

Raport de consiliere expert (AI) VI

Examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Alia Anonima, feminin, 36 ani, funcționară**

Data evaluării **13.06.2025**



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 posibile **dificultăți sau deficiențe legate de 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 44 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.

Scorurile medii sau scăzute la Chestionarul VI nu se interpretează, nu au valoare descriptivă/ diagnostică!

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

Trăiește frecvent emoții negative intense, are dificultăți în gestionarea propriilor emoții și are o instabilitate emoțională pronunțată.



Experiențe Distorsionate ridicate

Are o gândire neconvențională, adesea distorsionată, și o atracție puternică către experiențe neobișnuite sau supranaturale.



Identitatea deficitară

Are o percepție difuză a identității personale, o imagine de sine fluctuantă și obiective nerealiste.



Relaționare disfuncțională

Are dificultăți în relațiile interpersonale, un nivel redus de empatie și poate avea comportamente manipulative sau de exploatare a celorlalți.



Impulsivitate necontrolată

Este impulsiv/ă, ia decizii spontane și nechibzuite, este imprevizibil/ă și are dificultăți în respectarea normelor și angajamentelor.



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 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, prin raportare la dominantele identificate în profilul psihologic, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

CARACTERISTICI PSIHOLOGICE

Ai tendința de a te implica în relații care nu sunt sănătoase sau satisfăcătoare, ceea ce poate duce la stres și compensație prin obiceiuri alimentare nesănătoase. Acest tip de relaționare poate amplifica sentimentele de nesiguranță și anxietate, care sunt adesea gestionate prin consumul compulsiv de alimente. Reacționezi rapid și fără a te gândi la consecințe, ceea ce poate duce la alegeri alimentare nesănătoase. Această impulsivitate te poate determina să cedezi mai ușor tentațiilor alimentare, cum ar fi gustările nesănătoase sau mesele bogate în calorii. Schimbările rapide ale dispoziției afectează motivația și rezistența ta față de un program dietetic. Emoțiile intense pot perpetua un ciclu de mâncat emoțional, ceea ce îți poate sabota eforturile de a slăbi. În plus se pare că ai dificultăți în a te percepe și defini clar și ai dificultăți în a te conecta și a înțelege perspectiva altora, ceea ce poate duce la o lipsă de suport social în călătoria ta de pierdere în greutate. Fără un sistem de sprijin, te poți simți izolat și descurajat.

PLAN DE INTERVENȚIE

Autoevaluare și conștientizare: Primul pas este evaluarea stării tale curente în ceea ce privește aceste caracteristici psihologice. Scopul este de a înțelege cum influențează ele comportamentele tale alimentare. Metodele validate științific includ jurnalele de autorefecție și evaluările psihologice structurate. Aplicarea acestor metode te ajută să identifici tiparele de comportament și emoție care te determină să consumi alimente în mod nesănătos. *Exerciții practice:* 1) *Ține un jurnal alimentar și emoțional pentru a înregistra momentele în care tendințele emoționale și impulsive îți influențează alegerile;* 2) *Realizează un autochestionar săptămânal pentru evaluarea relaționării;* 3) *Practică meditația de recunoaștere a emoțiilor.* Aceste exerciții te ajută să devii conștient de propriile trăiri și să îți gestionezi comportamentele în mod proactiv.

Stabilirea obiectivelor S.M.A.R.T.: Definirea unor obiective specifice, măsurabile, accesibile, relevante și limitate în timp (S.M.A.R.T.) îți va oferi o direcție clară și realistă. Aceasta te ajută să îți fixezi un traseu concret către scopul tău de a pierde în greutate. Prin clarificarea exactă a ceea ce îți dorești să obții, îți vei amplifica motivația și îți vei coordona mai eficient eforturile. *Exerciții practice:* 1) *Stabilește un obiectiv specific de pierdere în greutate pentru următoarele 3 luni;* 2) *Redactează un plan zilnic de mese detaliat;* 3) *Evaluează progresele săptămânale prin notarea rezultatelor într-un grafic vizual.* Aceste tehnici te ajută să rămâi organizat și să urmărești progresele tangibile.

Controlul impulsivității: Dezvoltarea abilității de a-ți gestiona impulsurile va fi esențială pentru a face alegeri alimentare mai sănătoase. Tehnici validate, cum ar fi colorarea mindfulness și strategia de amânare deliberată, pot fi utile. Cu timpul, vei învăța să analizezi și să reflectezi înainte de a acționa, permițând factori raționali să preia controlul deciziilor tale alimentare. *Exerciții practice:* 1) *Practică tehnica "Stop, Gândește, Acționează" când simți un impuls alimentar;* 2) *Utilizează tehnici de respirație profundă pentru a calma impulsurile emoționale;* 3) *Aplică metoda de amânare de 10 minute înainte de a ceda unei ispite.* Aceste practici îți cresc reziliența față de impulsuri și îți promovează comportamente mai conștiente.

Reglarea emoțională: Stabilitatea emoțională este crucială pentru menținerea unei diete sănătoase pe termen lung. Terapia cognitiv-comportamentală (CBT) și tehnicile de mindfulness sunt eficiente în gestionarea emoțiilor intense. Prin dezvoltarea abilității de a observa și accepta emoțiile fără a reacționa impulsiv, vei reduce mâncatul emoțional. *Exerciții practice:* 1) *Adoptă o rutină zilnică de meditație mindfulness pentru a crește conștientizarea emoțională;* 2) *Participă la sesiuni de auto-terapie CBT și studiază exemple de gândire pozitive;* 3) *Scrie jurnal despre momentele de instabilitate emoțională și cum le-ai gestionat.* Aceste activități îți îmbunătățesc reacțiile emoționale și încurajează o dietă mai echilibrată.

Reafirmarea identității: Formarea unei identități mai clare și mai autentice te poate ajuta să devii mai hotărât și mai încrezător în capacitatea ta de a urma o dietă. Explorarea valorilor personale și auto-acceptarea sunt strategii utile. Acest proces îți va consolida motivația interioară și te va ajuta să te simți mai coerent cu obiectivele tale. *Exerciții practice:* 1) *Corelează valorile personale cu obiectivele tale dietetice folosind un tabel comparativ;* 2) *Practică autoafirmări pozitive zilnic în fața oglinzii;* 3) *Redactează o scrisoare către sinele tău viitor, subliniind*

obiectivele și aspirațiile tale. Astfel, vei dezvolta o identitate puternică, alinată cu scopurile tale de pierdere în greutate.

Îmbunătățirea empatiei și conectării sociale: Rețelele sociale de suport sunt cruciale pentru succesul pe termen lung al unui program de slăbire. Dezvoltarea empatiei și implicarea activă în comunități suportive pot crește moralul și persistența. Studiile arată că susținerea din partea altora facilitează schimbările comportamentale durabile. *Exerciții practice: 1) Implică-te în grupuri de suport pentru slăbit; 2) Exersează ascultarea activă cu prietenii apropiați și ascultă poveștile lor; 3) Participă la voluntariat pentru a dezvolta abilități socio-emoționale.* Aceste activități îți extind rețeaua de suport și îți amplifică stabilitatea emoțională.

Autoregenerare și reziliență: Cultivarea rezilienței te va ajuta să faci față provocărilor dietei și să continui chiar în fața obstacolelor. Dezvoltarea unei mentalități de creștere prin reflecție asupra reușitelor și eșecurilor este cheia durabilității. Exersarea răbdării și persistenței va întări voința și te va ajuta să eviți epuizarea. *Exerciții practice: 1) Practică tehnica reflecției pozitive zilnice, scriind trei realizări pe care le-ai avut; 2) Antrenează abilități de adaptabilitate prin imagini de vizualizare a succesului; 3) Realizează un plan de acțiune pentru când întâlnești eșecuri, adaptând cu calm acțiunile viitoare.* Aceste exerciții îți fortifică reziliența și te susțin pe parcursul călătoriei tale alimentare.

CONCLUZIE

Implementarea acestui plan de intervenție oferă o cale structurată și adaptată caracteristicilor tale psihologice pentru a aborda provocările dietetice. Pe măsură ce înveți să îți gestionezi impulsivitatea, emoțiile și să îți redefinești identitatea, vei observa nu numai o îmbunătățire în controlul greutății, dar și o dezvoltare personală mai amplă. Totuși, dacă aplicarea individuală a acestor strategii este dificilă, este recomandat să consulți un specialist, cum ar fi un psiholog sau consilier, care să îți furnizeze suport personalizat și resurse suplimentare.

4. Analiză pe factori

Instabilitate Emoțională



Instabilitate Emoțională: Trăiește frecvent emoții negative intense, fie de anxietate și îngrijorare, fie de tristețe profundă, iar iritabilitatea sa este la cote ridicate, enervându-se foarte ușor. Are o capacitate redusă de a-și controla emoțiile, simțindu-se deseori vulnerabilă și nesigură. Această vulnerabilitate este accentuată de fluctuațiile bruște de dispoziție, care par să domine modul în care persoana interacționează cu lumea din jur.

Experiențe Distorsionate



Experiențe Distorsionate ridicate: Are o gândire neconvențională și o înclinare spre experiențe și credințe care depășesc limitele acceptate de majoritatea oamenilor ca fiind obișnuite sau reale. Crede în fenomene pe care alții le consideră neobișnuite sau ireale și raportează experiențe senzoriale care se abat de la cele ale majorității. Ideile sale sunt adesea percepute ca fiind neobișnuite sau ciudate, iar atracția către elemente misterioase sau supranaturale este puternică. Realitatea sa personală este descrisă ca fiind diferită de cea percepută de ceilalți, percepend o distanță semnificativă între modul său de a vedea lumea și cel experimentat de ceilalți.

Identitate



Identitatea deficitară: Cu o percepție difuză a identității personale, o imagine de sine fluctuantă și obiective nerealiste, se confruntă cu dificultăți semnificative în a-și înțelege propriile emoții și motivații. Obiectivele sale de viață sunt adesea nerealiste, iar imaginea de sine este caracterizată prin neclaritate și fluctuații, făcând dificilă stabilirea unui sens clar al direcției în viață. Recunoaște că nu învață din greșelile trecute și mărturisește că nu are o înțelegere solidă a cine este el/ ea cu adevărat, indicând o luptă profundă cu conceptul de sine și cu identitatea personală.

Relaționare



Relaționare disfuncțională: Are dificultăți în a empatiza cu trăirile sau problemele celorlalți, ceea ce duce adesea la relații tensionate și conflictuale. Încercările sale de a se apropia de cineva sunt marcate de tensiune și neîncredere, iar ceilalți îl/o descriu frecvent ca fiind rece sau distant/ă. Pentru a face față situațiilor dificile are tendința de a-i manipula pe ceilalți, complicând și mai mult capacitatea de a stabili și menține legături apropiate și de durată, întrând într-o dinamică interpersonală dificilă care împiedică formarea unor relații sănătoase și reciproce.

Impulsivitate



Impulsivitate necontrolată: Fiind impulsiv/ă, acționează frecvent fără a lua în considerare consecințele acțiunilor sale, având dificultăți semnificative în a-și controla emoțiile. Deciziile sale sunt adesea nechibzuite și spontane, ceea ce conduce la un comportament imprevizibil și riscant. Nu respectă întotdeauna normele și regulile sociale, ceea ce poate duce la conflicte sau la situații problematice. Îi este extrem de dificil să își mențină angajamentele și responsabilitățile, ducând o luptă continuă cu disciplina și consecvența în viața personală și profesională.

Empatie



Empatie deficitară: Are dificultăți semnificative în a procesa și răspunde adecvat la emoțiile celorlalți și o toleranță scăzută la critică, suportând cu greu să i se spună că opinia sa este greșită sau că nu are dreptate. În situațiile în care cineva din preajma sa este supărat, se simte inconfortabil și adesea nu știe cum să reacționeze, tendința sa fiind de a evita persoana respectivă și de a căuta compania altor prieteni. Nu știe cum să reacționeze în fața expresiilor emoționale puternice, cum ar fi tristețea sau furia, și nu înțelege de ce oamenii se emoționează și se simt într-un anumit mod. Dificultățile în înțelegerea emoțiilor celorlalți și incapacitatea de a reacționa cu sensibilitate îi afectează capacitatea de a stabili conexiuni emoționale profunde.

Intimitate



Intimitate problematică: Se simte inconfortabil/ă și reticent/ă în situații care necesită deschidere emoțională, intimitate sau partajarea de informații personale. Se simte vulnerabil/ă și preferă să mențină distanța în relațiile interpersonale, evitând intimitatea sau niveluri mai profunde de conectare emoțională. Este reticent/ă cu ceilalți, evită să fie deschis/ă și sincer/ă, preferând să nu își dezvăluie problemele și sentimentele negative, păstrându-le pentru sine, ceea ce poate inhiba formarea legăturilor autentice și de durată cu ceilalți.

5. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 00min 00s

Răspunsuri pe itemi

1. a	2. c	3. a	4. c	5. a	6. c	7. c	8. a	9. c	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. c	23. c	24. a	25. c	26. b	27. a	28. b	29. a	30. b
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. a						

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: vineri, 13 iunie 2025

Psiholog/Consilier: