

Raport de consiliere psihologică VrA

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 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 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** individuală 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 posibilelor "accentuări" sau tendințe disfuncționale/ adaptative ale persoanei evaluate.

Timpul mediu de completare a chestionarului online: 25 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.



Căutarea de senzații ridicată

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

Autocontrol ridicat

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



Autocontrol scăzut

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

Intoleranță la disconfort scăzută

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



Intoleranță la disconfort ridicată

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

Evitare emoțională scăzută

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



Evitare emoțională ridicată

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

Dorință de evadare scăzută

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



Tendința de evadare ridicată

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

Gratificare imediată scăzută

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



Gratificare imediată ridicată

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

Reziliență emoțională scăzută

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



Rezistență emoțională ridicată

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

Suport social scăzut

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



Suport social ridicat

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

Auto-eficacitate scăzută

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



Auto-eficacitate ridicată

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

Flexibilitate cognitivă scăzută

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



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 au fost formulate următoarele sugestii de consiliere în profilul psihologic:

Dacă ești atras(ă) de aventură și excitație, căutând constant stimuli noi și puternici, pentru a reduce riscul de a dezvolta dependențe sau adicții, este crucial să canalizezi această nevoie de senzații în moduri constructive și sănătoase. Angajează-te în activități fizice intense dar sigure, cum ar fi alergarea, ciclismul montan sau sporturile de apă, care îți pot satisface dorința de adrenalină fără riscurile asociate cu comportamentele nocive. Explorarea unor hobby-uri care necesită concentrare și dexteritate, precum escalada, dansul sau arta marțială, poate oferi o alternativă plăcută și împlinitoare. În plus, implică-te în proiecte de voluntariat sau călătorii care îți oferă oportunitatea de a experimenta noi culturi și medii, satisfăcându-ți dorința de noutate și aventură într-un mod care contribuie pozitiv la dezvoltarea ta personală. *(Căutarea de senzații ridicată)*

Dacă ai o toleranță scăzută la disconfort, evitând situațiile stresante și având dificultăți în gestionarea emoțiilor negative, este important să începi să lucrezi la dezvoltarea rezilienței și la îmbunătățirea strategiilor de coping. Încearcă să te expui treptat și în mod controlat la situații ușor stresante, practicând tehnici de gestionare a anxietății, cum ar fi respirația profundă sau restructurarea cognitivă, pentru a te obișnui cu disconfortul într-un mod sănătos. Stabilește-ți obiective mici și realizabile care să te provoace ușor, ajutându-te să îți construiești încrederea în capacitatea de a face față stresului. Caută suport în terapie sau în grupuri de suport, unde poți învăța de la experiențele altora și poți dezvolta noi abilități de coping. Învățarea și practicarea acestor strategii te va ajuta să îți mărești toleranța la disconfort și să reduci riscul de a dezvolta dependențe ca mecanisme de evitare a stresului. *(Intoleranță la disconfort ridicată)*

Dacă tinzi să eviți experiențele emoționale intense și să te detașezi de emoțiile dificile, pentru a-ți crește reziliența la dependențe și a reduce riscurile asociate, este esențial să începi să lucrezi la acceptarea și explorarea emoțiilor tale. Încearcă tehnici de conștientizare a emoțiilor, cum ar fi jurnalizarea, care te poate ajuta să identifici și să exprimi ceea ce simți într-un mod sigur și privat. Dacă este nevoie, participă la sesiuni de terapie sau ateliere de dezvoltare personală care îți pot oferi strategii pentru a înfrunța și a gestiona emoțiile dificile. Aceste experiențe te pot ajuta să înveți cum să te confrunți cu emoțiile în loc să le eviți, crescându-ți astfel capacitatea de a face față situațiilor emoționale intense. De asemenea, caută activități relaxante care favorizează calmul și centrarea, cum ar fi pictura, yoga sau meditația, care te pot ajuta să te reconectezi cu tine însuși și să îți gestionezi mai bine emoțiile. Această abordare graduală îți poate permite să îți construiești treptat toleranța la disconfortul emoțional, reducând astfel necesitatea de a recurge la comportamente evitante sau dependente. *(Evitare emoțională ridicată)*

Dacă poți amâna satisfacția sau gratificația și nu ești excesiv motivat(ă) de recompense imediate, este bine să menții și să îmbunătățești această abilitate. Continuă să-ți stabilești obiective pe termen lung și să lucrezi disciplinat spre atingerea lor, apreciind procesul și nu doar rezultatul final. Implică-te în activități care necesită efort susținut și care oferă recompense semnificative pe termen lung, cum ar fi formarea ta, proiectele profesionale complexe sau antrenamentele pentru un sport care îți place. Fii recunoscător/oare pentru progresele mici și sărbătorește realizările pe parcurs, ceea ce îți va îmbogăți sentimentul de împlinire personală sau profesională. *(Gratificare imediată scăzută)*

4. Analiză pe factori

Căutarea de Senzații

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

Căutarea de senzații scăzută: Dacă preferi activități sigure și cunoscute, evitând riscurile și experiențele extreme, poate este o idee bună să îți diversifici gradual interesele și activitățile zilnice pentru a evita monotonia. Încearcă noi hobby-uri care îți stârnesc interesul dar rămân în zona ta de confort, cum ar fi grădinăritul, pictura sau învățarea unui instrument muzical, care pot oferi satisfacție și un sentiment de realizare. Participă la grupuri de interes sau ateliere care îți permit să interacționezi cu alții și să îți îmbogățești viața socială, precum cluburi de carte sau cursuri de gătit. De asemenea, stabilește-ți obiective pe termen scurt și mediu care să te motiveze și să îți aducă un sentiment de progres și satisfacția pe termen lung.

Căutarea de senzații ridicată: Dacă ești atras(ă) de aventură și excitație, căutând constant stimuli noi și puternici, pentru a reduce riscul de a dezvolta dependențe sau adicții, este crucial să canalizezi această nevoie de senzații în moduri constructive și sănătoase. Angajează-te în activități fizice intense dar sigure, cum ar fi alergarea, ciclismul montan sau sporturile de apă, care îți pot satisface dorința de adrenalină fără riscurile asociate cu comportamentele nocive. Explorarea unor hobby-uri care necesită concentrare și dexteritate, precum escalada, dansul sau arta marțială, poate oferi o alternativă plăcută și împlinitoare. În plus, implică-te în proiecte de voluntariat sau călătorii care îți oferă oportunitatea de a experimenta noi culturi și medii, satisfăcându-ți dorința de noutate și aventură într-un mod care contribuie pozitiv la dezvoltarea ta personală.

Autocontrol scăzut

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

Autocontrol ridicat: Dacă ai un bun autocontrol și capacitatea de a rezista tentațiilor, este bine să continui să îți cultivi disciplina și abordarea rațională în viața de zi cu zi. Stabilește-ți obiective clare și să planifică pașii necesari pentru a le atinge, menținându-ți astfel focusul și direcția. De exemplu, dacă îți propui să adopți un stil de viață mai sănătos, creează un plan de exerciții fizice regulat și un meniu echilibrat pe care să îl urmezi. În plus, practică tehnici de gestionare a stresului, cum ar fi meditația sau yoga, te pot ajuta să menții un nivel scăzut de stres și să eviți căutarea unor mecanisme de coping nesănătoase. Explorează noi idei sau activități, implicându-te în proiecte sau grupuri care împărtășesc valorile și obiectivele tale de viață, oferindu-ți astfel un mediu pozitiv și susținător.

Autocontrol scăzut: Dacă te confrunți cu impulsivitate și dificultăți în menținerea focusului, pentru a reduce vulnerabilitatea la dependențe și a crește reziliența la aceste riscuri, este crucial să începi să lucrezi la dezvoltarea autocontrolului și a capacității de a lua decizii bine gândite. Încearcă să implementezi o rutină zilnică care să includă momente dedicate reflecției și planificării, precum revizuirea obiectivelor și priorităților dimineața și seara. Acest proces te va ajuta să îți clarifici prioritățile și să acționezi mai deliberat. Stabilește sisteme de recompense pentru atunci când reușești să depășești tentațiile sau să rămâi focusat(ă) pe obiectivele tale, cum ar fi tratându-te cu o activitate relaxantă după o săptămână de muncă asiduă. Dacă întâmpini probleme mai serioase, caută sprijin în terapie sau în grupuri de suport, unde poți învăța strategii eficiente de gestionare a impulsurilor și de îmbunătățire a concentrării, împărtășind experiențe și învățând din provocările altora. Aceste abordări te vor ajuta să îți dezvolti rezistența la presiunile exterioare și să îți îmbunătățești capacitatea de a urmări obiective pe termen lung, reducând astfel riscul de a dezvolta dependențe sau adicții nesănătoase.

Intoleranță la disconfort

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

Intoleranță la disconfort scăzută: Dacă gestionezi eficient stresul și disconfortul, adaptându-te bine la schimbări și dificultăți, continuă să o faci la fel sau să îți dezvolti strategiile de coping și să îți diversifici abordările de gestionare a stresului. Poți practica regulat activități care îți reduc stresul și îmbunătățesc bunăstarea generală, cum ar fi exercițiile fizice, meditația sau hobby-urile creative, care oferă o eliberare sănătoasă pentru tensiunile acumulate. Învăță și aplică tehnici de mindfulness pentru a-ți crește conștientizarea momentului prezent și a diminua reacțiile automate la stres. Angajează-te în activități de voluntariat sau proiecte care te pasionează, oferindu-ți un sentiment de împlinire și de scop pe termen lung, ceea ce poate consolida sentimentul de control asupra vieții tale și sentimentul de wellbeing.

Intoleranță la disconfort ridicată: Dacă ai o toleranță scăzută la disconfort, evitând situațiile stresante și având dificultăți în gestionarea emoțiilor negative, este crucial să începi să lucrezi la dezvoltarea rezilienței și la îmbunătățirea strategiilor de coping. Încearcă să te expui treptat și în mod controlat la situații ușor stresante, practicând tehnici de gestionare a anxietății, cum ar fi respirația profundă sau restructurarea cognitivă, pentru a te obișnui cu disconfortul într-un mod sănătos. Stabilește-ți obiective mici și realizabile care să te provoace ușor, ajutându-te să îți construiești încrederea în capacitatea de a face față stresului. Caută suport în terapie sau în grupuri de suport, unde poți învăța de la experiențele altora și poți dezvolta noi abilități de coping. Învățarea și practicarea acestor strategii te va ajuta să îți mărești toleranța la disconfort și să reduci riscul de a dezvolta dependențe ca mecanisme de evitare a stresului.

Evitare emoțională

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

Evitare emoțională scăzută: Dacă ești conectat(ă) cu emoțiile tale și ale altora și te simți confortabil în exprimarea și gestionarea sentimentelor, pentru a menține și îmbunătăți această capacitate continuă să îți cultivi inteligența emoțională prin practici constante de auto-reflecție și meditație. Implică-te în activități care îți permit să explorezi și să împărtășești experiențe emoționale într-un mod sănătos, cum ar fi arta, scrisul sau muzica. Participă la grupuri de suport sau cercuri de discuții unde poți vorbi deschis despre emoțiile și trăirile tale, împărtășind și învățând din experiențele altora, ceea ce poate consolida sentimentul de conexiune și suport reciproc.

Evitare emoțională ridicată: Dacă tinzi să eviți experiențele emoționale intense și să te detașezi de emoțiile dificile, pentru a-ți crește reziliența la dependențe și a reduce riscurile asociate, este esențial să începi să lucrezi la acceptarea și explorarea emoțiilor tale. Încearcă tehnici de conștientizare a emoțiilor, cum ar fi jurnalizarea, care te poate ajuta să identifici și să exprimi ceea ce simți într-un mod sigur și privat. Dacă este nevoie, participă la sesiuni de terapie sau ateliere de dezvoltare personală care îți pot oferi strategii pentru a înfrunta și a gestiona emoțiile dificile. Aceste experiențe te pot ajuta să înveți cum să te confrunți cu emoțiile în loc să le eviți, crescându-ți astfel capacitatea de a face față situațiilor emoționale intense. De asemenea, caută activități relaxante care favorizează calmul și centrarea, cum ar fi pictura, yoga sau meditația, care te pot ajuta să te reconectezi cu tine însuși și să îți gestionezi mai bine emoțiile. Această abordare graduală îți poate permite să îți construiești treptat toleranța la disconfortul emoțional, reducând astfel necesitatea de a recurge la comportamente evitante sau dependente.

Dorința de evadare

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

Dorința de evadare scăzută: Dacă înfrunți problemele în loc să le eviți și te angajezi activ în rezolvarea situațiilor stresante, menține această atitudine și stil de a face față problemelor. Continuă să îți dezvolti strategiile de coping adaptative, cum ar fi tehnici de gestionare a stresului și rezolvarea problemelor, care îți permit să faci față provocărilor în mod eficient. Investește în dezvoltarea ta personală și profesională prin stabilirea unor obiective clare și realizabile, care îți vor oferi un sentiment de direcție și împlinire. De asemenea, implică-te în activități care îți îmbogățesc viața și îți oferă satisfacție, cum ar fi voluntariatul, sportul sau arte, cultivând astfel un stil de viață echilibrat și împlinit.

Tendința de evadare ridicată: Dacă ai tendința de a căuta modalități de evadare din realitate și de evita problemele cu care te confrunți, este important să începi să identifici și să analizezi motivele care stau la baza dorinței tale de evadare. Identifică și analizează problemele sau emoțiilor dificile care te determină să cauți refugiu în alte activități. Dacă sunt probleme sau emoții dificile, pe care nu poți să le rezolvi singur(ă) participă la sesiuni de psihoterapie sau la grupuri de suport, unde poți explora cauzele profunde ale comportamentului tău de evadare și poți învăța strategii sănătoase de coping. Experimentează cu hobby-uri constructive și activități care îți oferă un sentiment de realizare și satisfacție fără a recurge la evadare, cum ar fi sporturile, arta sau meditația, care îți pot îmbunătăți starea de bine și reziliența emoțională. Creând un echilibru între acceptarea realității vieții și găsirea plăcerii în activități sănatoase, vei putea reduce treptat dependența de mecanismele de evadare nesănatoase.

Gratificare imediată

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

Gratificare imediată scăzută: Dacă poți amâna satisfacția sau gratificația și nu ești excesiv motivat(ă) de recompense imediate, este bine să menții și să îmbunătățești această abilitate. Continuă să-ți stabilești obiective pe termen lung și să lucrezi disciplinat spre atingerea lor, apreciind procesul și nu doar rezultatul final. Implică-te în activități care necesită efort susținut și care oferă recompense semnificative pe termen lung, cum ar fi formarea ta, proiectele profesionale complexe sau antrenamentele pentru un sport care îți place. Fii recunoscător/oare pentru progresele mici și sărbătorește realizările pe parcurs, ceea ce îți va îmbogăți sentimentul de împlinire personală sau profesională.

Gratificare imediată ridicată: Dacă ești puternic motivat(ă) și atras(ă) de recompensele și plăcerile imediate, având dificultăți în a amâna satisfacția, pentru a construi reziliență și a diminua riscul de inadaptare sau dependențe, este important să începi să lucrezi la dezvoltarea autocontrolului și la stabilirea de obiective pe termen lung. Încearcă să îți planifici activitățile zilnice astfel încât să includă recompense mici și sănatoase care să te motiveze să le finalizezi fără a te expune riscului de dependențe. Propuneți și urmărește cu consecvență și atingerea unor obiective pe termen lung, pentru care finalizarea și recompensa este una la distanță mare și vag definită. Antrenează-ți abilitatea de a aștepta prin exerciții de autocontrol, cum ar fi meditația sau tehnicile de mindfulness, care te pot ajuta să gestionezi dorința de gratificare imediată. În plus, implică-te în activități care îți oferă satisfacție și împlinire pe termen lung, cum ar fi hobby-uri creative sau proiecte de voluntariat, pentru a-ți diversifica sursele de gratificare și a reduce dependența de recompense imediate.

Reziliența emoțională

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

Reziliență emoțională scăzută: Dacă ai dificultăți în a face față stresului și emoțiilor negative și un nivel redus de reziliență emoțională, este important să începi să lucrezi la dezvoltarea unor strategii eficiente de coping. În primul rând, încearcă să practici tehnici de relaxare și reducere a stresului, cum ar fi respirația profundă, meditația sau yoga, care te pot ajuta să te calmezi și să te concentrezi în momentele dificile. De asemenea, începe să scrii într-un jurnal emoțional, unde să îți exprimi gândurile și sentimentele; acest lucru te poate ajuta să procesezi emoțiile negative și să găsești perspective noi asupra provocărilor cu care te confrunți. În plus, investește timp și efort în relațiile sociale și prieteni, comunicând deschis cu prietenii, familia despre provocările cu care te confrunți. Sprijinul emoțional și sfaturile practice pe care le poți primi de la prieteni sau de la un psihoterapeut, sunt esențiale pentru a-ți construi o bună rezistență în fața dificultăților.

Rezistență emoțională ridicată: Dacă îți gestionezi eficient stresul și emoțiile negative, menținând calmul și concentrarea chiar și în situații dificile, este bine să continui în acest fel. Cultivă-ți un stil de viață sănătos, care să includă activitatea fizică regulată, o alimentație echilibrată și un somn suficient, toate cu un impact semnificativ asupra capacității tale de a gestiona stresul. Învăță și practică strategii avansate de coping, cum ar fi restructurarea cognitivă și soluționarea problemelor, pentru a-ți menține adaptabilitatea în fața schimbărilor sau provocărilor neașteptate. De asemenea, implică-te în activități care îți oferă un sens și împlinire, cum ar fi voluntariatul sau urmărirea unor pasiuni, ceea ce te poate ajuta să menții o perspectivă pozitivă și să vezi provocările ca pe oportunități de creștere personală.

Suportul social

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

Support social scăzut: Dacă ai dificultăți în relațiile interpersonale, nu te bazezi pe cei apropiați în situații dificile și eviți să ceri ajutorul, pentru a reduce riscurile și vulnerabilitatea la dependențe, este esențial să lucrezi la îmbunătățirea abilităților tale sociale și la construirea unei bune rețele de suport social. Încearcă să participi mai des la întâlnirile de grup sau evenimentele sociale sau să frecventezi evenimentele sociale care te interesează, cum ar fi cluburi de carte, ateliere de artă sau sporturi de echipă. Astfel de momente îți pot oferi oportunitatea de a întâlni oameni cu interese similare, de a crea și consolida relații. Fii mai deschis/ă în comunicarea cu ceilalți, la început poți împărtăși experiențe sau gânduri mai puțin personale, pentru ca treptat, pe măsură ce construiești încredere, să începi să discuți despre subiecte mai intime. De asemenea, ia în calcul posibilitatea de a lucra cu un psihoterapeut sau consilier, care te poate ghida în dezvoltarea abilităților de comunicare și în înțelegerea modului în care poți construi relații interpersonale mai puternice, care să îți aducă mai multă mulțumire.

Support social ridicat: Dacă ești capabil(ă) să creezi legături puternice și sincere, beneficiind de relații sociale consistente și pozitive, pentru a menține și a-ți îmbunătăți această capacitate este important să continui să investești în relațiile tale. Întreține și aprofundează conexiunile existente prin comunicare regulată și activități comune. Oferă suport celor din jurul tău și nu ezita să ceri ajutor atunci când ai nevoie, recunoscând că interdependența este o parte valoroasă a relațiilor sănătoase. Continuă să explorezi noi modalități de a interacționa cu ceilalți și a contribui bunăstarea lor emoțională. Aceste abordări îți vor întări relațiile cu ceilalți și îți vor oferi resurse suplimentare pentru a face față provocărilor vieții și a trăi sentimentul împlinirii personale.

Auto-eficacitate

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

Auto-eficacitate scăzută: Dacă nu ai încredere în abilitățile și capacitatea ta de a face față problemelor sau provocărilor neprevăzute, pentru a reduce vulnerabilitatea la dependențe și a-ți crește reziliența, este important să începi să lucrezi la îmbunătățirea percepției despre sine și la creșterea auto-eficacității. În primul rând, stabilește-ți obiective mici și realizabile, care să-ți permită să experimentezi succesul și să-ți construiești încrederea în propriile abilități.

Sărbătorirea acestor reușite, oricât de mici, te poate ajuta să vezi că ești capabil(ă) să îți atingi obiectivele și să depășești provocări sau probleme semnificative. Participă activități, cursuri sau ateliere care îți dezvoltă abilitățile, îți aduc noi cunoștințe sau formează noi competențe. Caută feedback constructiv de la cei din jurul tău și lucrează cu un mentor sau terapeut care te poate ghida în recunoașterea și valorificarea punctelor tale forte. Aceste strategii te vor ajuta să îți consolidezi încrederea în tine și să te simți mai pregătit(ă) să faci față adversităților.

Auto-eficacitate ridicată: Dacă ai încredere în capacitatea ta de a face față problemelor sau provocărilor neașteptate, menținerea și îmbunătățirea acestui nivel de autoeficacitate este benefic pentru tine. Continuă să îți asumi riscuri calculate și să acționezi proactiv în vederea atingerii obiectivelor tale. Învolvarea în proiecte noi și provocatoare îți poate testa și extinde abilitățile, consolidându-ți încrederea în capacitatea ta de a rezolva probleme. Menține o atitudine de învățare continuă, căutând constant să îți îmbunătățești competențele și să te adaptezi la noi situații. În plus, oferă suport și îndrumare altora, ceea ce nu doar că îți va întări încrederea în propriile abilități, dar va contribui și la dezvoltarea unei rețele de suport social și la creșterea satisfacției personale.

Flexibilitate cognitivă

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

Flexibilitate cognitivă scăzută: Dacă ai dificultăți în a te adapta la situații sau idei noi și "te blochezi" în situații dificile, pentru a-ți crește reziliența și a reduce vulnerabilitatea la dependențe, este esențial să începi să lucrezi la îmbunătățirea flexibilității cognitive.

Încearcă să te expui treptat la noi experiențe sau activități, începând cu schimbări mici în rutina zilnică, cum ar fi încercarea unui nou hobby sau participarea la un curs online pe un subiect necunoscut. Aceasta te poate ajuta să devii mai relaxată în situațiile noi, să accepți mai ușor noi perspective și să găsești soluții în situații neașteptate. Practicarea unor exerciții de gândire creativă, cum ar fi brainstormingul sau rezolvarea de puzzle-uri și probleme logice, pot stimulează gândirea laterală și îmbunătăți capacitatea de a găsi soluții multiple la o problemă. Caută și acceptă să participi la discuții și dezbateri pe teme variate, chiar dacă acestea te scot din zona de confort, pentru a te obișnui cu acceptarea și înțelegerea punctelor de vedere diferite. Aceste strategii îți vor crește capacitatea de adaptare și flexibilitate cognitivă, reducând eșecurile sau necesitatea de a apela la comportamente dependente ca mecanisme de evadare.

Flexibilitate cognitivă ridicată: Dacă ești adaptabil(ă), creativ(ă) și deschis(ă) la noi perspective, menținerea și îmbunătățirea acestor trăsături este esențială pentru reușita pe termen lung. Continuă să îți asumi riscuri calculate și să experimentezi cu noi moduri de gândire și soluționare a problemelor. Implică-te în proiecte sau activități care îți provoacă creativitatea și flexibilitatea, și caută oportunități de colaborare cu persoane din medii și cu perspective diferite, ceea ce poate îmbogăți înțelegerea ta asupra lumii și poate stimula noi idei. Pentru a-ți menține mintea deschisă și receptivă la schimbări, practică mindfulness și sau forme de meditație, ajutându-te să navighezi cu ușurință prin complexitatea vieții moderne. Prin menținerea unei atitudini deschise și flexibile, vei fi mai bine echipat(ă) să faci față provocărilor și să îți construiești viitorul așa cum îl vrei tu.

5. Indicatori statistici

Răspunsuri pe itemi

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

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: luni, 4 martie 2024

Psiholog practicant: