

Raport de consiliere expert (AI)

VI

Examinator **Ticu Constantin**

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

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 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.

Rezumatul caracteristicilor psihologice:

Te confrunți cu dificultăți de relaționare, manifestate printr-un comportament disfuncțional în relațiile cu colegii și dificultăți în menținerea unor legături stabile și constructive. Impulsivitatea necontrolată te face să reacționezi rapid și deseori nepotrivit în situații sociale, ceea ce poate genera conflicte sau tensiuni inutile. Instabilitatea emoțională se traduce prin trăiri emoționale intense care fluctuează rapid, influențându-ți capacitatea de concentrare și participare la activitățile academice. Identitatea deficitară îți afectează încrederea în sine și te face să te simți nesigur în raport cu ceilalți, contribuind la un sentiment de inadecvare în grupuri. Empatia deficitară îți limitează capacitatea de a înțelege și răspunde adecvat la emoțiile și nevoile colegilor, complicând interacțiunile tale sociale.

Obiective concrete:

Cultivarea autocontrolului impulsivității: Îmbunătățește-ți abilitatea de a-ți modera reacțiile impulsive, punând accent pe tehnici de respirație și reflecție înainte de acțiune.

Stabilizarea emoțiilor: Dezvoltă mecanisme sănătoase de gestionare a emoțiilor pentru a-ți păstra calmul și concentrarea în mediul academic și social.

Consolidarea identității personale: Lucrează la înțelegerea propriilor trăsături și valori pentru a construi o identitate personală solidă, bazată pe acceptare și respect de sine.

Îmbunătățirea abilităților empaticice: Dezvoltă tehnici de ascultare activă și exerciții de perspectivă pentru a te conecta mai bine cu ceilalți.

Dezvoltarea relațiilor sănătoase: Învăță să creezi și să menții conexiuni pozitive și sănătoase cu colegii prin comunicare deschisă și respect reciproc.

Plan de intervenție:

Etapa de conștientizare:

Primul scop al planului este să devii conștient de propriile tale trăsături psihologice care îți influențează relațiile interpersonale. Prin înțelegerea factorilor declanșatori și a modului în care impulsivitatea și instabilitatea emoțională îți afectează interacțiunile, vei putea identifica oportunități de îmbunătățire. Metode precum jurnalul emoțional sau auto-monitorizarea zilnică te pot ajuta să îți observi tiparele de comportament și să îți recunoști reacțiile. Pot apărea dificultăți în menținerea consecvenței a acestor practici, mai ales dacă te confrunți cu episoade intense de instabilitate emoțională. *De exemplu, poți ține un jurnal în care să notezi situațiile declanșatoare și reacțiile tale, analizând ulterior ce ai putea schimba.* Fără o astfel de conștientizare, vei continua să te confrunți cu aceleași probleme relaționale, iar calitatea relațiilor tale cu colegii va rămâne scăzută.

Controlul impulsivității:

O dată stabilită o înțelegere a tiparelor tale, este esențial să integrezi tehnici care să te ajute să reglezi impulsivitatea. Metode precum tehnica „stop și respira” sau regândirea cognitivă sunt validate științific și te pot ajuta să îți păstrezi controlul asupra reacțiilor. *Dacă te simți pe cale să reacționezi impulsiv, încearcă să te oprești și să numeri până la zece, respirând adânc.* Aceste tehnici pot părea artificiale la început, dar pe măsură ce le practici, vor deveni reflexe care te vor ajuta să navighezi situațiile dificile fără a provoca conflicte.

Stabilizarea emoțiilor:

În această etapă, atenția va fi îndreptată spre dezvoltarea de strategii de autoreglare emoțională. Practicile de mindfulness sau de meditație ghidată pot îmbunătăți abilitatea ta de a recunoaște și gestiona emoțiile interne. *În loc să te lași cuprins de anxietate înaintea unui examen, încearcă tehnici de relaxare ghidată care să îți permită să te centrezi pe prezent.* Cu toate acestea, menținerea unei practici constante poate fi un obstacol, dar efectele pozitive asupra capacității tale de concentrare și calm îți vor aminti de importanța acestora.

Dezvoltarea identității personale:

Un alt componentă esențială al planului observă construirea unei baze solide a identității tale personale. Terapia de auto-acceptare și reflecțiile ghidate pot asigura un cadru propice pentru explorare personală. Poți face acest lucru folosind exerciții de autoafirmare care te ajută să articulezi clar valorile tale fundamentale. *În fiecare săptămână poți reflecta asupra unei valori personale și cum se manifestă aceasta în acțiunile tale cotidiene.* Neintervenția în această arie poate duce la perpetuarea sentimentului de inadecvare și conflicte interne.

Îmbunătățirea empatiei:

A spori abilitatea de a te conecta cu emoțiile celorlalți este esențială pentru relații sănătoase. Exercițiile de perspectivă, cum ar fi „sfârșitul zilei în pantofii altcuiva”, pot dezvolta empatia ta prin crearea înțelegerii profunde a experiențelor și nevoilor colegilor. *Imaginează-ți cum a fost ziua unui coleg după ce ai avut o conversație și notează cum ai putea sprijini acea persoană.* Deși pot exista dificultăți în implementarea acestei mentalități active, beneficiile pe termen lung asupra relațiilor tale cu ceilalți vor merita efortul.

Consolidarea relațiilor sănătoase:

Învățarea unor abilități de comunicare eficiente și respectuoase este cheia consolidării relațiilor pozitive. Participarea la grupuri de comunicare sau la roluri în care poți practica interacțiunile într-un spațiu sigur și susținut va sprijini dezvoltarea acestei abilități. *Implică-te activ în proiecte de grup unde poți exersa colaborarea și schimbul de idei constructive cu colegii.* Dificultățile pot apărea sub formă de teamă de refuz social, dar implementarea progresivă și susținută a acestor strategii va minimiza această experiență.

Căutarea suportului specializat:

Pe măsură ce implementezi planul, reflectează constant asupra evoluției tale și nu ezita să ceri sprijinul unui consilier sau psiholog pentru a te ghida și a asigura o implementare eficientă. Acest ajutor profesional poate oferi claritate și strategii personalizate adaptate nevoilor tale. Resursele suplimentare, cum ar fi cărți de auto-ajutor și grupurile de suport, pot completa abordarea. Fără o susținere adecvată, implementarea programului poate fi mai puțin eficientă și pot apărea descurajări pe parcurs.

Concluzie și recomandări:

Efectele implementării acestui plan pot aduce beneficii semnificative, cum ar fi îmbunătățirea calității interacțiunilor cu colegii, creșterea încrederii în sine și un echilibru emoțional mai bun. Prin reglementarea impulsivității, dezvoltarea empatiei și consolidarea unei identități personale clare, vei putea forma relații sănătoase bazate pe respect reciproc și înțelegere. Îți recomand să consulți un psiholog sau consilier pentru a asigura o aplicare eficientă a acestui plan, având astfel suport și ghidare profesională. Acest demers nu numai că va facilita atingerea obiectivelor tale, dar va contribui major la calitatea experienței tale academice și sociale.

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: