistente și durabile, evitând cele care oferă gratificări rapide, dar superficiale. Este mai puțin atrasă de plăcerile instantane și mai concentrată pe obiective pe termen lung, demonstrând o capacitate de a aștepta pentru recompense mai semnificative și satisfacții mai profunde.

Gratificare imediată ridicată: Puternic motivat/ă de recompensele imediate, îi este dificil să amâne satisfacția, găsind atractive activitățile care oferă plăcere instant. Se orientează spre activități care promit beneficii rapide și preferă acele experiențe care aduc satisfacție imediată. Este frecvent în căutarea următoarei experiențe plăcute preferând gratificarea rapidă în locul unei recompense pe termen lung.

Reziliența emoțională

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reziliență emoțională scăzută: Are dificultăți în gestionarea stresului și a emoțiilor negative și se poate recupera mai greu după experiențe stresante, având o capacitate mai redusă de adaptare la schimbări sau provocări stresante. Percepe problemele cu care se confruntă mai degrabă ca obstacole, iar în situații tensionate, s-ar putea să îi fie dificil să își păstreze calmul sau să găsească soluții eficiente. Poate fi copleșit/ă de provocările cotidiene, având o vulnerabilitate crescută la stres și o vulnerabilitate emoțională ridicată.

Reziliență emoțională ridicată: Gestionează eficient stresul și emoțiile și are capacitatea de a se recupera rapid după experiențe stresante, sugerând o capacitate bună de a face față adversităților și de a se adapta la schimbări sau provocări neașteptate. Vede problemele nu ca pe niște obstacole, ci ca pe oportunități valoroase de creștere și dezvoltare personală iar în situații tensionate, își menține calmul și găsește ușor soluții utile. Își controlează foarte bine emoțiile negative și rareori se simte copleșit/ă de provocările cotidiene, arătând o stabilitate emoțională și cognitivă.

Suportul social

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suport social scăzut: Are dificultăți în a stabili și menține relații apropiate și crede că nu se poate baza pe cei apropiați în situații dificile. Nu are încredere în abilitățile sale sociale și evită să ceară ajutor în situații dificile, având o reticență în a se expune sau a depinde de alții. Cu o viață socială mai puțin activă, se implică mai puțin în activități colective având unele bariere în exprimarea emoțională sau în relaționarea cu ceilalți. Având o viață socială mai puțin bogată și dificultăți în a se integra în grupuri, are sentimentul că ar avea puțini oameni la care să apeleze în caz de nevoie.

Suport social ridicat: Are o bună rețea de suport social și se simte susținut/ă de prieteni și familie. Are bune abilități sociale și deschidere spre interacțiunea cu ceilalți, având încredere în capacitatea sa de a dezvolta relații puternice. Este dispus/ă să ceară ajutorul atunci când este nevoie, comunică cu ușurință cu cei din jur și contribuie la starea de bine a celorlalți. Având o viață socială satisfăcătoare, cu multe evenimente și prieteni, are capacitatea de a menține conexiuni sociale diverse și are sentimentul că există în jurul său persoane care sunt gata să-i ofere ajutor în caz de nevoie.

Auto-eficacitate

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Auto-eficacitate scăzută: Nu are încredere în abilitățile sale și în capacitatea sa de a face față problemelor sau provocărilor neprevăzute. Se îndoiește de capacitatea sa de a atinge obiectivele propuse și are dificultăți în gestionarea sarcinilor și responsabilităților. Este reticent/ă sau are dificultăți în a învăța lucruri noi pentru a rezolva probleme și nu se consideră o persoană persistentă în fața obstacolelor. Evită riscurile, nu are încredere în capacitatea de a lua decizii bune, fiind deseori în situații de indecizie sau trăind frica de eșec.

Auto-eficacitate ridicată: Are încredere în abilitățile sale, având un nivel înalt de autoeficacitate și proactivitate. Gestionează eficient sarcinile și responsabilităților și crede că poate atinge obiectivele pe care și le propune, arătând un optimism realist în privința realizărilor viitoare. Crede în capacitatea sa de a învăța lucruri noi pentru a rezolva probleme și că are o bună persistență în fața obstacolelor. Își asumă riscuri calculate în vederea atingerii rezultatelor dorite și are încredere în abilitatea sa de a lua decizii bune în situații diverse de viață.

Flexibilitate cognitivă

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Flexibilitate cognitivă scăzută: Are dificultăți în a se adapta la situații noi și este mai puțin deschis/ă la idei sau abordări diferite de cele cunoscute. Preferă rutina și familiaritatea, are dificultăți în găsirea soluțiilor la problemele cu care se confruntă și o rezistență mare la schimbare. Cu înclinație spre a adera la abordări cunoscute și testate, înțelege sau accepta mai greu puncte de vedere diferite. Este rezervat/ă față de noi experiențe, idei și interpretări ale realității, are o viziune mai conservatoare asupra lumii și caută stabilitatea și predictibilitatea în tot ceea ce face.

Flexibilitate cognitivă ridicată: Dă dovadă de o bună capacitate de adaptabilitate cognitivă și este deschis/ă spre noi experiențe. Se adaptează ușor la idei și perspective diferite, abordează problemele și situațiile din unghiuri diferite și găsește soluții noi la problemele cu care se confruntă. Înțelege și acceptă rapid diferite puncte de vedere, demonstrând empatie și abilitatea de a valoriza diversitatea de opinii. Cu deschidere față de noi experiențe, idei și interpretări ale realității caută sau agreează schimbarea și acceptă cu ușurință noi modalități de a interpreta lumea.

5. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 00min 00s

Răspunsuri pe itemi

1. c	2. a	3. c	4. c	5. a	6. c	7. c	8. a	9. c	10. a
11. a	12. a	13. a	14. c	15. a	16. c	17. c	18. a	19. c	20. a
21. c	22. a	23. c	24. c	25. a	26. c	27. c	28. a	29. c	30. c
31. a	32. c	33. a	34. c	35. a	36. c	37. a	38. c	39. c	40. a
41. c	42. a	43. c	44. c	45. c	46. c	47. c	48. a	49. c	50. a
51. c	52. a	53. c	54. a	55. c	56. c	57. a	58. c	59. a	60. c
61. a	62. c	63. a	64. c	65. c	66. a				

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: duminică, 3 martie 2024

Psiholog/Consilier: