



RAPORT DE EVALUARE



CARLA MARIN

9 decembrie 2016



DATELE persoanei evaluate:

Nume: CARLA MARIN

Data nașterii: 07.04.1989 (vârsta în momentul evaluării: 27 ani)

Data evaluării: 09.12.2016

Adresă: Piata 14 Iulie, Nr 18, Cluj-Napoca, Județul Cluj

Telefon: 0712345678

E-mail: adresa.e-mail@gmail.com

Scopul evaluării: Evaluare Clinica

Psiholog: Roxana Costache

INTRODUCERE:

Prezentul raport a fost realizat pe baza răspunsurilor dumneavoastră la instrumentele de evaluare alese, în funcție de scopul evaluării. Rezultatele prezentate în continuare sunt raportate la o serie de norme valide pentru populația din România. Toate rezultatele obținute sunt valide în limita unui proces corect de completare a probelor, respectiv a unor răspunsuri complete și sincere la chestionare. Dacă aceste condiții sunt îndeplinite, raportul reflectă starea psihologică / profilul psihologic de la momentul evaluării.

Această evaluare nu poate înlocui un consult clinic de specialitate.

EVALUAREA EMOȚIILOR ȘI COMPORTAMENTELOR

INSTRUMENT: Chestionarul PDSQ (data efectuării: 20.04.2016 14:43)

Evaluator: autoevaluare

Descriere: Chestionarul evaluează emoțiile, stările, gândurile și comportamentele dumneavoastră.

Precizare: Scorurile brute la fiecare scală sunt raportate la un anumit scor prag, care delimitează între probabilitatea de prezență sau absență a unei tulburări specifice.

Scala: Tulburare depresivă

Scor brut: 4 (0 - 21; prag: 9)



Interpretare: Sunt prezente câteva simptome specifice unui diagnostic de tulburare depresivă, dar nu sunt suficiente pentru a se putea spune că persoana suferă de această tulburare.

Scala: Tulburare de stres posttraumatic

Scor brut: 5 (0 - 15; prag: 5)



Interpretare: Se constată prezența mai multor simptome specifice unui diagnostic de stres posttraumatic și, în consecință, se poate spune că este probabil ca persoana să sufere de stres posttraumatic. Recomandăm consult clinic de specialitate.

Scala: Bulimie/Alimentație compulsivă

Scor brut: 0 (0 - 10; prag: 5)



Interpretare: Nu sunt prezente simptome specifice unui diagnostic de bulimie.

Scala: Tulburare obsesiv-compulsivă

Scor brut: 1 (0 - 7; prag: 2)



Interpretare: Sunt prezente câteva simptome specifice unui diagnostic de tulburare obsesiv-compulsivă, dar nu sunt suficiente pentru a se putea spune că persoana suferă de această tulburare.

Scala: Tulburare de panică

Scor brut: 0 (0 - 8; prag: 4)



Interpretare: Nu sunt prezente simptome specifice unui diagnostic de tulburare de panică.

Scala: Tulburări psihotice

Scor brut: 0 (0 - 6; prag: 1)



Interpretare: Nu sunt prezente simptome specifice tulburărilor cu elemente psihotice.

Scala: Agorafobie

Scor brut: 0 (0 - 11; prag: 4)



Interpretare: Nu sunt prezente simptome specifice agorafobiei.

Scala: Fobie socială

Scor brut: 3 (0 - 15; prag: 5)



Interpretare: Sunt prezente câteva simptome specifice fobiei sociale, dar nu sunt suficiente pentru a se putea spune că persoana suferă de această tulburare.

Scala: Abuz/dependență de alcool

Scor brut: 0 (0 - 6; prag: 1)



Interpretare: Nu sunt prezente simptome specifice dependenței de alcool.

Scala: Abuz/dependență de medicamente

Scor brut: 0 (0 - 6; prag: 2)



Interpretare: Nu sunt prezente simptome specifice dependenței de medicamente.

Scala: Tulburare de anxietate generalizată

Scor brut: 7 (0 - 10; prag: 8)



Interpretare: Sunt prezente câteva dintre simptomele specifice unui diagnostic de anxietate generalizată, dar nu sunt suficiente pentru a se putea spune că persoana suferă de această tulburare.

Scala: Tulburare de somatizare

Scor brut: 0 (0 - 5; prag: 2)



Interpretare: Nu sunt prezente simptome specifice unui diagnostic de tulburare de somatizare.

Scala: Ipohondrie

Scor brut: 0 (0 - 5; prag: 2)



Interpretare: Nu sunt prezente simptome specifice unui diagnostic de ipohondrie.

INSTRUMENT: Inventarul OMNI-IV (data efectuării: 21.04.2016 13:06)

Evaluator: autoevaluare

Descriere: Acest chestionar măsoară trăirile, opiniile și comportamentele dvs. din ultimii 5 ani.

Utilizarea acestui raport necesită o înțelegere aprofundată a Inventarului de tulburări de personalitate OMNI-IV, precum și a interpretărilor aferente, a implicațiilor clinice și a limitelor, așa cum sunt prezentate în Manualul de specialitate. Raportul conține scorurile brute și standardizate, obținute în urma aplicării OMNI-IV. De asemenea, conține informații de bază cu privire la interpretare, pe baza rezultatelor respondenților la OMNI-IV. Se recomandă ca utilizatorii să apeleze la Manualul de specialitate pentru a consulta procedurile și instrucțiunile referitoare la interpretarea acestui raport. De asemenea, se recomandă ca utilizatorii să apeleze la Manual pentru informații cu privire la caracteristicile clinice și psihometrice ale OMNI-IV.

Acest raport trebuie considerat a fi doar una dintre potențialele surse de informație referitoare la persoana supusă evaluării și trebuie folosit ca atare. Astfel, se recomandă ca nicio decizie să nu se întemeieze exclusiv pe informațiile prezentate în acest raport. Este necesar ca scorurile brute și standardizate prezentate în acest raport să fie integrate cu surse adiționale de informație atunci când se iau decizii referitoare la persoana în cauză.

Acest raport este confidențial și este destinat utilizării de către profesioniști calificați, care au suficient de multe informații în domeniul testării psihometrice și în ceea ce privește Inventarul OMNI-IV pentru tulburări de personalitate. Se recomandă ca acest raport să nu fie înmănat respondentului sau indivizilor care nu sunt calificați să interpreteze rezultatele.

Utilizarea raportului de interpretare a rezultatelor la OMNI-IV

OMNI-IV este un inventar de autoevaluare, destinat să evalueze trăsăturile de personalitate care ies din sfera normalității. Rezultatele ar putea oferi o descriere a devierilor de la nivelul personalității unei persoane. Informațiile prezentate în acest raport se bazează pe răspunsurile individului la OMNI-IV. Scorurile T pentru fiecare dintre scalele OMNI-IV reprezintă scoruri standardizate cu o medie de 50 și o abatere standard de 10. Scalele pentru Tulburările de personalitate evaluează în mod primar perturbările la nivelul personalității. Scorurile T ridicate sugerează psihopatologia personalității. Scorurile T situate între valori normative la scalele de Tulburări de personalitate sugerează doar absența simptomatologiei aferente tulburărilor de personalitate, însă nu reflectă în mod necesar o funcționare adaptativă.

Ar putea exista cazuri în care apar în raport afirmații aparent inconsistente cu privire la respondent. Aceste inconsistențe reflectă limitările actualului sistem de diagnostic al tulburărilor de personalitate bazat pe DSM-IV, precum și complexitatea personalității normale. Este de așteptat să existe unele afirmații inconsistente. Se recomandă ca acestea să fie rezolvate examinând configurația scalelor OMNI-IV și alte informații clinice referitoare la respondent.

Procedurile legate de interpretarea itemilor lipsă, utilizarea scorurilor-prag (puncte de secțiune), precum și utilizarea tabelor normative sunt prezentate în Manualul de specialitate. Scorurile T se bazează pe eșantionul de standardizare OMNI/OMNI-IV, compus din 650 de persoane adulte. Personalitatea este doar unul dintre numeroasele domenii relevante de funcționare. Prin urmare, se recomandă ca informațiile cuprinse în acest raport să fie integrate cu alte informații (ex. evaluarea aspectelor intelectuale, evaluarea psiho-socială și istoricul medical) astfel încât să se obțină o evaluare comprehensivă a respondentului.

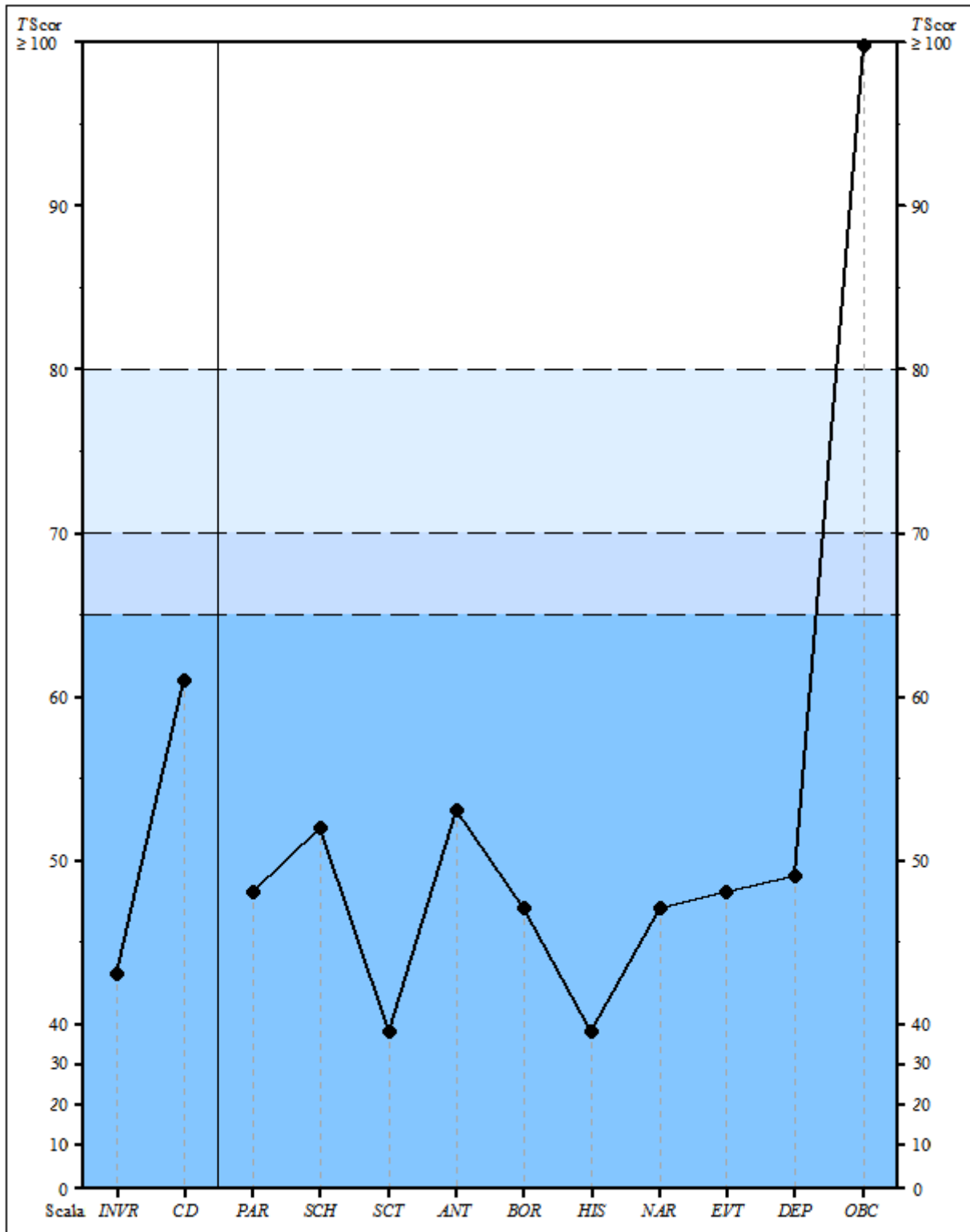
Sumarul scalelor cu scoruri ridicate la OMNI-IV

O etapă esențială în interpretarea scalelor OMNI-IV este examinarea scalelor care se referă la Tulburările de personalitate. Scalele de Tulburări de personalitate la care s-au obținut scoruri ridicate reflectă niveluri crescute ale trăsăturilor anormale de personalitate. Aceste scale operaționalizează constructe unipolare; scorurile scăzute indică absența constructului măsurat, însă nu reprezintă alt construct. Scorul prag principal pentru scalele de Tulburări de personalitate este un scor T de 70, care reprezintă un scor brut situat cu 2 abateri standard deasupra mediei. Folosind eșantionului normativ ca bază de referință, scorurile T de 70 sau mai mari sugerează disfuncții la nivelul personalității, semnificative din punct de vedere clinic. Nu se pretinde că aceste scale pot fi folosite de sine stătătoare pentru a stabili un diagnostic psihiatric de tulburare de personalitate. Cu toate acestea, scorurile extrem de înalte la o scală cresc probabilitatea ca un individ să aibă tulburarea de personalitate evaluată prin intermediul scalei respective. Se recomandă ca demersul de aplicare a scorurilor-prag să fie ghidat de către judecata clinică și cunoașterea proprietăților psihometrice ale fiecăreia dintre scalele OMNI-IV. În plus față de scalele OMNI-IV la care s-au obținut scoruri ridicate, se recomandă ca interpretarea să

includă, de asemenea, dovezi confirmatoare obținute din biletul de trimitere, interviu, observații comportamentale și/ sau raportări ale altor persoane semnificative.

Tabel de sumarizare a scorurilor OMNI-IV

Scale	Scor brut	Cote T	Itemi lipsă/total
Scalele de validitate			
Inconsistență (INVR)	0	43	
Distres curent (CD)	87	61	
Scalele ce măsoară tulburările de personalitate			
Paranoid (PAR)	19	48	
Schizoid (SCH)	21	52	
Schizotipal (SCT)	17	38	
Antisocial (ANT)	15	53	
Borderline (BOR)	17	47	
Histrionic (HIS)	21	38	
Narcisist (NAR)	27	47	
Evitant (EVT)	19	48	
Dependent (DEP)	19	49	
Obsesiv-compulsiv (OBC)	61	100	

Scalele OMNI-IV

Interpretarea rezultatelor pentru scalele de validitate

Respondentul pare să fi răspuns într-o manieră consistentă la itemii chestionarului. De asemenea, acesta a indicat că nu a trăit un nivel ridicat de distres în ultima săptămână.

Interpretarea rezultatelor pentru scalele ce măsoară tulburările de personalitate

Personalitate obsesiv-compulsivă

Subiectul este o persoană ordonată, organizată și axată pe planificare minuțioasă. Uneori, ar putea să fie atât de preocupată în legătură cu detaliile, încât să piardă din vedere scopul principal al activității pe care o desfășoară. Nevoia sa de perfecțiune întârzie și/ sau împiedică ducerea la bun sfârșit a sarcinilor și este adesea asociată cu un comportament de căutare excesivă a erorilor. Subiectul este încăpățânat/ă și nu deleagă sarcini decât dacă sunt îndeplinite întocmai. Este foarte devotat/ă muncii, chiar și atunci când acest lucru nu este necesar din punct de vedere economic, petrecând-și foarte puțin timp sau deloc cu prietenii și/ sau în activități de relaxare. Subiectul este adesea excesiv de conștiincios/oasă și scrupulos/oasă, precum și rigidă din punct de vedere moral sau etic, precum și în ceea ce privește regulile sau aspectele care țin de problematica rău versus bine. Ar putea să fie zgârcit/ă și să refuze să renunțe la obiecte inutile, chiar și atunci când obiectele respective nu au o valoare sentimentală. Într-o anumită măsură, ar putea să fie reținut/ă din punct de vedere emoțional, să se controleze excesiv sau să aibă o înfățișare formală și rigidă.

Sumar itemi critici

Nr.item	Răspuns	Itemi critici
Comportament suicidar și autovătămare		
37.	7 - dezacord total	M-am tăiat sau m-am ars intenționat.
52.	7 - dezacord total	Am încercat să mă sinucid.
68.	7 - dezacord total	Am amenințat că mă voi sinucide.
Abuz de substanțe		
9.	7 - dezacord total	Mă îmbăt cel puțin o dată pe lună.
108.	7 - niciodată	Folosesc marijuana sau medicamente ca să mă droghez.
147.	7 - niciodată	Conduc deși am consumat alcool sau droguri.
Tulburări de dispoziție și anxietate		
118.	6 - foarte rar	Sunt gol (goală) pe dinăuntru și nu simt nimic.
185.	7 - niciodată	Mă îngrijorez că o să fiu lăsat(ă) singur(ă) și o să fiu nevoit(ă) să am grijă de mine.

Furie și impulsivitate		
43.	3 - acord parțial	Pot să fiu necugetat(ă).
63.	4 - acord posibil	Am săvârșit infracțiuni grave.
98.	7 - niciodată	Am izbucniri sau accese de furie.
128.	7 - niciodată	Când sunt furios(oasă) arunc, trântesc sau sparg lucruri.
143.	7 - niciodată	Am fost nevoit(ă) să fiu nemilos(oasă) ca să ajung în frunte.
149.	7 - niciodată	Îmi pierd cumpătul și ajung la bătaie.
162.	7 - niciodată	Rezolv lucrurile cu pumnii.
Necinste/ Minciună		
126.	5 - rar	Mint atunci când asta servește scopului meu.
139.	7 - niciodată	Îi induc în eroare pe ceilalți ca să obțin ceea ce vreau.

Itemii critici OMNI-IV trebuie interpretați cu atenție. Utilizarea Itemilor critici este doar unul dintre diversele niveluri la care se poate interpreta scala. Consultați Manualul de specialitate pentru instrucțiuni adiționale pentru utilizarea Itemilor critici.

EVALUAREA PERSONALITĂȚII, ATITUDINILOR

INSTRUMENT: Scala de atitudini disfuncționale, Forma A (DAS) (data efectuării: 25.04.2016 13:41)

Evaluator: autoevaluare

Descriere: Această scală evaluează atitudinile ce pot constitui o predispoziție pentru instalarea depresiei.

Scor brut: 130 (40-280)

Nivel obținut: 3 (mediu)



Interpretare: Scorul obținut reflectă prezența la un nivel mediu a atitudinilor disfuncționale. Atitudinile disfuncționale reprezintă convingeri prin intermediul cărora persoana își construiește realitatea. De regulă, atitudinile care predispun la dezvoltarea depresiei gravitează în jurul perfecționismului dus la extrem, nevoii prea mari de a impresiona/mulțumi pe ceilalți, cerințelor absolutiste de genul „întotdeauna” sau „niciodată” etc.

INSTRUMENT: Scala de atitudini și convingeri II (ABS-II) (data efectuării: 25.04.2016 14:29)

Evaluator: autoevaluare

Descriere: Această scală evaluează credințele care determină modul cel mai probabil al unei persoane de a reacționa emoțional atunci când așteptările sunt infirmate de evenimentele de viață.

Scor brut: 89 (0-288)

Nivel obținut: 2 (scăzut)



Interpretare: Scorul obținut reflectă prezența la un nivel scăzut a credințelor iraționale. Cu cât credințele iraționale sunt mai puternice, cu atât persoana este mai predispusă la dezvoltarea reacțiilor emoționale negative blocante sau dezadaptative (cum ar fi: stări de anxietate sau depresie, sentimente de vinovăție, de furie până la agresivitate), atunci când realitatea nu este în conformitate cu așteptările persoanei.

Tipuri de credințe iraționale măsurate de această scală:

La fiecare subscală, scorul minim posibil este 0, iar cel maxim este 72. Cu cât scorul brut este mai mare, cu atât respectiva credință este mai prezentă și poate influența mai puternic reacțiile emoționale din viața persoanei.

Subscala: Credințe iraționale de tip „trebuie” (Acest tip de credințe reprezintă tendința unei persoane de a-și construi dorințele, așteptările într-un mod absolutist și rigid, de genul: „este obligatoriu, este absolut necesar” să se întâmple un anumit lucru.)

Scor brut: 24

Nivel obținut: 2 (scăzut)



Subscala: Toleranță scăzută la frustrare (Această credință se referă la faptul că o persoană are mari dificultăți în a accepta ceva ce nu a fost anticipat și dorit înainte.)

Scor brut: 25

Nivel obținut: 2 (scăzut)



Subscala: Gândire catastrofică (Această credință se referă la faptul că o persoană evaluează evenimentele nedorite ca fiind extrem de negative, chiar dacă, privite în mod obiectiv, acele situații pot fi neutre sau chiar benefice.)

Scor brut: 21

Nivel obținut: 2 (scăzut)



Subscala: Autodeprecieri/evaluare globală (Această credință se referă la faptul că o persoană etichetează în mod global atât propria persoană, cât și pe cei din jur sau viața în general, ca fiind negative, inutile, urâte, rele etc., atunci când se întâmplă ceva neplăcut sau când se comite o greșeală, chiar și una infimă.)

Scor brut: 19

Nivel obținut: 3 (mediu)

**INSTRUMENT: Profilul distresului emoțional (PDE) (data efectuării: 25.04.2016 15:14)**

Evaluator: autoevaluare

Descriere: Această scală măsoară prezența emoțiilor negative (anxietate, îngrijorare, deprimare, tristețe) din ultimele două săptămâni.

Scor brut: 34 (26-130)

Nivel obținut: 2 (scăzut)



Interpretare: Scorul obținut indică un nivel scăzut de distres emoțional. Aceasta înseamnă că, în ultima perioadă, persoana a resimțit emoții negative destul de rar și de intensitate mediu-scăzută.

INSTRUMENT: Scala de acceptare necondiționată a propriei persoane (USAQ) (data efectuării: 25.04.2016 15:51)

Evaluator: autoevaluare

Descriere: Această scală măsoară nivelul la care o persoană se apreciază pe sine, indiferent de comportamentele sau performanțele sale și indiferent de judecata altora.

Scor brut: 86 (20-140)

Nivel obținut: 3 (mediu)



Interpretare: Scorul obținut reflectă o acceptare necondiționată a propriei persoane medie. Acceptarea necondiționată a propriei persoane se referă la faptul că o persoană se acceptă „în totalitate, indiferent dacă se comportă inteligent, corect sau competent și indiferent dacă oamenii îl aprobă, îl respectă sau îl iubesc.” (Ellis, 1977).

INSTRUMENT: Chestionarul schemelor cognitive (YSQ-3) (data efectuării: 25.04.2016 16:14)

Evaluator: autoevaluare

Descriere: Acest chestionar evaluează convingerile generale ale unei persoane cu privire la sine și propriile relații cu ceilalți, și care sunt responsabile pentru generarea unei stări emoționale negative și a unor consecințe defavorabile. Aceste convingeri adânc înrădăcinate se numesc scheme cognitive dezadaptative.

Scala: Deprivare Emoțională (Scala evaluează gradul în care persoana consideră că nu îi sunt satisfacute nevoile de îngrijire, înțelegere (empatie) și protecție (îndrumare).)

Scor brut: 22

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Abandon (Scala evaluează gradul în care persoana consideră că nu i se oferă susținerea emoțională, protecția de care are nevoie și că ceilalți o vor părăsi pentru altcineva.)

