

Raport de consiliere expert (AI)

ETP^{duo}

Examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Alius Anonimus, masculin, 28 ani, operator prompter**

Data evaluării **11.04.2023**



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 sau în ICD 10

- ☐ tulburarea de personalitate **narcisistă**(DSM V),
- ☐ tulburarea de personalitate **schizotipală**(DSM V),
- ☐ tulburarea de personalitate **impulsivă** (ICD 10).

Inventarul ETP duo include două scale suplimentare, pentru evaluarea manifestărilor disfuncționale de tip **depresiv** sau **anxios**, indicatori relevanți ai sănătății psihice și echilibrului individual. În plus, instrumentul mai conține **două scale de control**, una pentru evaluarea "răspunsurilor random" și o alta pentru estimarea "potențial disfuncțional /de contaminare" în cazul persoanei evaluate.

În Rapoartele pentru Inventarul de personalitate ETPduo *scorurile mici nu se interpretează, 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 suplimentare de diagnostic (*interviu clinic semi-structurat cu persoana evaluată, relații ale unor terțe persoane* etc.), reconfirmarea simptomatologiei putându-se realiza după un interval de câteva luni de zile.

Timpu mediu de completare a chestionarului online: 20 minute (între 15 și 25 minute).

Vârsta minimă de la care se poate realiza evaluarea: 14 ani

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

Detașat(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/asă

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. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului ETP^{duo}, prin raportare la dominantele identificate în profilul psihologic, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

Se pare că episoadele de furie și iritabilitate sunt influențate de trăsăturile tale psihologice de bază. Caracteristicile schizoide pot duce la retragerea din interacțiunile sociale și la un sentiment de izolare emoțională, ceea ce poate amplifica furia atunci când ești confruntat cu situații imprevizibile sau care solicită interacțiune socială. Trăsăturile antisociale pot accentua dificultatea de a urma normele sociale și tendința de a reacționa agresiv la conflicte sau provocări. Împreună cu impulsivitatea, aceste trăsături pot face gestionarea furiei complicată, deoarece reacționezi rapid și fără a reflecta asupra consecințelor.

Obiective de intervenție:

Îmbunătățirea reglării emoționale: Învăță tehnici de gestionare a stresului și de autocontrol pentru a diminua frecvența și intensitatea episoadelor de furie. Aceste tehnici te vor ajuta să îți dezvolti abilitățile de a face față emoțiilor intense în mod eficient și controlat.

Dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale: Lucrează la sporirea empatiei și îmbunătățirea abilităților de comunicare pentru a facilita relaționarea cu ceilalți și a reduce disconfortul social. Acest obiectiv va contribui la diminuarea iritabilității printr-o mai bună înțelegere a perspectivelor altora.

Reducerea impulsivității: Implementarea unor strategii de gândire și reacție lentă pentru a reduce impulsul de a acționa imediat pe baza emoțiilor negative. Aceste strategii vor contribui la reducerea conflictelor și la o gestionare mai bună a stresului.

Creșterea conștientizării de sine: Obținerea unei mai bune înțelegeri a factorilor declanșatori prin monitorizarea emoțiilor și a reacțiilor comportamentale. Acest obiectiv te va ajuta să identifici și să anticipatezi situații problematice, reducând probabilitatea apariției episoadelor de furie.

Implementarea strategiilor cognitive de reinterpretare a situațiilor: Dezvoltarea abilității de a modifica percepția asupra evenimentelor declanșatoare pentru a diminua reacțiile emoționale negative.

Plan de optimizare:

Înțelegerea și monitorizarea emoțiilor: Scopul acestei etape este să îți dezvolti conștientizarea de sine prin identificarea emoțiilor și a factorilor declanșatori, legându-se de obiectivele de reglare emoțională și conștientizare de sine. Folosește metode validate precum jurnalele emoționale și măsurarea emoțiilor pentru a aduna date despre situațiile tensionante și despre răspunsurile tale inițiale. Implementează un jurnal zilnic în care să notezi momentele în care te-ai simțit furios/ă sau iritat/ă și să evidențiezi gândurile, emoțiile și comportamentele asociate. Dificultățile ar putea apărea din lipsa de timp sau motivație, însă perseverența și autocontrolul sunt cruciale.

Exercițiul de reflectare zilnică implică rezervarea unui moment special în fiecare zi în care să recapitulezi cele mai importante momente emoționale. *Tehnica respirației conștiente* poate fi utilizată pentru a calma imediat reacțiile fiziologice ale furiei. *Exercițiul "HALT" (Hungry, Angry, Lonely, Tired)* te ajută să identifici condițiile fiziologice și emoționale care contribuie la iritabilitate.

Educația emoțională și strategiile cognitive: În această etapă, vei învăța mai multe despre emoții și cum să le gestionezi, în legătură cu obiectivele de metareglare și strategii cognitive. Prin participarea la programe de educație emoțională sau terapie cognitiv-comportamentală, vei primi instrumente și metode eficiente pentru a-ți modifica tiparele de gândire negative asociate cu furia și impulsivitatea. Implementarea presupune participarea regulată la sesiuni de instruire sau terapie, fie într-un cadru individualizat, fie în grup. Bariera principală ar putea fi rezistența la schimbare și dificultatea de a implementa noile cunoștințe în viața de zi cu zi.

Tehnica reinterpretării cognitive te ajută să îți schimbi perspectiva asupra unei situații pentru a reduce intensitatea emoțională. *Exercițiul ABCDE* (Activating Event, Beliefs, Consequences, Disputation, and Energization) oferă un cadru structurat pentru a analiza și contesta gândurile iraționale. *Jocurile de rol* pot fi folosite pentru a exersa răspunsurile adecvate în fața situațiilor provocatoare.

Dezvoltarea empatiei și a abilităților de relaționare: În această etapă, scopul este să îți dezvolti empatia și abilitățile sociale, relevante pentru obiectivele de dezvoltare a empatiei și abilităților sociale. Participă la cursuri sau grupuri de dezvoltare personală care se focusează pe empatie, ascultare activă

și comunicare asertivă. Integrează activ strategiile în interacțiunile de zi cu zi, provocându-te să inițiezi și să menții conversații cu cei din jur, chiar și când nu simți nevoia. Dificultățile pot rezulta din reticența personală de a te deschide în fața celorlalți și disconfortul inițial în contexte sociale.

Exercițiul de ascultare activă implică acordarea unei atenții depline interlocutorului și reflecția asupra celor spuse. *Jurnalul empatic* poate fi un instrument util pentru a nota experiențele și lecțiile învățate din interacțiunile sociale. *Exercițiul "Imagine-ți viața altora"* îți cere să te pui în locul altora, imaginându-ți cum trăiesc și ce gândesc în diverse situații.

Gestionarea stresului și a impulsivității: Această etapă vizează învățarea și exersarea tehnicilor de gestionare a stresului și reducerea impulsivității, în concordanță cu obiectivele de reducere a impulsivității și creștere a reglării emoționale. Folosește tehnici de relaxare, cum ar fi meditația mindfulness sau yoga, și implementează-le într-o rutină zilnică. Practicarea conștientă a pauzelor înainte de reacționare îți va dezvolta capacitatea de a alege răspunsuri mai potrivite la stimuli. Dificultățile pot include tendința de revenire la vechile obiceiuri impulsive și lipsa de autodisciplină.

Exercițiul de mindfulness presupune concentrarea asupra prezentului, reducând tendința de a reacționa automat la stres. *Tehnica de meditație concentrată* poate fi folosită în fiecare dimineață pentru a stabili un ton calmativ și a reduce reactivitatea emoțională. *Exercițiul de auto-calmare* implică folosirea autocarelor și a expresiilor auto-încurajatoare pentru a face față impulsivității.

Explorarea și modificarea convingerilor cognitive distructive: Acesta este momentul de lucru intensiv asupra aspectelor mentale care te împiedică să îți gestionezi corect emoțiile, aliniindu-se cu obiectivul de strategii cognitive. Pe măsură ce identifici convingerile care susțin furia, exersează tehnici de restructurare cognitivă pentru a le modifica. Lucrând cu un jurnal de gânduri și observații, vei putea analiza obiectiv credințele și gândurile disfuncționale. Dificultatea în această etapă poate rezulta din tendința de a percepe aceste convingeri ca adevăruri absolute și rezistența la schimbări cognitive.

Exercițiul de jurnalizare a gândurilor implică identificarea și înregistrarea gândurilor provocatoare ale fricii și furiei. *Tehnica "Ce-ar fi dacă"* explorează consecințele gândurilor negative, oferind perspective alternative. *Exercițiul de autoexaminare* te provoacă să îți evaluezi critici, gândurile și reacțiile pe parcursul zilei pentru a îmbunătăți convingerile și comportamentele.

Stabilirea unor mecanisme eficiente de coping: Scopul final al acestei etape este dezvoltarea unor mecanisme de adaptare pozitive și de lungă durată, care să substituie metodele disfuncționale anterioare, sprijinind toate obiectivele anterioare. Explorează și experimentează diverse metode, cum ar fi exercițiile fizice sau hobby-uri care îți pot distra atenția de la furie în mod constructiv. Este important să dedici timp acestei etape și să integrezi noile obiceiuri în viața de zi cu zi, evitând să te bazezi pe soluții rapide și nesănătoase. Dificultăți pot apărea din lipsa de timp și persistența unor strategii vechi și nefuncționale.

Tehnica de vizualizare pozitivă folosește imagini mentale pentru a reduce stresul și a ignora factorii declanșatori ai furiei. *Exercițiul de activități plăcute* îți încurajează implicarea regulată în activități care aduc bucurie și relaxare. *Setarea de micro-obiective* te ajută să te concentrezi pe realizări mici și incremental pozitive care îți pot stimula sentimentul de control și reușită.

Revizuirea progresului și ajustarea planului: În ultima etapă, revizuiești progresul și ajustezi planul în funcție de realizările și provocările întâmpinate, aliniindu-se cu toate obiectivele anterioare. Rămâi deschis și adaptabil, revizuind frecvent punctele tari și slabe și stabilind noi direcții de dezvoltare. Ajustările pot fi necesare pentru a păstra motivarea și eficacitatea pe termen lung. Este important să rămâi obiectiv și critic, beneficiind poate de contribuția unui specialist pentru o perspectivă imparțială. Dificultatea poate consta în recunoașterea obiectivă a propriilor greșeli și în menținerea unei atitudini proactive.

Exercițiul de reflecție săptămânală constă în evaluarea realizărilor și a limbilor lecție, consolidând auto-eficacitatea și identificând punctele de îmbunătățit. *Revizuirea planului de acțiune* face apel la ajustarea și îmbunătățirea constantă a strategiilor pe baza feedback-ului obținut. *Tehnica de recapitulare și planificare pe termen scurt* poate ajuta la menținerea unei orientări pozitive și realiste a obiectivelor viitoare.

Concluzie: Acest plan de optimizare a gestionării furiei și iritabilității îți oferă o structură comprehensivă pentru a dezvolta abilități esențiale de reglare emoțională, conștientizare de sine și adaptare pozitivă. Beneficiile implementării corecte includ reducerea intensității și frecvenței episoadelor de furie, îmbunătățirea relațiilor interpersonale și o mai bună calitate a vieții emoționale. Dacă întâmpini dificultăți semnificative în implementarea acestor sugestii, este recomandat să consulți un specialist precum un consilier sau psihoterapeut, care îți poate oferi sprijin personalizat și profesionist pe drumul dezvoltării personale.

4. Indicatori de distorsiune

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.

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

Răspunsuri random puține

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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!).

Răspunsuri random multiple

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

Trăsături tendințe dezadaptative multiple care pot afecta capacitatea de integrare socioprofesională sau care pot afecta acuratețea răspunsurilor la itemii chestionarului. Posibil PROFIL INVALID! (*Potențial disfuncțional ridicat*)

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*)

5. Analiză pe factori

Paranoid(ă)

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

Paranoid/ă : Suspicios(oasă) în relațiile cu ceilalți, este foarte sensibil(ă) și reactiv(ă) în situații sociale, fiind ușor de supărat/ jignit. Se îndoiește de bunele intenții ale celorlalți și se simte deseori sabotat(ă), jignit(ă) sau atacat(ă) fără motiv de aceștia. Nu poate să uite conflictele, trădările sau ofensele (reale sau imaginare) din trecut, re trăindu-le cu mare intensitate. Are tendința de a interpreta lucruri și de face deseori asocieri care nu reflectă realitatea.

Schizoid(ă)

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

Schizoid/ă: Detașat(ă) sau rece emoțional, fără inițiativă afectivă în relațiile cu ceilalți, are dificultăți în trăirea și exprimarea emoțiilor. Caută singurătatea, activități solitare și este deseori perceput de ceilalți ca fiind rece și detașat(ă) în relațiile interpersonale. Rațional(ă), indiferent(ă) la critici și laude, acordă mai mult timp, este preocupat(ă) sau pasionat(ă) mai mult de idei metafizice sau de tehnică decât de oameni.

Antisocial(ă)

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

Antisocial/ă: Nepăsător(oare) față de reguli și normele sociale, se simte provocat de acestea sau consideră că regulile sunt făcute pentru a fi încălcate. Are deseori probleme cu legea sau responsabilităților sociale, trăind după propriile reguli și interese. Manipulativ(ă), minte fără remușcări, blamează pe alții sau oferă raționalizări plauzibile actelor sale reprobabile. Este o fire conflictuală și își pierde des controlul, putând deveni agresiv/ă fizic și verbal.

Borderline

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

Borderline: Instabil(ă) emoțional și impulsiv(ă), trăiește frecvent relații interpersonale intense afectiv, oscilând între idealizare și devalorizare. Face eforturi mari de a evita abandonul real sau imaginar iar în momentul când se simte respins(ă) intră în panică, devine agresivă sau evadează în conduite riscante, autodestructive. Cu o imagine instabilă de sine, trăiește sentimente cronice de vid sau are impulsuri auto-mutilare.

Histrionic(ă)

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

Histrionic/ă: Dramatic(ă) sau teatral(ă), cu un discurs puternic încărcat emoțional, simte nevoia de a-i impresiona pe ceilalți. Îi place să fie în centrul atenției, să îi surprindă cu povestiri pline de dramatism, apariții inedite sau conduite seducătoare. Exagerează în relatările și reacțiile sale emoționale, jucând frecvent rol de "erou" sau de "victimă". Sugestionabil(ă), dependent(ă) de atenția celorlalți, se simte frustrat(ă) dacă aceștia nu îl/o apreciază.

Dependent(ă)

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

Dependent/ă: Neajutorat(ă), fără inițiativă, simte nevoia să fie aprobat(ă) înaintea luării oricărei decizii sau preferă ca ceilalți să ia deciziile curente. Cu stimă de sine redusă, se simte depășit(ă) de solicitările vieții și nu are încredere că se poate descurca singur(ă). Din teama de a nu rămâne singur(ă) adoptă un comportament submisiv sau poate suporta tratamente umilitoare din partea celorlalți.

Evitant(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 aceștia. Evită implicarea în activități care ar presupune coordonarea grupului sau validarea primită din partea celorlalți. Vorbitul în public sau persoanele și situațiile noi îi declanșează anxietatea și comportamentul defensiv. Se desconsideră și se simte inferior(oară), atunci când se raportează la ceilalți.

Obsesiv-compulsiv(ă)

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

Obsesiv-compulsiv/ă: Perfecționist(ă), rigid(ă) și preocupat(ă) de liste, ordine și planificare, este total devotat muncii sale sau familiei, neglijându-și deseori viața personală. Cu o conștiinciozitate excesivă, poate fi încăpățânat(ă) și inflexibil în idei și atitudini. Îngrijorat(ă) cu privire la viitor, face economii și îi este greu să renunțe la obiectele uzate, indiferent de importanța lor. Cu frecvente gânduri obsesive sau chiar cu ritualuri compulsive.

Schizotipal(ă)

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

Schizotipal/ă: Excentric(ă), are conduite percepute de ceilalți ca fiind bizare sau reacții insolite determinate de o percepție particulară, distorsionată asupra realității. Cu ciudățenii limbaj și gândire magică, are convingeri oculte sau crede în forțe paranormale. Se simte diferit(ă) de ceilalți și că nu este înțeles(easă) de cei din jur. Nu-și împărtășește emoțiile și sentimentele și nu se simte în largul său în preajma mai multor persoane.

Narcisist(ă)

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

Narcisist/ă: Egocentric(ă), uneori arogant(ă), este convins(ă) că este o persoană importantă, specială, cu calități deosebite și că merită un tratament privilegiat. Seducător(oare) și manipulativ(ă) și se folosește de ceilalți pentru a-și atinge propriile obiective. Caută admirația și recunoașterea din partea celorlalți și se asociază cu persoane "prețioase". Este atras(ă) de lucrurile extravagante și scumpe și dă dovadă de aroganță în relațiile interpersonale cu persoane considerate "inferioare".

Impulsiv(ă)

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

Impulsiv/ă: Nestăpănit(ă) și reactiv(ă) în relațiile interpersonale, reușește cu greu să își controleze impulsurile sau emoțiile negative. Trăiește cu multă intensitate și reacționează emoțional și la cele mai banale întâmplări, provocări sau probleme și se înfurie ușor atunci când este contrazis(ă). Intră ușor în conflicte cu cei din jur iar în momentele de furie, simte nevoia să trântască sau să lovească ceva. Poate fi ușor de implicat în certuri, altercații sau bătăi.

Anxios(oasă)

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

Anxios/osă: Îngrijorat(ă), tensionat(ă) și nesigur(ă) cu privire la evenimentele viitoare, nu se poate relaxa pentru că mereu se așteaptă să se întâmple ceva rău. Grijile îi pot distrage atenția de la ceea ce are de făcut, nu se poate concentra sau are probleme cu somnul. Îngrijorările constante îi consumă energia, îl/ o obosesc, îi creează o stare permanentă de tensiune, agitație și probleme cu cei din jur.

Depresiv(ă)

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

Depresiv/ă: Pesimistă, nefericit(ă) sau tristă fără un motiv concret, nimic din ceea ce face nu îl/ o mai bucură. Cu un nivel scăzut de energie, are dificultăți de concentrare și probleme cu somnul. Viitorul i se pare fără speranță și se simte singur(ă), considerându-se frecvent inutil(ă) și fără sens. Demoralizat(ă), poate avea ideată suidară și poate trăi cu intensitate sentimente de vinovăție față de trecut.

7. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: marți, 11 aprilie 2023

Psiholog/Consilier: