

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.

Pentru a ajuta o persoană cu reziliență emoțională scăzută, suport social scăzut și auto-eficacitate scăzută să reducă sau să scape de dependența de substanțe, este esențial să te concentrezi pe dezvoltarea unor strategii clare și eficiente care să abordeze aceste provocări psihologice esențiale.

Creșterea rezilienței emoționale va fi un aspect critic al procesului tău de susținere, deoarece persoana are nevoie de abilități îmbunătățite de gestionare a emoțiilor pentru a face față provocărilor și stress-ului fără a recurge la substanțe. Încurajează dezvoltarea autoreflexiei și conștientizării emoționale prin intermediul activităților de mindfulness și meditație, care pot ajuta la creșterea echilibrului emoțional și a controlului. *Poți sugera practicarea zilnică a meditației ghidate timp de 10 minute, utilizarea unui jurnal emoțional pentru a înregistra și analiza emoțiile resimțite zilnic, sau folosirea tehnicilor de respirație profundă pentru a diminua răspunsurile de stres în situații tensionate.*

Îmbunătățirea suportului social este vitală, având în vedere lipsa unui cerc social solid pe care această persoană o resimte; astfel, trebuie să încurajezi activități care promovează conexiunea cu persoane care oferă susținere și înțelegere. Poți facilita participarea la grupuri de suport sau organiza întâlniri cu persoane care au trecut prin experiențe similare pentru a construi un sistem de susținere pozitiv. *Poți încuraja participarea săptămânală la un grup de sprijin pentru dependență, poți aranja întâlniri interpersonale cu un mentor sobru sau un membru de familie de încredere, sau chiar să ajuți la crearea unui program regulat de întâlniri sociale, cum ar fi cluburi de lectură sau drumeții în grup.*

Dezvoltarea auto-eficacității trebuie să fie un obiectiv inevitabil pentru a crește încrederea persoanei în capacitatea ei de a face față situațiilor dificile fără a apela la droguri. Concentrează-te pe încurajarea taskurilor mici care pot fi completate cu succes, ceea ce va duce la creșterea treptată a încrederii în sine și la construirea unei imagini de sine mai pozitive. *Poți sugera completarea unui obiectiv săptămânal minimal, precum citirea unei cărți sau realizarea unei activități artistice; să încurajezi persoana să-și stabilească o rutină de exerciții fizice, care să fie respectată și să genereze sentimentul de realizare, sau să oferi oportunități de a urma cursuri online pe teme de interes, care să întărească abilitățile sau cunoștințele respective.*

Stabilirea unor obiceiuri zilnice sănătoase poate aduce stabilitate și structură vieții persoanei, esențială pentru prevenirea recidivelor și menținerea unui stil de viață fără substanțe. Motivarea pentru crearea și păstrarea unei rutine zilnice care include activități fizice, o dietă echilibrată și momente de relaxare pot face o diferență semnificativă în starea generală de bine și capacitatea de a gestiona ispitele. *Sugerează stabilirea unui program de somn consistent pentru a îmbunătăți odihna și regenerarea, crearea unui plan de mese echilibrat și sănătos, sau programarea unor sesiuni regulate de exerciții fizice care să includă plimbări, jogging sau yoga.*

Obiectivul de a modifica percepțiile despre consumul de substanțe este relevant pentru a transforma gândirea și atitudinea față de droguri, ajutând persoana să realizeze impactul negativ al acestora asupra vieții sale. Lucrează alături de persoană pentru a schimba comportamentele și perspectivele legate de substanțe prin discuții și educare privind efectele pe termen lung ale consumului și alternativele pozitive. *Poți organiza sesiuni educative săptămânale unde să se discute efectele consumului de droguri, să încurajezi utilizarea unor narațiuni alternative pentru a descrie experiența proprie cu substanțele, sau să facilitezi discuții despre valorile personale care pot suferi dacă se continuă consumul.*

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: