Chestionar **DEAF**

(descriere sintetică)

Distres **E**moțional și **A**fectare **F**uncțională

Copyright CONSTANTIN Ticu
tconst@uaic.ro,
+4 0744 643 467

DESCRIERE DEAF

Chestionarul DEAF (**D**istres **E**moțional și **A**fectare **F**uncțională) este un instrument psihologic de evaluare multidimensională a **distresului emoțional**, construit pentru a surprinde modul în care *presiunile cotidiene evenimentele și dificultățile trăite în ultimele două săptămâni* afectează **starea psihologică, funcționarea psihologică și echilibrul adaptativ** al unei persoane.

Chestionarul DEAF este ancorat într-un model psihologic integrativ, care îmbină concepte din *psihologia stresului, teoria reglării emoționale și psihologia sănătății*. În centrul acestei perspective se află ideea că distresul emoțional nu este doar o reacție pasivă la presiuni sau evenimentele stresante, ci rezultatul unui proces complex de *evaluare cognitivă, gestionare emoțională și răspuns comportamental* problematic (Lazarus & Folkman, 1984; Renna, Fresco & Mennin, 2020).

Chestionarul DEAF conține **60 de itemi** evaluați pe o scară Likert în cinci trepte (de la 1 – *În foarte mică măsură* la 5 – *În foarte mică măsură*), cu referire la frecvența sau intensitatea trăirilor resimțite în ultimele două săptămâni și permite obținerea unui **scor global de distres emoțional**, ce ilustrează nivelul general de afectare psihologică. În plus, Chestionarul DEAF permite evaluarea și interpretarea separată a fiecărei dintre cele **12 dimensiuni psihologice** distincte:

1. **Îngrijorare** - stări de tensiune, anxietate, dificultăți de control al gândurilor anxioase.
2. **Descurajare** - tristețe, absența speranței, emoții negative persistente.
3. **Iritabilitate** - reacții crescute de furie, frustrare sau nerăbdare.
4. **Copleșire** - senzația de pierdere a controlului și incapacitate de a face față.
5. **Somatizare** - manifestări fizice ale stresului (tensiune, agitație, insomnie).
6. **Oboseală** - scăderea energiei și implicării, epuizare emoțională.
7. **Gânduri amenințătoare** - percepția lipsei de control și a riscului iminent.
8. **Gânduri intruzive** - prezența gândurilor repetitive, involuntare, de natură negativă.
9. **Reglare emoțională** - capacitatea redusă de a gestiona emoțiile intense.
10. **Evitare** - tendința de a evita situațiile stresante sau confruntarea cu problemele.
11. **Activare a vulnerabilităților** - reactivarea unor schemelor vechi dezadaptative.
12. **Afectare funcțională** - scăderea performanței și a implicării sociale sau personale.

Chestionarul DEAF propune o **abordare contextual-neutră** (itemii nu fac referire la un domeniu specific al vieții - muncă, familie sau relații) și oferă o **perspectivă multifactorială** asupra felului în care individul resimte presiunea activităților zilnice, o procesează în plan mental și o transpune în reacțiile emoționale și funcționarea zilnică. Astfel DEAF poate fi folosit atât în **evaluarea efectelor stresului prelungit** cât și în **monitorizarea progresului demersurilor psihologice** de consiliere, psihoterapie sau intervenție organi-zațională oferind, la intervale distincte de timp (peste două săptămâni), o imagine globală asupra nivelului de distres emoțional și detalii legate de domeniile psihologice specifice în care s-au înregistrat progrese.

În practica psihologică, DEAF asigură **construirea unui profil personalizat de distres**, prin identificarea dimensiunilor dominante care contribuie la afectarea globală. Un scor ridicat la dimensiunile ***emoționale*** (*anxietate, descurajare, iritabilitate*) poate sugera un pattern afectiv negativ pronunțat, în timp ce scorurile crescute la dimensiunile ***cognitive*** (*copleșire, gânduri amenințătoare, gânduri intruzive*) indică o activitate mentală ruminativă sau anticipativă care amplifică stresul. Nivelurile crescute la dimensiunile ***comportamentale*** (oboseală, evitare, epuizare, afectare funcțională) sugerează tendințe de retragere, scăderea implicării și limitarea resurselor adaptative.

Chestionarul DEAF este ușor de administrat și de interpretat, oferind rezultate utile atât pentru **evaluarea inițială, cât și pentru urmărirea progresului în timp**. Chestionarul poate fi aplicat individual sau colectiv, în format tipărit sau digital, și este adecvat pentru populații diverse – de la adulți din mediul clinic, la angajați în medii organizaționale sau studenți supuși stresului academic. Datorită formulărilor sale neutre și a accentului pe experiența recentă, instrumentul evită riscul de supra-diagnosticare și se axează pe **funcționarea adaptativă reală**, fiind potrivit pentru **screening, consiliere psihologică, psihoterapie, evaluare clinică sau cercetare științifică**.

În esență, DEAF nu evaluează doar *cât de afectat este cineva*, ci mai ales *cum se manifestă afectarea și prin ce mecanisme psihologice se întreține*. Prin aceasta, instrumentul devine o punte între **diagnostic și înțelegere**, între **măsurare și intervenție**, oferind psihologilor practicieni și cercetătorilor un cadru solid, coerent și sensibil pentru analiza complexității experienței umane sub stres.

Timpul mediu de completare a chestionarului online: *15 minute*.

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

FACTORII CHESTIONARULUI DEAF

1. ÎNGRIJORARE

(–) Se menține calm și stăpân pe sine chiar în contexte presante, având o bună capacitate de control emoțional și cognitiv. Rareori trăiește neliniște sau tensiune, menținând o funcționare mentală echilibrată și concentrată.

(+) Trăiește o stare constantă de tensiune și îngrijorare, care interferează cu gândirea clară și capacitatea de concentrare. Anxietatea tinde să devină o reacție automată la stres, reducând sentimentul de control și eficiență personală.

2. DESCURAJARE

(–) Menține o stare emoțională pozitivă și un nivel bun de speranță, reușind să facă față dezamăgirilor fără a-și pierde echilibrul. Gândește constructiv și găsește resurse pentru a se mobiliza în fața dificultăților.

(+) Resimte o stare de tristețe și lipsă de speranță care afectează tonusul emoțional și motivația zilnică. Se simte blocat într-un cerc al neputinței, în care optimismul și energia emoțională se diminuează.

3. IRITABILITATE

(–) Își păstrează calmul și răbdarea în fața provocărilor, reacționând controlat și echilibrat. Tolerează frustrarea fără izbucniri, menținând relațiile într-un climat de stabilitate și încredere.

(+) Reacționează cu intensitate la stres și frustrare, manifestând o iritabilitate crescută și o toleranță redusă. Tensiunea interioară și impulsivitatea pot afecta comunicarea și relațiile apropiate.

4. COPLEȘIRE

(–) Se adaptează cu calm și eficiență în fața presiunilor, păstrând controlul și capacitatea de a lua decizii clare. Nu se lasă copleșit de cerințe, demonstrând reziliență și gândire orientată spre soluții.

(+) Se simte depășit de cerințele vieții cotidiene, pierzând sentimentul de control și direcție. Blocajul emoțional și cognitiv limitează capacitatea de a găsi soluții și de a se reorganiza eficient.

5. SOMATIZARE

(–) Menține o stare de echilibru fizic și psihic, reușind să gestioneze stresul fără reacții somatice semnificative. Corpul și mintea funcționează în armonie, reflectând o bună reglare internă.

(+) Reacționează la stres prin simptome corporale intense, semn că tensiunea psihică este transpusă în plan fizic. Corpul devine un indicator sensibil al dezechilibrului emoțional și al nevoii de detensionare.

6. OBOSEALĂ

(–) Își conservă energia și menține un ritm echilibrat între efort și refacere. Rezistă bine la stres și își păstrează implicarea fără a se consuma excesiv.

(+) Simte o oboseală emoțională persistentă și o scădere a motivației de implicare. Resursele psihice par epuizate, iar activitățile zilnice devin tot mai dificil de susținut.

7. GÂNDURI AMENINȚĂTOARE

(–) Se simte în siguranță și își percepe viața ca fiind sub control, fără tendința de a amplifica riscurile. Abordează situațiile cu calm și încredere, concentrându-se pe soluții mai degrabă decât pe pericole.

(+) Se simte expus și amenințat de evoluția situațiilor, pierzând încrederea în capacitatea de a controla evenimentele. Trăiește într-o stare de alertă mentală continuă, care amplifică stresul și reduce claritatea decizională.

8. GÂNDURI INTRUZIVE

(–) Are control mental bun și își poate redirecționa atenția ușor, fără a rămâne blocat în gânduri repetitive. Mintea funcționează ordonat și adaptativ, permițând o concentrare eficientă.

(+) Se confruntă cu gânduri repetitive, invazive și greu de controlat, care reduc claritatea și liniștea interioară. Mintea devine un spațiu de analiză continuă, dominată de îngrijorări.

9. REGLARE EMOȚIONALĂ

(–) Își gestionează emoțiile eficient și reacționează cu echilibru în fața stresului. Menține controlul afectiv fără reprimare, păstrând claritatea deciziilor și relațiilor.

(+) Își pierde ușor echilibrul emoțional, reacționând intens și disproporționat la stres. Emoțiile devin dominante, afectând gândirea și comportamentul.

10. EVITARE

(–) Se confruntă direct cu problemele și le abordează activ, fără a le amâna sau a le ignora. Reușește să rămână prezent și implicat chiar și în situații inconfortabile.

(+) Amână sau evită confruntarea cu dificultățile, ceea ce menține starea de tensiune și neputință. Preferă retragerea față de acțiune, chiar și atunci când soluțiile sunt accesibile.

11. ACTIVARE A VULNERABILITĂȚILOR

(–) Rămâne stabil emoțional chiar și în fața stresului, fără a reactiva frici sau nesiguranțe vechi. Își menține încrederea în sine și capacitatea de adaptare.

(+) Sub stres, reapar temeri și nesiguranțe mai vechi care amplifică sensibilitatea emoțională. Situațiile actuale reactivează scheme interioare de vulnerabilitate și auto-critică.

12. AFECTARE FUNCȚIONALĂ

(–) Își îndeplinește responsabilitățile zilnice cu eficiență și menține relații funcționale și echilibrate. Reușește să rămână implicat și coerent în activitățile personale și sociale.

(+) Funcționarea zilnică este afectată prin scăderea energiei, motivației și interesului pentru activități. Relațiile și responsabilitățile devin greu de susținut, generând retragere și demotivare.

ÎNREGISTRARE DATE DEAF

Chestionarul DEAF poate fi folosit gratuit în scop de cercetare de către studenți și cercetători.

În acest caz, el poate fi aplicat în format *print (creion-hârtie)* sau *electronic (Google.form),* itemii chestionarului fiind accesibili pe pagina web de descriere a instrumentului din secțiunea ”Metodologie”. Pentru descrierea chestionarului vor fi folosite informațiile din acest document (vezi secțiunile următoare) iar pentru obținerea scorurilor pe factori și a coeficienților de consistență internă trebui urmate instrucțiunile din secțiunile care urmează.

Pentru cotare manuală/ pentru cercetare

1. Se creează o bază de date în care fiecare item al chestionarului DEAF se definește ca o variabila numerică cu rădăcina DEAF (DEAF1, DEAF2, DEAF 3 …. DEAF60) la care se adaugă variabile socio-demografice. În cazul aplicării prin intermediul *Google.form*, în baza de date Excel finală copiată din formular în computerul personal (*Fișier – Descarcă – Microsoft Excel*), se redenumesc coloanele corespunzătoare răspunsurilor la fiecare item după modelul DEAF1, DEAF2, DEAF 3 …. DEAF60.
2. În baza de date, în dreptul fiecărui subiect/ persoane se înregistrează valorile bifate / alese de acea persoană la itemii chestionarului (1, 2, 3, 4, sau 5).
3. După introducerea în baza de date a valorilor bifate pe chestionar (1, 2, 3, 4, sau 5) și salvarea bazei de date (“bazadate0.sav”) se verifica corectitudinea datelor introduse (În SPSS: *Analyze - Descriptive statistics – Frequencies, Minimum si Maximum*).
4. În aceeași bază de date se introduc și valorile la celelalte probe psihologice sau alte variabile luate în calcul în designul de cercetare și se calculează scorurile pe factori la acest probe psihologice.
5. Se trimite baza de date corect completată la adresa suport@psihoprofile.ro solicitând verificarea consistenței interne și calcularea scorurilor pe factori.

Pentru cotare automată DEAF / pentru cercetare & consiliere

Chestionarul DEAF poate fi aplicat și în format electronic (on-line), prin invitații e-mail trimise de pe platforma ***PsihoProfile*** (www.psihoprofile.ro). Detaliile succinte referitoare la utilizarea PsihoProfile se găsesc la adresa http://www.psihoprofile.ro/Public/Viitorul.

Dacă se intenționează colectarea datele direct de pe PsihoProfile înainte de a face acesta este necesară solicitarea acordului din partea PsihoProfile la adresa suport@psihoprofile.ro și trebuie îndeplinite următoarelor condiții: (a) să fie evaluate minim 100 de persoane și (b) să fie solicitate maxim 2 instrumente similare de pe PsihoProfile.

Dacă se dorește aplicarea chestionarului în format imprimat (creion-hârtie) și înregistrarea în baza de date PsihoProfile (alături de chestionarele aplicate on-line), după logarea pe PsihoProfile, în secțiunea *EVALUARE – ”Aplică chestionare” – (selectează)*

DEAF - "Introdu răspunsuri", pot fi introduse datele de pe chestionarele aplicate în varianta imprimată.

La finalul cercetării (după aplicarea/ înregistrarea tuturor chestionarelor), pentru a avea acces la baza de date cu toate chestionarele completate (on-line, introduse automat sau imprimat, introduse manual), se va trimite un e-mail la adresa suport@psihoprofile.ro pentru a solicita baza de date, precizând: *Numele si prenumele* cercetătorului (clientului PsihoProfile, cel care a oferit spre completare chestionarul), *chestionarul/* chestionarele aplicate, *intervalul* in care au fost culese datele si *numărul aproximativ* de persoane evaluate. Ca răspuns la acest e-mail se va primi o bază de date în format Excel sau SPSS cu toate chestionarele completate (itemi si scoruri pe factori).

CITARE UTILIZARE DEAF

Descriere instrument:
(de introdus în secțiunea Metodologia / Designul cercetării: Instrumente utilizate) Chestionarul BIAS

Chestionarul **DEAF** (**D**istres **E**moțional și **A**fectare **F**uncțională) surprinde modul în care presiunile, evenimentele și dificultățile trăite în ultimele două săptămâni afectează starea psihologică, funcționarea cotidiană și echilibrul adaptativ al unei persoane. Chestionarul DEAF este format din 60 de itemi evaluați pe o scară Likert în cinci trepte și permite obținerea unui *scor total de distres emoțional* și particularazarea acestuia în funcție de 12 dimensiuni psihologice distincte: *îngrijorare, descurajare, iritabilitate, copleșire, somatizare, oboseală, alertă, gânduri intruzive, reglare emoțională, strategii de evitare, reactivarea vulnerabilităților* și *afectare funcțională*. Chestionarul DEAF poate fi folosit atât în evaluarea efectelor stresului prelungit cât și în monitorizarea progresului în demersurile psihologice de consiliere, psihoterapie sau de intervenție organizațională oferind, la intervale distincte de timp (peste două săptămâni), o imagine globală asupra nivelului de distres psihologic și detalii legate de cele 12 dimensiuni psihologice relevante în care s-au înregistrat progrese sau regrese.

Citare: (Constantin et al., 2026)

Bibliografie: Constantin T., et al. (2026), Development and Validation of the DEAF Questionnaire (Emotional Distress and Functional Impairment): A Multidimensional Measure of Recent Psychological Disturbance (*unpublished manuscript*)

DATE STATISTICE DEAF

Indicatori statistici generali:

07 noiembrie 2026, **3383 s.**

Factor	N – Valid	Mean	Std. Deviation	Skewness Std. Error =0.04	Kurtosis Std. Error =0.08	Mini-mum	Maxi-mum	Cronbach's Alpha
DISTRES_GENERAL	**3383**	90.13	61.13	0.40	-0.98	0	236	**0.987**
Ingrijorare	3383	7.90	5.88	0.41	-1.03	0	20	**0.916**
Descurajare	3383	7.42	5.79	0.50	-0.92	0	20	**0.910**
Iritabilitate	3383	7.06	5.28	0.51	-0.71	0	20	**0.874**
Coplesire	3383	7.06	5.09	0.47	-0.70	0	20	**0.862**
Somatizare	3383	7.95	5.87	0.43	-0.96	0	20	**0.895**
Oboseala	3383	7.68	5.99	0.44	-1.02	0	20	**0.904**
Ganduri_amenintatoare	3383	7.83	5.61	0.42	-0.86	0	20	**0.879**
Ganduri_intruzive	3383	7.72	5.64	0.40	-0.96	0	20	**0.871**
Reglare_emotionala	3383	7.28	5.57	0.48	-0.84	0	20	**0.900**
Evitare	3383	8.09	4.50	0.19	-0.61	0	20	**0.749**
Vulnerabilitate	3383	7.78	5.70	0.35	-1.03	0	20	**0.886**
Afectare_functionala	3383	6.36	5.52	0.58	-0.75	0	20	**0.878**