Scor brut: 18

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Neîncredere/Abuz (Scala evaluează gradul în care persoana consideră că, într-un final, ceilalți tot o vor răni intenționat, o vor înșela, vor abuza de ea, o vor face să sufere, o vor umili sau o vor minți.)

Scor brut: 19

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Izolare socială/Înstrăinare (Scala evaluează gradul în care persoana consideră că este diferită, că nu poate face parte dintr-un grup și se simte izolată față de ceilalți.)

Scor brut: 17

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Defect/Rușine (Scala evaluează gradul în care persoana consideră că este fără valoare, nedorită și inferioară în raport cu ceilalți, în anumite aspecte importante ale vieții. Dacă ceilalți vor vedea acest lucru, persoana crede că va pierde aprecierea lor.)

Scor brut: 20

Nivel obținut: 3 (ridicat)



Scala: Eșec (Scala evaluează gradul în care persoana consideră că nu este capabilă să facă ceva bine, că inevitabil va greși, că va eșua în domenii importante ale vieții, că are mai puțin succes decât ceilalți.)

Scor brut: 17

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Dependenta/Incompetenta (Scala evaluează gradul în care persoana consideră că este incapabilă să-și îndeplinească responsabilitățile zilnice fără un ajutor considerabil din partea celorlalți.)

Scor brut: 17

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Vulnerabilitate la rău și boală (Scala evaluează frica exagerată a persoanei în legătura cu boli, evenimente sau catastrofe iminente ce se pot întâmpla oricând și nu pot fi prevenite.)

Scor brut: 19

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Protecționism/Ego infantil (Scala evaluează gradul în care persoana consideră că este incapabilă să trăiască și să fie fericită fără sprijinul și protecția unei persoane apropiate.)

Scor brut: 19

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Subjugarea (Scala evaluează gradul în care persoana se supune excesiv controlului altor persoane, reprimându-și propriile nevoi, dorințe sau emoții, cu scopul de a evita furia, părăsirea sau alte consecințe negative.)

Scor brut: 20

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Auto-sacrificiu (Scala evaluează fixarea excesivă asupra satisfacerii prioritare a nevoilor celorlalți în defavoarea propriilor nevoi, pentru a preveni nemulțumirea celorlalți și a menține relațiile cu aceștia.)

Scor brut: 16

Nivel obținut: 2 (mediu)



Scala: Inhibiție emoțională (Scala evaluează gradul de inhibare a acțiunilor, sentimentelor, comunicării spontane, pentru a se evita dezaprobarea celorlalți, sentimentul de rușine și de pierdere a controlului asupra propriilor impulsurilor.)

Scor brut: 16

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Standarde nerealiste/Hipercriticism (Scala evaluează credința conform careia persoana trebuie să atingă standarde interiorizate foarte ridicate de comportament și performanța pentru a evita criticile celorlalți.)

Scor brut: 20

Nivel obținut: 3 (ridicat)



Scala: Revendicare/Grandomanie (Scala evaluează credința conform căreia persoana este superioară altora și în consecință poate revendica drepturi și privilegii speciale.)

Scor brut: 21

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Autocontrol/Auto-disciplină insuficientă (Scala evaluează gradul în care persoana consideră că îi este foarte dificil să fie disciplinată și controlată în atingerea scopurilor, că nu are suficient control al emoțiilor și impulsurilor și că are o toleranță scăzută la frustrare.)

Scor brut: 19

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Căutarea aprobării/Recunoașterii (Scala evaluează căutarea exagerată a aprobării, a recunoașterii sau atenției celorlalți, fapt ce împiedică dezvoltarea identității de sine.)

Scor brut: 57

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Negativism/Pasivitate (Scala evaluează concentrarea excesivă pe aspectele negative ale vieții și minimalizarea aspectelor pozitive.)

Scor brut: 40

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



Scala: Penalizarea (Scala evaluează convingerea că oamenii ar trebui să fie aspru criticați și pedepsiți pentru greșelile lor.)

Scor brut: 48

Nivel obținut: 4 (foarte ridicat)



INSTRUMENT: Chestionarul de coping cognitiv-emoțional (CERQ) (data efectuării: 25.04.2016 16:16)

Evaluator: autoevaluare

Descriere: Acest chestionar permite identificarea strategiilor folosite pentru a face față evenimentelor sau situațiilor negative.

Precizare: Testul măsoară frecvența cu care persoana aplică cele nouă strategii de mai jos, în general, în situații negative de viață. De regulă, un scor mic indică faptul că acea persoană utilizează o anumită strategie mai rar, în timp ce un scor mare indică faptul că persoana utilizează frecvent respectiva strategie. Utilitatea unei strategii anume de a face față evenimentelor negative se judecă în funcție de circumstanțe, de context și de natura problemei. Totuși, putem spune că utilizarea în mod excesiv a oricărei strategii descrise mai jos poate indica prezența anumitor probleme emoționale.

Scala: Autoculpabilizare (Autoculpabilizarea este o strategie care presupune apariția unor gânduri potrivit cărora întreaga responsabilitate pentru situația trăită aparține propriei persoane, vina este atribuită sieși și apar gânduri care se referă la greșelile pe care o persoană le face.)

Scor brut: 15

Nivel obținut: 7 (foarte ridicat)



Scala: Acceptare (Acceptarea se referă la acele gânduri datorită cărora ne resemnăm față de ceea ce s-a întâmplat și acceptăm situația, gândindu-ne că aceasta nu mai poate fi schimbată și că viața continuă.)

Scor brut: 16

Nivel obținut: 6 (ridicat)



Scala: Ruminare (Ruminarea se referă la situația în care ne gândim încontinuu și/sau suntem mereu preocupați de sentimentele și gândurile pe care le asociem unui eveniment negativ.)

Scor brut: 16

Nivel obținut: 6 (ridicat)



Scala: Refocalizare pozitivă (Refocalizarea pozitivă apare atunci când ne gândim la alte lucruri mai plăcute, în loc să ne gândim la evenimentul negativ trăit.)

Scor brut: 16

Nivel obținut: 6 (ridicat)



Scala: Refocalizare pe planificare (Refocalizarea pe planificare apare atunci când ne gândim la pașii pe care trebuie să îi urmărim pentru a face față unui eveniment negativ sau atunci când ne gândim la un plan prin care să schimbăm o situație.)

Scor brut: 15

Nivel obținut: 4 (mediu)



Scala: Reevaluare pozitivă (Reevaluarea pozitivă apare atunci când asociem mental o semnificație pozitivă unui eveniment negativ în termenii dezvoltării personale, gândindu-ne că evenimentul ne va face mai puternici, căutând aspectele pozitive ale acestuia.)

Scor brut: 12

Nivel obținut: 3 (sub mediu)



Scala: Punerea în perspectivă (Punerea în perspectivă se referă la acele gânduri prin care se reduce nivelul de gravitate al evenimentului, prin comparația cu alte evenimente și se pune accentul pe faptul că există și lucruri mai grave în lume.)

Scor brut: 12

Nivel obținut: 3 (sub mediu)



Scala: Catastrofarea (Catastrofarea apare atunci când ne gândim în mod recurent la cât de teribil a fost evenimentul trăit și la faptul că este cel mai crunt/groaznic lucru care se putea întâmpla, că este mult mai grav decât ceea ce li s-a întâmplat altora.)

Scor brut: 12

Nivel obținut: 6 (ridicat)



Scala: Culpabilizarea celorlalți (Culpabilizarea celorlalți apare atunci când îi învinovățim pe ceilalți pentru ceea ce ni s-a întâmplat, atunci când îi facem pe ceilalți responsabili pentru ceea ce s-a întâmplat și/sau atunci când ne gândim la greșelile pe care le-au facut ceilalți în această privință.)

Scor brut: 12

Nivel obținut: 7 (foarte ridicat)





CONCLUZII și RECOMANDĂRI:

(se completează de către psiholog)