

Raport de consiliere psihologică

ETP^{duo}

Psiholog examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Adrian Manolache, bărbat, 32 ani, programator**

Scopul evaluării **Consiliere**



Cuprins

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

1. Descriere inventar

Inventarul de personalitate ETP duo v3 (Constantin & Nicuță, 2022) este un instrument de evaluare a tulburărilor de personalitate pentru care DSM-5 (APA, 2013) propune cinci caracteristici cheie definitorii: 1. *pattern-uri de gândire rigidă, extremă și distorsionată (gândire)*; 2. *pattern-uri de răspunsuri emoționale problematice (afect)*; 3. *dificultăți de control al impulsurilor (comportament)*; 4. *probleme interpersonale semnificative (relaționare)*; 5. frecvent asociate cu diferite grade de suferință subiectivă.

Inventarul ETP duo (Evaluarea Tulburărilor de Personalitate) a fost construit și validat pe populația românească, în dezvoltarea sa urmărindu-se surprinderea unor posibile tulburări de personalitate (dezvoltări dizarmonice ale personalității) din perspectiva a două modele concurente (**duo**) în diagnostic: DSM V. și ICD 10.

Itemii **Inventarului ETP duo** sunt formați din aserțiuni (afirmații) cu două posibile variante de răspuns (Adevărat/ Fals), incluzând și o variantă de răspuns intermediară ("?") pentru cei nehotărâți sau cei care nu se regăsesc în nici una dintre cele două variante dihotomice.

Chestionarul **Inventarului ETP duo** conține 131 de itemi, câte 10 itemi pentru fiecare dintre cele 13 dimensiuni psihologice evaluate (+ două scale de control). 8 dintre acestea vizează tulburări de personalitate similare definite în cele două sisteme de evaluare:

- tulburarea de personalitate **paranoidă**,
- tulburarea de personalitate **schizoidă**,
- tulburarea de personalitate **histrionică**,
- tulburarea de personalitate **dependentă**,
- tulburarea de personalitate **borderline**,
- tulburarea de personalitate **antisocială/ disocială**,
- tulburarea de personalitate **evitantă / anxioasă**,
- tulburarea de personalitate **obsesiv-compulsiv/ anankastă**

Sunt evaluate și cele trei tulburări de personalitate care se regăsesc doar în DSM V

- tulburarea de personalitate **narcisistă**,
- tulburarea de personalitate **schizotipală**,

sau în ICD 10

- tulburarea de personalitate **impulsivă**.

În plus inventarul mai conține două scale suplimentare, una pentru evaluarea **depresiei** și o alta pentru evaluarea **anxietății**.

Pentru **Inventarul de personalitate ETP duo** doar scorurile mari, situate în decilele 9 sau 10, pot fi luate în calcul ca fiind relevante, semnalând posibile tendințe disfuncționale/ tulburări de personalitate. Aceste concluzii preliminare trebuie verificate și confirmate prin utilizarea unor metode de diagnostic suplimentare (interviu semi-structurat cu persoana evaluată).

ATENȚIE! Pentru **Inventarul de personalitate ETP duo**, scorurile mici nu se interpretează (nu au valoare interpretativă!). Au relevanță în interpretarea tendințelor individuale doar scorurile mari (decilele 9 și 10)!

2. Profil sintetic

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Paranoid/ă

Suspicios(oasă) și cu tendințe interpretative, este ușor de jignit, devenind ostil(ă) în relațiile interpersonale; deseori gelos(oasă) și resentimentară.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schizoid/ă

Detășat(ă) sau fără inițiativă afectivă în relațiile cu ceilalți, are dificultăți în trăirea și exprimarea emoțiilor; rece sau distant(ă) în relațiile interpersonale.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antisocial/ă

Nepăsător(oare) față de reguli și normele sociale, are probleme cu legea; manipulativ(ă), minte fără remușcări, trăind după propriile reguli și interese.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Borderline

Instabil(ă), impulsivă, cu atașamente emoționale intense, face eforturi mari de a evita abandonul real sau imaginar; posibile conduite autodestructive.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Histrionic/ă

Dramatic(ă) sau teatral(ă), cu un discurs încărcat emoțional, îi place să fie în centrul atenției, exagerând în relatările și reacțiile sale emoționale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dependent/ă

Neajutorat(ă), ezitant(ă), fără inițiativă, simte nevoia să fie aprobat(ă) înaintea luării deciziilor; nu are încredere că se poate descurca singur(ă).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evitant/ă

Inhibat(ă) în prezența celorlalți, îi este teamă de evaluarea socială, de a fi judecat(ă) sau criticat(ă) de ceilalți; deseori cu sentimente de inferioritate.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obsesiv-compulsiv/ă

Perfecționist(ă), și preocupat(ă) de liste, ordine și planificare, este de o conștiințiozitate excesivă, inflexibilă; cu gânduri obsesive sau ritualuri compulsive.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schizotipal/ă

Excentric(ă), ciudat(ă) și retras(ă), are credințe sau reacții neașteptate, determinate de o percepție particulară, distorsionată asupra realității.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Narcisist/ă

Egocentric(ă), cu nevoia de a fi admirat(a) poate fi seducător(oare) și manipulativ(ă), se folosește de ceilalți pentru a-și atinge obiectivele.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Impulsiv/ă

Nestăpânit(ă), reușește cu greu să își controleze impulsurile, poftele sau emoțiile negative; reacționează impulsiv, fără a se gândi la consecințe.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Anxios/osă

Îngrijorat(ă), tensionat(ă) și nesigur(ă) cu privire la evenimentele viitoare, trăiește stări persistente, excesive și nerealiste de teamă sau neliniște.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Depresiv/ă

Pesimistă sau nefericit(ă), nimic din ceea ce face nu îl/ o mai bucură; viitorul i se pare fără speranță și se simte singur(ă), inutil(ă) și fără sens.

3. Indicatori de distorsiune

Răspunsuri random puține

Are tendința de a răspunde atent(ă) și consistent la itemii chestionarului, alegând variantele de răspuns în acord cu propriile credințe.



Potențial disfuncțional redus

Tendința de a alege puține aserțiuni cu potențial dezadaptativ; în absența unei tulburări de personalitate, nu are caracteristici psihologice care i-ar putea afecta capacitatea de analiză, de adaptare și de integrare socio-profesională.



Răspunsuri random multiple

Are tendința de a răspunde neatent(ă) și inconsistent la itemii chestionarului sau de a da răspunsuri la întâmplare.

Potențial disfuncțional ridicat

Tendința de a alege multe aserțiuni auto-descriptive cu potențial dezadaptativ; cumul de caracteristici disfuncționale care pot afecta capacitatea de analiză, de adaptare și de integrare socio-profesională (posibil profil invalid!).

Are tendința de a răspunde inconsistent la itemii chestionarului sau de a da răspunsuri la întâmplare deformând în sens imprevizibil conținutul profilului final. Posibil PROFIL INVALID! (*Răspunsuri random multiple*)

4. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului ETP^{duo} au fost formulate următoarele sugestii de consiliere în profilul psihologic:

Ai darul de a trăi emoțiile cu o mult mai mare intensitate decât alții și trebuie să înveți să le controlezi pentru a nu te controla ele pe tine. Mai întâi, caută și exersează strategii proprii de a calma "furtunile emoționale" prin care treci (prin detașare, observarea emoțiilor cum vin și trec, focalizarea doar pe senzațiile fizice etc.). În situațiile dificile, critice, amintește-ți că poți tolera astfel de momente dureroase și că ele vor trece în curând. Învață să îți distragi atenția, făcând ceva care îți place sau chemând un/o prieten(ă). Cere persoanei de care te-ai atașat afectiv să își clarifice intențiile și nu mai analiza sau proiecta temerile tale în toate gesturile sale. Ești o persoană deosebită, așadar nu lăsa emoțiile distructive să acopere acest lucru. (*Borderline*)

5. Analiză pe factori

Paranoid(ă)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Paranoid/ă : Ar fi de preferat ca oamenii să își exprime clar intențiile, dar, dacă nu se întâmplă acest lucru, nu înseamnă că sunt toți rău intenționați. Dacă ești atent(ă) doar la posibilele semne care ar putea dezvălui intențiile lor ipocrite sau răuvoitoare, îți vei alimenta convingerea că nu poți avea încredere în nimeni și nu vei vedea intențiile lor bune și partea frumoasă a vieții. Încearcă să fii mai tolerant(ă) și să îi accepți pe ceilalți așa cum sunt, chiar și atunci când greșesc față de tine. Conștientizează situațiile sau oamenii care îți declasează gânduri negative și evită astfel de situații sau de persoane. Anxietatea ta generată de oamenii nesinceri sau gândurile recurente poate fi redusă și prin tehnici de relaxare și ar fi bine dacă ai exersa în mod regulat astfel de tehnici.

Schizoid(ă)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Schizoid/ă: Având nevoie de mai mult timp, spațiu și liniște pentru tine, ai tendința să te izolezi sau să te distanțezi de ceilalți. Învăță să îți analizezi trăirile afective și să îți exprimi mai des și cu mai multe detalii emoțiile și sentimentele față de cei apropiați, chiar și atunci când ai impresia că nu sunt prea multe de spus. Chiar dacă micile reuniuni între prieteni și prezența celorlalți nu îți aduc multă satisfacție, trebuie să le accepți și să te bucuri de aceste ritualuri sociale prin care oamenii își reconfirmă relațiile. Poate este o idee bună să acorzi o mai mare atenție emoțiilor pe care le transmiți celorlalți și să nu mai analizezi totul în plan rațional și cognitiv.

Antisocial(ă)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antisocial/ă: Trebuie să recunoști că viața nu poate să fie tot timpul plină de adrenalină și că nu putem face numai ceea ce vrem, fără să suportăm consecințele. Înainte de a lua o decizie sau de a acționa într-un anumit fel, gândește-te la raportul „costuri-beneficii” a felul în care acțiunile tale i-ar putea afecta pe ceilalți. Alege varianta cea mai sigură pentru tine, cea care are cele mai puține riscuri, chiar dacă nu aduce și cea mai mare satisfacție (de moment). Poți învăța să amâni satisfacția (mică) de moment în schimbul atingerii unui scop mai îndepărtat, dar mai important pentru tine. Gândește pe termen lung și acționează în acord cu valorile și obiectivele tale, cu modul în care ai vrea să îți trăiești viața sau ai vrea să te vadă ceilalți.

Borderline

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Borderline: Ai darul de a trăi emoțiile cu o mult mai mare intensitate decât alții și trebuie să înveți să le controlezi pentru a nu te controla ele pe tine. Mai întâi, caută și exersează strategii proprii de a calma ”furtunile emoționale” prin care treci (prin detașare, observarea emoțiilor cum vin și trec, focalizarea doar pe senzațiile fizice etc.). În situațiile dificile, critice, amintește-ți că poți tolera astfel de momente dureroase și că ele vor trece în curând. Învăță să îți distragi atenția, făcând ceva care îți place sau chemând un/o prieten(ă). Cere persoanei de care te-ai atașat afectiv să își clarifice intențiile și nu mai analiza sau proiecta temerile tale în toate gesturile sale. Ești o persoană deosebită, așadar nu lăsa emoțiile distructive să acopere acest lucru.

Histrionic(ă)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Histrionic/ă: Este normal să dorim să fim apreciați și chiar admirați, dar pentru aceasta nu este necesar să atragem în mod evident atenția. Pentru că discreția este apreciată, lasă-i pe ceilalți să observe ce ai de oferit, învață să ascultți înainte de a acapara conversațiile. Dacă acest lucru nu se întâmplă, învață să tolerezi astfel de situații, gândindu-te la persoanele care chiar contează pentru tine. Fiecare dintre noi avem zile mai bune și zile mai puțin bune și nu putem fi plăcuți de toți oamenii. Chiar dacă te simți ignorat(ă) sau chiar respins(ă), nu are rost să suferi sau să te ascunzi în spatele unei măști, ci trebuie să te bucuri de ceea ce ai și de cei care te apreciază cu adevărat.

Dependent(ă)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dependent/ă: Știi și tu foarte bine că ai multe calități și că ceea ce mai trebuie să faci este să ai mai multă încredere în tine și în deciziile tale. Propune-ți să iei treptat tot mai multe decizii de unul/ una singură, începând cu cele mărunte. Poți continua cu decizii mai importante, învățând să tolerezi incertitudinea, acceptând faptul că a fost cea mai bună decizie luată în acel moment și că nu există decizii perfecte. Este bine să te bazezi pe persoane de încredere pentru că până și cei mai competenți oameni se sfătuiesc cu ceilalți și au pe cineva care să îi ajute la nevoie. Important este să îți dezvolți autonomia și să apelezi la sfatul sau ajutorul celorlalți mai rar, în situații cu adevărat speciale.

Evitant(ă)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evitant/ă: Amintește-ți că ești o persoană cu multe calități și cei care te cunosc cu adevărat te apreciază. Încearcă să identifici și să exersezi strategii și trucuri proprii de control al emoțiilor atunci când trebuie să spui ceva în echipă sau să rostești un discurs public. Ideal ar fi să pregătești și să exersezi ce vrei să spui, „să reciti frumos” exact ce ai pregătit și să accepți întrebările sau comentariile celorlalți ca pe forme de feedback și apreciere. Chiar dacă ceilalți nu sunt de acord sau dezaprobă o idee sau un comportament de-al tău, acesta nu înseamnă că ei nu te prețuiesc și apreciază. Dacă apar probleme de relaționare sau cineva se poartă urât cu tine, nu te blama peste măsură. În cel mai rău caz, responsabilitatea aparține, în egală măsură, ambelor parteneri ai unei relații.

Obsesiv-compulsiv(ă)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obsesiv-compulsiv/ă: Ar fi de preferat să iasă totul bine din prima, dar, dacă nu se întâmplă acest lucru, nu trebuie să te condamni, ci să ai răbdare cu tine și să te ierți că nu poți face lucrurile perfect. Acceptă faptul că oamenii nu sunt perfecți, fac greșeli și că este normal să faci și tu greșeli, pentru că ești om. Nu uita că, fiind prea exigent(ă) cu tine însuși/însăși, riști să insiști prea mult pe detalii puțin importante, să te autosabotezi și să nu duci la îndeplinire obiective importante pentru tine. Propune-ți să reduci tendința de a planifica fiecare activitate și de a verifica sistematic fiecare rezultat al muncii tale. Caută noi căi, mai ușoare sau mai flexibile, de rezolvare a sarcinilor și dacă lucrurile nu ies exact așa cum ți-ai dorit, acceptă aceste realizări și mergi mai departe. Recunoaște faptul că nu poți controla toate situațiile și că farmecul vieții poate veni și din situațiile neprevăzute.

Schizotipal(ă)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schizotipal/ă: Dacă vrei ca ceilalți să te accepte așa cum ești, trebuie să încerci să fii prezent(ă) alături de aceștia, chiar dacă uneori simți că îți este dificil să relaționezi cu ei. Acceptă faptul că atunci când pun întrebări sau discută despre tine, ei sunt interesați de tine și încearcă să te cunoască mai bine pentru că te consideră original(ă), interesat(ă). Dacă te fac să te simți inconfortabil, amintește-ți că rareori ți s-a întâmplat să o faci cu intenție negativă. Atunci când devii excesiv de preocupat(ă) de teoriile sau interpretările esoterice pe care le dai lumii din jur, nu lăsa aceste gânduri să te acapareze în totalitate și revin-o la realitate. Analizează-ți comportamentele de evitare, temerile tale și emoțiile negative (anxietatea) pentru a le controla mai bine, astfel încât să nu afecteze calitatea vieții și relațiile cu ceilalți.

Narcisist(ă)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Narcisist/ă: Este fără îndoială bine să fii conștient(ă) de propria valoare și să acționezi în acord cu propriile interese și valori. Cu toate acestea, nu uita că fiecare este centrat pe propriile nevoi și că mulți se consideră și ei deosebiți. În relațiile cu ceilalți, străduiește-te să vezi lucrurile și din punctul lor de vedere, acordând atenție modului în care acțiunile tale i-ar putea afecta. Încearcă să fii mai discret(ă) în afirmarea propriei persoane, a autorității sau a superiorității tale și nu abuza prea mult de reguli, de charm sau de poziția de putere pentru a-i determina pe ceilalți să acționeze în interesul tău. Este important să ai încredere în tine și în calitățile tale dar amintește-ți că este posibil uneori să te înșeli și ai grijă să nu te supraestimezi și să îți setezi obiective prea ambițioase, nerealiste.

Impulsiv(ă)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Impulsiv/ă: Chiar dacă ceva sau cineva te enervează, îți se împotrivesc sau te atrage în mod periculos, învață nu cedezi primelor impulsuri, pe care le-ai putea regreta mai târziu. Încearcă să amâni prima reacție, astfel încât să câștigi timpul necesar pentru a te calma și a analiza la rece situația. Acceptă opiniile sau dorințele celorlalți, chiar dacă nu ești în acel moment de acord cu ele, și încearcă să te pui în locul lor sau negociezi o soluție de compromis. Învață să identifici situațiile care îți declanșează reacțiile impulsive, apoi caută strategii proprii de a ține sub control stările de enervare sau furie. După un episod scăpat de sub control pe care îl regreți încearcă să îți ceri scuze sau "să repari daunele" chiar dacă pare a fi un pic cam târziu.

Anxios(oasă)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Anxios/osă: Exersează-ți abilitatea de a tolera incertitudinea și de a-ți abate atenția de la gândurile care macină mereu același temeri. Nu uita că important este ceea ce se întâmplă în prezent și că nu putem prezice viitorul, chiar dacă ne-am dori acest lucru. Recunoaște că, de cele mai multe ori, temerile tale nu s-au confirmat, iar dacă se va întâmpla ceva nefavorabil, te vei descurca bine ca și în situațiile anterioare. Pentru a preveni sau reduce anxietatea, caută să identifici și să folosești propriile strategii de liniștire (tehnici de relaxare, activități sociale, muzică, sport etc.) pentru a te elibera de acea tensiune negativă.

Depresiv(ă)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Depresiv/ă: Programează-ți preventiv și mai des activități care au un efect pozitiv asupra ta și îți fac bine. Chiar dacă nu ai chef tot timpul, poți tolera senzația de plictiseală sau poți să inițiezi activități care au sens pentru tine și te pot scoate din această stare. În momentele dificile amintite-ți care sunt valorile și principiile la care ții, cât de departe ești de ele și că trebuie să pui rapid în practică, chiar dacă nu mai ai încredere sau energie, acele strategii și trucuri care te vor face să te simți mai bine. Ai nevoie de endorfine și le poți obține dacă faci mai des sport, practici tehnici de relaxare sau interacționezi cu persoanele care îți sunt dragi. Chiar dacă pare dificil, încearcă să te concentrezi asupra lucrurilor bune din viața ta și a motivelor de recunoștință.

7. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziile parțiale.

Data: miercuri, 12 aprilie 2023
practicant:

Psiholog