

# Raport de consiliere psihologică VI

Psiholog examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Eduard Vasile, bărbat, 17 ani, elev**

Scopul evaluării **Consiliere**



# 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 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 42 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 nehibzuite, 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 au fost formulate următoarele sugestii de consiliere în profilul psihologic:

Dacă te caracterizezi printr-o gândire pragmatică și apreciezi experiențele convenționale, nu ar fi rău dacă ți-ai cultiva în continuare aceste calități valoroase. Explorând noi cunoștințe și perspective, fără a-ți pierde pragmatismul, îți vei lărgi înțelegerea lumii. Participă la seminarii, citește lucrări de non-ficțiune care îți extind viziunea, sau pleacă în călătorii culturale pentru a stimula învățarea și aprecierea diversității. De asemenea, implică-te în activități care îți întăresc gândirea critică, cum ar fi jocuri de logică sau puzzle-uri, și construiește o rețea socială aliniată la valorile tale, participând la grupuri cu interese comune. *(Experiențe Distorsionate reduse)*

Dacă ești o persoană care întâmpină dificultăți în relațiile interpersonale, concentrarea asupra dezvoltării abilității de a-i înțelege pe ceilalți poate avea un impact semnificativ asupra capacității tale de a forma și menține relații sănătoase. **A te pune în situația celuilalt** (mai des!), a încerca să vezi situațiile din perspectiva altor persoane și să înțelegi sentimentele și motivațiile lor înainte de a reacționa, este un primă schimbare importantă. Acest exercițiu te poate ajuta să dezvolti o mai bună înțelegere a celorlalți și o mai bună toleranță față de punctele lor de vedere. Pe lângă acesta, dacă te confrunți ai reacții emoționale puternice care îți afectează relațiile cu ceilalți, **învață să le ții sub control**, să le temperezi sau să practici tehnici de mindfulness sau de meditație pentru a reduce nivelul emoțional. În cele din urmă, **cere părerea celorlalți** despre ce cred ei că ai putea să faci să fie bine în relațiile reciproce. Solicită feedback-ului de la persoanele de încredere din viața ta pentru că ele îți pot oferi perspective interesate asupra comportamentelor tale, asupra modului în care acestea îi afectează și asupra a ceea ce ar trebui să faci să dezvolti relațiilor interpersonale mai sănătoase. *(Relaționare disfuncțională)*

# 4. Analiză pe factori

## Instabilitate Emoțională

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

**Instabilitate Emoțională redusă:** Dacă ești o persoană care are o bună stabilitate emoțională, rareori experimentând emoții negative intense și dând dovadă de o bună (auto)reglare emoțională, este bine să continui în acest sens. Relaxarea prin muzică sau plimbare, practicarea unor tehnici de meditație sau realizarea de exerciții de respirație conștientă, pot menține și îmbunătăți starea ta de bine. De exemplu, încearcă o meditație de dimineață de 10 minute, concentrându-te pe senzațiile respirației, și ia pauze regulate în timpul zilei pentru exerciții scurte de respirație conștientă. Este important să menții un echilibru sănătos între muncă și viața personală, stabilind limite clare între timpul dedicat muncii și cel personal și asigurându-te că alocați timp pentru activități recreative și de relaxare. Acest lucru poate include programarea activităților de hobby sau sportive după orele de muncă și stabilirea unor perioade în care tehnologia este evitată pentru a te relaxa și a petrece timp de calitate cu familia sau prietenii. În plus, dezvoltarea și menținerea relațiilor sociale pozitive poate oferi suport emoțional și îmbunătăți reziliența. Întâlnirile regulate cu prietenii pentru a împărtăși experiențe și emoții, precum și participarea la grupuri de suport sau activități comunitare sunt modalități excelente de a întări aceste legături.

**Instabilitate Emoțională ridicată:** Dacă, pe de altă parte, trăiești frecvent emoții negative intense, ai dificultăți în gestionarea emoțiilor și te confrunți cu o instabilitate emoțională pronunțată, te încurajez să înveți și să practici tehnici specifice de gestionare a emoțiilor. Restructurarea cognitivă, care implică identificarea gândurilor automate negative și înlocuirea lor cu gânduri mai echilibrate și realiste, poate fi deosebit de utilă. Jurnalizarea emoțiilor și gândurilor asociate te poate ajuta să înțelegi mai bine declanșatorii emoționali. Implementarea practicilor zilnice de relaxare, cum ar fi tehnici de respirație profundă și relaxare musculară progresivă, poate reduce nivelul de stres și îmbunătăți reglarea emoțională. De exemplu, practicarea respirației diafragmatice în momente de tensiune sau înscrierea la cursuri de yoga sau meditație pentru gestionarea stresului poate avea efecte pozitive semnificative. Creșterea conștientizării emoțiilor prin tehnici de mindfulness și auto-observație este esențială pentru a recunoaște semnele timpurii ale emoțiilor intense și a interveni în mod proactiv. Practicarea mindfulness-ului în activitățile zilnice, observând emoțiile fără a judeca, și utilizarea unui jurnal emoțional pentru a urmări fluctuațiile emoționale sunt strategii eficiente în acest sens.

## Experiențe Distorsionate

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

**Experiențe Distorsionate reduse:** Dacă ești o persoană care are o gândire pragmatică, preferând experiențe convenționale și având percepții realiste asupra lumii și vieții, nu ar fi rău dacă ți-ai cultiva în continuare aceste calități valoroase. Antrenarea curiozității și a deschiderii față de noi cunoștințe și perspective poate îmbogăți înțelegerea ta despre lume fără a compromite realismul și pragmatismul. De exemplu, participarea la seminarii și ateliere pe teme de interes actual, citirea de literatură de non-ficțiune care îți extinde orizonturile, sau chiar călătoriile culturale pot stimula învățarea și aprecierea diversității lumii. Este, de asemenea, important să menții un echilibru între acceptarea realității și încurajarea unei minți deschise. Implicarea în activități de rezolvare a problemelor, cum ar fi jocurile de logică, puzzle-urile sau proiectele DIY, îți poate întări gândirea critică și capacitatea de a aborda situațiile din viața reală în mod pragmatic și eficient. În plus, construirea și întreținerea unei rețele sociale care împărtășește valorile tale poate fi o sursă de sprijin și îmbogățire personală. Participarea la grupuri sau cluburi cu interese comune, cum ar fi cluburi de carte, grupuri de voluntariat sau organizații comunitare, îți poate oferi oportunități de a te conecta cu persoane care împărtășesc o perspectivă similară asupra vieții.

**Experiențe Distorsionate ridicate:** Dacă, pe de altă parte, manifesti o gândire neconvențională, adesea distorsionată, și o atracție puternică către experiențe neobișnuite sau supranaturale, te încurajez să îți explorezi creativitatea și curiozitatea într-un mod echilibrat și sănătos. Practicarea autoreflexiei și a autoobservației te poate ajuta să distingi între gândirea creativă, productivă și tendințele către distorsiuni cognitive sau atracția către irațional. De exemplu, scrierea creativă, arta sau muzica pot fi modalități excelente de a canaliza energia creativă și neconvențională într-un mod constructiv și expresiv. În același timp, este util să te angajezi în activități care încurajează gândirea critică și evaluarea realistă a informațiilor. Participarea la cursuri de gândire critică, ateliere de dezvoltare personală care promovează discernământul sau discuțiile în grup pe teme de interes actual pot oferi un cadru pentru examinarea și ajustarea propriilor percepții și credințe. În plus, stabilirea unui dialog deschis cu profesioniști sau mentori care împărtășesc o perspectivă echilibrată între deschiderea către nou și aderența la realitate poate fi de un real folos. Aceste conversații pot oferi clarificări, sfaturi și perspective noi care te pot ajuta să navighezi între curiozitatea pentru neobișnuit și menținerea unei baze solide în realitate.

## Identitate

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Identitatea pozitivă:** Dacă te cunoști bine și ai o imagine clară despre propria identitate, este importantă menținerea acestei autoconștientizări și dezvoltarea în continuare a unei imagini de sine pozitive. Pentru a face acest lucru, ai putea să îți notezi zilnic gândurile și sentimentele într-un jurnal, acest proces ajutându-te să înțelegi mai bine propriile modele de gândire și de comportament și să evoluezi din punct de vedere psihologic și cognitiv. De asemenea, este important să îți stabilești propriile obiective pe termen lung, altele decât cele propuse de alții (de școală, de familie), obiective care să reflecte valorile și aspirațiile tale. Pentru a progresa în atingerea lor ai putea să le clarifici, să le împărți în pași mai mici, pentru a le putea implementa mai ușor și a rămâne motivat/ă în atingerea lor. Nu uita să ai grijă de relațiile tale interpersonale, investind timp în cele care îți aduc satisfacții și beneficii non-materiale, practicând ascultarea activă, ajutându-i și exprimând aprecierea față de ceilalți.

**Identitatea deficitară:** Dacă te confrunți cu incertitudini legate de propria identitate, confuzie în ceea ce privește sinele și stabilirea de obiective nerealiste, explorarea sinelui este un prim pas important către claritate. Cere feedback-ul celor apropiați (cum te văd ei), ține un jurnal cu emoțiile și gândurile tale sau implică-te în activități care îți permit să explorezi diferite aspecte ale personalității tale, cum ar fi cluburile de dezbateri, cursuri de artă sau muzică, activitățile de voluntariat. Aceste experiențe te pot ajuta să te cunoști mai bine și să descoperi noi interese și pasiuni, oferindu-ți oportunitatea să te conectezi cu tine însuși pe un nivel mai profund. Pentru claritatea obiectivelor tale, începe cu obiective mici, măsurabile care te pot ajuta să ai primele reușite. Doar după aceea progresiv, pas cu pas, poți adăuga noi obiective sau "ridica ștacheta" pentru a progresa. Discuțiile cu ceilalți, participarea la activități sociale care presupun interacțiunea cu ceilalți sau găsirea unui mentor (sau consilier!) te pot ajuta în cunoașterea de sine, conturarea propriei identități și în stabilirea unui parcurs clar în viață.

## Relaționare

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Relaționare funcțională:** Dacă ești o persoană care are relații stabile și armonioase și arată empatie și înțelegere față de ceilalți, menținerea și îmbunătățirea acestor abilități utile și benefice. Practicarea recunoștinței poate juca un rol important în acest proces; dedică timp zilnic pentru a nota lucrurile pentru care ești recunoscător în relațiile tale sau a trimite mesaje de mulțumire celor care te-au susținut. Aceasta te poate ajuta să te concentrezi pe aspectele pozitive ale relațiilor tale și să întărești legăturile interpersonale. Dezvoltarea abilităților de comunicare este vitală pentru a menține relații sănătoase iar ascultarea activă și exprimarea clară și respectuoasă a nevoilor și sentimentelor tale, pot preveni neînțelegerile și pot construi încredere între tine și ceilalți. Angajarea în activități de grup sau comunitare este o modalitate excelentă de a întări relațiile existente și de a forma noi legături. Alege activități care reflectă interesele comune cu ale prietenilor sau familiei tale, cum ar fi grupuri de hobby, sporturi de echipă sau proiecte de voluntariat. Aceste experiențe pot oferi oportunități valoroase pentru a construi amintiri împreună și pentru a îmbunătăți înțelegerea și empatia reciprocă.

**Relaționare disfuncțională:** Dacă ești o persoană care întâmpină dificultăți în relațiile interpersonale, concentrarea asupra dezvoltării abilității de a-i înțelege pe ceilalți poate avea un impact semnificativ asupra capacității tale de a forma și menține relații sănătoase. [b]A te pune în situația celuilalt[/b] (mai des!), a încerca să vezi situațiile din perspectiva altor persoane și să înțelegi sentimentele și motivațiile lor înainte de a reacționa, este un primă schimbare importantă. Acest exercițiu te poate ajuta să dezvolti o mai bună înțelegere a celorlalți și o mai bună toleranță față de punctele lor de vedere. Pe lângă acesta, dacă te confrunți ai reacții emoționale puternice care îți afectează relațiile cu ceilalți, [b]învață să le ții sub control[/b], să le temperezi sau să practici tehnici de mindfulness sau de meditație pentru a reduce nivelul emoțional. În cele din urmă, [b]cere părerea celorlalți[/b] despre ce cred ei că ai putea să faci să fie bine în relațiile reciproce. Solicită feedback-ului de la persoanele de încredere din viața ta pentru că ele îți pot oferi perspective interesante asupra comportamentelor tale, asupra modului în care acestea îi afectează și asupra a ceea ce ar trebui să faci să dezvolti relațiilor interpersonale mai sănătoase.

## Impulsivitate

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Impulsivitate controlată:** Dacă ești o persoană care este capabilă să controleze impulsurile și ia decizii bine gândite, este bine să continui așa, menținerea și îmbunătățirea acestei capacități asigurându-ți succesul pe termen lung. Practicarea auto-reflecției regulate te poate ajuta să rămâi ancorat(ă) și conștient(ă) de deciziile pe care le iei. Încearcă să dedici câteva minute în fiecare zi pentru a reflecta asupra deciziilor importante pe care le-ai luat și a modului în care acestea te-au influențat pe tine și pe cei din jurul tău. Stabilirea obiectivelor pe termen lung și planificarea pașilor necesari pentru a le atinge te pot ajuta să menții o direcție clară și să te concentrezi pe deciziile care te sprijină în atingerea acestor obiective. Împărțirea obiectivelor mari în sarcini mai mici și mai gestionabile poate face procesul mai puțin copleșitor și îți poate oferi un sentiment de progres și realizare pe măsură ce îndeplinești fiecare pas. Dezvoltarea unui sistem de suport prin care să ceri sfaturi și feedback de la prieteni, familie sau mentori te poate ajuta să vezi alternativele și consecințele deciziilor tale dintr-o perspectivă diferită. A avea pe cineva cu care să discuți deciziile importante îți poate oferi o a doua opinie valoroasă și te poate ajuta să eviți deciziile nechibzuite.

**Impulsivitate necontrolată:** Dacă ești o persoană impulsivă, care ia decizii nechibzuite și are un comportament imprevizibil, dezvoltarea autocontrolului și abilităților de planificare ar trebui să fie prioritare. Practicarea tehnicilor "limpezire a minții", de relaxare sau de conștientizare a momentului prezent, te pot ajuta să devii mai conștient/ă de impulsurile tale și să înveți să te controlezi, și să răspunzi calm la provocări. Încearcă exerciții simple de respirație sau de meditație pentru a-ți îmbunătăți concentrarea și pentru a reduce probabilitatea de a lua decizii impulsive. Învățarea tehnicilor de gestionare a stresului sau emoțiilor te pot ajuta să eviți deciziile nechibzuite care sunt adesea rezultatul unei stări emoționale intense. Activități precum sportul, yoga sau hobby-urile creative pot oferi o eliberare sănătoasă a emoțiilor și te pot ajuta să menții un echilibru emoțional mai stabil. În cele din urmă, stabilirea unor obiective pe termen scurt și monitorizarea progresului în atingerea lor pot oferi un cadru și o motivație pentru a lua decizii mai chibzuite. Setează-ți obiective realiste și analizează-le regulat pentru a evalua progresul. Acest proces te poate ajuta să rămâi concentrat/ă pe direcția în care dorești să te îndrepti și să faci ajustări pe parcurs, fără a lua decizii majore și riscante. Cere un feedback regulat de la ceilalți pentru a evalua cum progresezi și a fi sigur/ă că ești pe drumul cel bun.

## Empatie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Empatie normală:** Dacă ești o persoană care este capabilă să înțeleagă corect trăirile și motivațiile celorlalți, această abilitate te pune într-o poziție favorabilă pentru a-și construi relații interpersonale puternice și benefice. Continuă să îți dezvolți empatia prin practicarea ascultării active în conversațiile tale, acordând atenție deplină vorbitorului, încercând să înțelegi perspectiva acestuia dincolo de cuvintele spuse și să răspunzi în mod corespunzător. Pentru a-ți îmbunătăți și mai mult empatia, angajează-te în exerciții de perspectivă, cum ar fi imaginarea situației din punctul de vedere al celeilalte persoane. Acest lucru poate fi practicat în situații cotidiene, cum ar fi când observi pe cineva confruntându-se cu o provocare sau când auzi despre o experiență dificilă prin care a trecut cineva. Încearcă să te gândești la modul în care ai simți și reacționa în acea situație, care te va ajuta să dezvolți o înțelegere mai profundă și mai nuanțată a trăirilor altora. Încurajează și promovează deschiderea și schimbul de perspective în relațiile tale cu ceilalți. Aceasta poate include inițierea de conversații despre subiecte care permit explorarea diferitelor puncte de vedere și împărtășirea propriilor tale experiențe și sentimente într-un mod care invită la reciprocitate. De exemplu, poți începe o discuție cu prietenii despre un film sau o carte, concentrându-te nu doar pe poveste, ci și pe modul în care diferite personaje și situații te-au făcut să te simți, încurajându-i pe ceilalți să facă același lucru.

**Empatie deficitară:** Dacă ești o persoană care are dificultăți în a înțelege pe ceilalți ar fi util să exersezi dezvoltarea empatiei și a comunicării în relațiile interpersonale. Încearcă să practici ascultarea activă, concentrându-te cu adevărat pe ce spun cei din jurul tău fără a te grăbi să judeci sau să răspunzi. Acest lucru îți poate permite să captezi nuanțele subtile ale comunicării lor și să îți dezvolți o înțelegere mai profundă a nevoilor sau punctului lor de vedere. De exemplu, când cineva îți vorbește despre o problemă, încearcă să te abții de la a oferi imediat soluții și, în schimb, pune întrebări care încurajează persoana respectivă să își exprime mai detaliat sentimentele și gândurile. Participarea la activități de grup sau de voluntariat care te expun la o varietate de perspective și experiențe de viață. Interacționând cu persoane din medii diverse, vei fi expus(ă) la diferite moduri de viață și provocări, ceea ce te poate ajuta să dezvolți o mai mare sensibilitate și înțelegere pentru trăirile altora. În cele din urmă, solicită feedback de la prieteni, familie sau colegi despre modul în care acțiunile tale îi afectează pe ceilalți. Acest pas poate fi provocator, dar este esențial pentru a înțelege impactul comportamentului tău asupra celor din jurul tău și pentru a identifica domeniile în care ai putea avea nevoie să lucrezi pentru a deveni mai empatic(ă).



**Intimitate normală:** Dacă ești o persoană care are capacitatea de a realiza și menține relații plăcute și durabile, te bucuri de o bază solidă pentru sănătatea și bunăstarea ta emoțională. Este important să continui să valorizezi și să cultivi aceste relații, îmbunătățindu-ți în continuare abilitățile de comunicare și de a fi receptiv la nevoile celorlalți. O modalitate eficientă de a face acest lucru este să practici comunicarea deschisă și onestă, exprimându-ți sentimentele și așteptările într-un mod clar, dar respectuos. De exemplu, dacă te confrunți cu o problemă într-o relație, abordează situația prin a împărtăși propriile sentimente și gânduri fără a acuza sau a presupune intenții negative din partea celeilalte persoane. Acest lucru poate contribui la crearea unui mediu sigur în care ambele părți se simt ascultate și înțelese. Pentru a-ți adânci relațiile interpersonale, încearcă să participi la activități care promovează înțelegerea și colaborarea reciprocă. Acest lucru poate include lucrul la un proiect comun, participarea la activități de voluntariat sau pur și simplu petrecerea timpului împreună în situații care necesită efort de echipă și comunicare. Prin aceste experiențe, vei avea ocazia să vezi cum diferite persoane răspund la provocări și să îți ajustezi propriul comportament pentru a susține și încuraja o colaborare eficientă. În cele din urmă, menține o atitudine deschisă și curioasă față de noi perspective și experiențe. Acest lucru te poate ajuta să te adaptezi la schimbările din relațiile tale și să răspunzi în moduri care promovează creșterea și înțelegerea reciprocă. De exemplu, dacă un prieten se confruntă cu o situație dificilă pe care nu o înțelegi complet, arată interes și fii dispus(ă) să înveți despre experiența lor, punând întrebări care încurajează deschiderea și partajarea.

**Intimitate problematică:** Dacă te confrunți cu dificultăți în realizarea și menținerea legăturilor sociale pozitive și durabile, este esențial să recunoști aceste provocări și să lucrezi conștient pentru a-ți îmbunătăți abilitățile de relaționare. Un pas important este să începi să explorezi și să înțelegi motivele din spatele temerilor tale legate de intimitate și abandon. Terapia sau consilierea psihologică poate oferi un spațiu sigur și susținător pentru a aborda aceste probleme, ajutându-te să identifici și să lucrezi prin modele de gândire și comportament care îți afectează relațiile. Învață să recunoști și să exprimi propriile nevoi și limite într-un mod sănătos. Comunicarea eficientă este cheia în acest proces; învață să îți exprimi așteptările și sentimentele fără a te simți vinovat(ă) sau temător(ă) de respingere sau abandon. De exemplu, dacă te simți inconfortabil în anumite situații sociale, explică-le celorlalți sentimentele tale și propune alternative care te fac să te simți mai în siguranță și mai confortabil. Lucrează la dezvoltarea încrederii în relațiile tale, atât în capacitatea ta de a fi un partener de încredere, cât și în capacitatea de a avea încredere în ceilalți. Acest lucru poate implica exerciții de construire a încrederii, stabilirea și respectarea limitelor și recunoașterea și celebrarea progreselor, indiferent cât de mici. De exemplu, dacă reușești să împărtășești o experiență personală cu un prieten și să te simți susținut(ă), recunoaște acest pas ca pe o victorie în construirea încrederii în relația respectivă. Prin abordarea conștientă și proactivă a acestor aspecte, poți începe să depășești obstacolele care îți afectează capacitatea de a forma și menține relații intime și să te îndrepti către relații mai sănătoase și mai împlinite.

# 5. Indicatori statistici

## Răspunsuri pe itemi

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

# 6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

---

---

Data: sâmbătă, 9 martie 2024  
practicant:

Psiholog