

Raport de consiliere psihologică DEAF

Examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Alius Anonimus, masculin, 59 ani, operator prompter**

Data evaluării **22.12.2025**



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 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 cotidiană 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 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** 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 și detalii legate de domeniile psihologice specifice în care s-au înregistrat progrese.

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 mare 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** ale chestionarului: *îngrijorare, descurajare, iritabilitate, copleșire, somatizare, oboseală, alertă, gânduri intruzive, reglare emoțională, strategii de evitare, reactivare vulnerabilități și afectare funcțională*).

Chestionarul DEAF permite **definirea unui profil personalizat de distres** care ilustrează modul în care este afectată starea psihologică, funcționarea și echilibrul adaptativ al persoanei evaluate. Un scor ridicat la dimensiunile **emoționale** (*anxietate, descurajare, iritabilitate*) poate sugera un pattern afectiv negativ pronunțat, în timp ce scorurile crescute pentru 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 neutre contextual și a accentului pe experiența recentă, DEAF evită riscul de supra-diagnosticare și se axează pe **funcționarea adaptativă reală**, fiind potrivit pentru **screening, consiliere psihologică, psihoterapie, evaluare clinică sau cercetare științifică**.

Chestionarul DEAF nu evaluează doar *cât de afectată este o persoană*, 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 cadrul 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*.

2. Profil sintetic

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

DISTRES PSIHOLAGIC ridicat

Trăiește o stare de dezechilibru emoțional și psihologic, caracterizat prin trăiri și stări emoționale negative, tensiune și oboseală mentală, însoțite de gânduri intruzive și scăderea capacității de adaptare, funcționarea zilnică fiind afectată prin retragere, pierderea motivației și senzația de copleșire. (scor total)

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

Îngrijorare ridicată

Se află într-o stare constantă de tensiune și îngrijorare, care interferează cu gândirea clară și capacitatea de concentrare, anxietatea devenind o reacție automată la stres și reducând sentimentul de control și eficiență personală.

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

Descurajare ridicată

Trăiește frecvent stări de tristețe și lipsă de speranță în care optimismul și energia emoțională se diminuează, stări care îi afectează tonusul emoțional și motivația, simțindu-se blocat(ă) într-un cerc al neputinței.

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

Iritabilitate ridicată

Reacționează cu intensitate la stres și frustrare, manifestând o iritabilitate crescută și toleranță redusă la frustrare, tensiunea internă și impulsivitatea afectându-i comunicarea și relațiile cu persoanele apropiate.

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

Copleșire ridicată

Se simte depășit(ă) de cerințele vieții cotidiene, pierzând treptat sentimentul de control și direcție, blocajul emoțional și cognitiv limitându-i capacitatea de a găsi soluții reale și de a se reorganiza în mod eficient.

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

Somatizare ridicată

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

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

Epuizare ridicată

Resimte o oboseală emoțională persistentă și o scădere acută a motivației de implicare, resursele psihice fiind epuizate, iar activitățile zilnice devenind tot mai dificil de susținut prin efortul personal și voința proprie.

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

Alertă ridicată

Trăiește senzația că evenimentele din jur scapă de sub control sau pot lua o turnură periculoasă, fiind într-o stare de alertă mentală continuă pentru că se simte expus(ă) și amenințat(ă) de evoluția situației.

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

Gânduri intruzive ridicate

Se confruntă cu gânduri repetitive, invazive și greu de controlat, care reduc claritatea și liniștea interioară, mintea fiindu-i prinsă într-un flux continuu de procese de analiză și anticipare care îl/o epuizează emoțional.

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

Reglare emoțională dificilă

Întâmpină dificultăți în a-și regla emoțiile, reacționând adesea disproporționat la situațiile stresante, emoțiile negative devin dominante și afectând modul de gândire și adaptare comportamentală.

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

Strategii de evitare ridicate

Amână sau evită confruntarea cu dificultățile pe care le întâmpină, ceea ce menține starea de tensiune și neputință, preferând retragerea din acțiune, chiar și atunci când soluțiile de rezolvare sunt relativ accesibile.

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

Reactivarea vulnerabilităților ridicată

Au reapărut sensibilități, temeri, nesiguranțe sau "răni" mai vechi care îi amplifică vulnerabilitatea emoțională, situațiile recente reactivându-i tipare disfuncționale de gândire și emoții perturbatoare asociate trecutului.

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

Afectare funcțională ridicată

Funcționarea zilnică este afectată prin scăderea energiei, motivației și interesului pentru activitățile cotidiene, având dificultăți în a finaliza sarcini și neglijând-și responsabilitățile sau nevoile proprii, de bază.

3. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului DEAF, prin raportarea la dominantele identificate, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

Starea de descurajare reflectă o pierdere temporară a speranței și a motivației, ceea ce poate fi reversibil prin intervenții conștiente. Începe prin a recunoaște emoțiile fără judecată, oferindu-ți dreptul de a te simți vulnerabil. Reintrodu activități mici care aduc plăcere și sens, chiar dacă inițial par nesemnificative. Caută contact social și sprijin emoțional, evitând izolarea. Practică auto-compassiunea și evită critica excesivă față de tine. Dacă starea persistă, consultă un specialist pentru sprijin terapeutic. *(Descurajare ridicată)*

Nivelul crescut de iritabilitate arată o supraîncărcare emoțională care cere o mai bună gestionare a stresului. Încearcă să identifici cauzele reale ale tensiunii și să le abordezi înainte de a izbucni. Practică tehnici de relaxare și pauze regulate între sarcini. Exprimă nemulțumirile într-un mod controlat, fără a le transforma în acuze. Caută activități care descarcă energia emoțională – sport, mișcare, creativitate. Învăță să ierți după momentele de pierdere a calmului și să revii la o stare de echilibru. *(Iritabilitate ridicată)*

Sentimentul de copleșire semnalează o nevoie urgentă de reorganizare și reechilibrare. Începe prin a clarifica ce este cu adevărat important și ce poate fi amânat. Împarte sarcinile mari în pași mici și realizabili, evitând perfecționismul. Permite-ți să ceri ajutor și să delegi responsabilități acolo unde este posibil. Folosește tehnici de respirație și ancorare pentru a reduce senzația de pierdere a controlului. Învăță să recunoști semnele timpurii ale supraîncărcării și să intervii înainte ca ele să devină epuizare. *(Copleșire ridicată)*

Dificultățile de reglare emoțională cer exercițiu conștient și răbdare. Începe prin a identifica emoțiile dominante și situațiile care le declanșează. Creează o distanță între trăire și acțiune, acordându-ți timp de reflecție înainte de a reacționa. Învăță tehnici de calmare (respirație, grounding, scriere emoțională). Caută un cadru sigur (terapeutic sau relațional) în care să poți exprima emoțiile fără teama de judecată. Redu stimularea emoțională intensă prin limitarea expunerii la conflict, suprainformație sau presiune constantă. *(Reglare emoțională dificilă)*

Tendința de evitare arată o nevoie de protecție, dar și o teamă de disconfort. Încearcă să identifici exact ce anume eviți: emoția, judecata celorlalți sau incertitudinea? Înlocuiește evitarea cu pași mici de confruntare graduală — o acțiune scurtă, o conversație începută, o sarcină reluată. Recompensează-te pentru fiecare pas reușit, indiferent cât de mic pare. Folosește respirația sau ancorarea corporală înainte de confruntări stresante. Confruntarea conștientă îți va reda sentimentul de control și încredere. *(Strategii de evitare ridicate)*

4. Analiză pe factori

DISTRES PSIHOLAGIC GENERAL

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

DISTRES PSIHOLAGIC ridicat : Când nivelul de distres emoțional global este ridicat, este important să începi prin a recunoaște și accepta faptul că te afli într-o perioadă de suprasolicitare emoțională și psihologică. În loc să te forțezi să funcționezi „ca de obicei”, acordă-ți spațiu pentru refacere și pauze regulate. Reorientează-ți atenția către nevoile de bază – somn, alimentație, mișcare și contact social sigur – acestea sunt primii factori care stabilizează starea internă. Evită tendința de izolare completă și caută sprijinul unei persoane de încredere sau al unui specialist, chiar și pentru discuții scurte, pentru a recăpăta sentimentul de conexiune. Încearcă să reduci supraîncărcarea cognitivă prin simplificarea sarcinilor și prioritizarea lucrurilor esențiale, fără presiunea perfecțiunii. Notează-ți gândurile intruzive sau îngrijorările recurente pentru a le scoate din planul mental și a le gestiona treptat. Reintrodu activități plăcute, mici și realizabile, care îți redau treptat sentimentul de control și eficiență personală. Concentrează-te pe progres, nu pe performanță, și acceptă că refacerea echilibrului emoțional este un proces gradual.

Îngrijorare

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

Îngrijorare ridicată: Nivelul redus de anxietate arată o bună capacitate de gestionare a stresului și o stabilitate emoțională valoroasă. Continuă să folosești strategiile care îți mențin calmul și claritatea mentală, precum organizarea eficientă a timpului și pauzele de detensionare. Învăță să rămâi atent și la semnele subtile de suprasolicitare, chiar dacă ele apar rar. Păstrează echilibrul între relaxare și mobilizare, evitând complacerea în pasivitate. În situațiile care necesită vigilență crescută, folosește-ți calmul ca pe un avantaj pentru a gândi strategic. Cultivă un stil de viață care sprijină reziliența — somn adecvat, activitate fizică și relații de sprijin.

Descurajare

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

Descurajare ridicată: Starea de descurajare reflectă o pierdere temporară a speranței și a motivației, ceea ce poate fi reversibil prin intervenții conștiente. Începe prin a recunoaște emoțiile fără judecată, oferindu-ți dreptul de a te simți vulnerabil. Reintrodu activități mici care aduc plăcere și sens, chiar dacă inițial par ne semnificative. Caută contact social și sprijin emoțional, evitând izolarea. Practică auto-compasiunea și evită critica excesivă față de tine. Dacă starea persistă, consultă un specialist pentru sprijin terapeutic.

Iritabilitate

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

Iritabilitate ridicată: Nivelul crescut de iritabilitate arată o supraîncărcare emoțională care cere o mai bună gestionare a stresului. Încearcă să identifici cauzele reale ale tensiunii și să le abordezi înainte de a izbucni. Practică tehnici de relaxare și pauze regulate între sarcini. Exprimă nemulțumirile într-un mod controlat, fără a le transforma în acuze. Caută activități care descarcă energia emoțională – sport, mișcare, creativitate. Învăță să te ierți după momentele de pierdere a calmului și să revii la o stare de echilibru.

Copleșire

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

Copleșire ridicată: Sentimentul de copleșire semnalează o nevoie urgentă de reorganizare și reechilibrare. Începe prin a clarifica ce este cu adevărat important și ce poate fi amânat. Împarte sarcinile mari în pași mici și realizabili, evitând perfecționismul. Permite-ți să ceri ajutor și să delegi responsabilități acolo unde este posibil. Folosește tehnici de respirație și ancorare pentru a reduce senzația de pierdere a controlului. Învăță să recunoști semnele timpurii ale supraîncărcării și să intervii înainte ca ele să devină epuizare.

Somatizare

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

Somatizare ridicată: Reacțiile fizice intense arată că stresul s-a acumulat și cere descărcare conștientă. Începe prin a recunoaște legătura dintre stările tale emoționale și manifestările corporale. Învăță să observi semnele timpurii ale tensiunii și să intervii prin exerciții de respirație, stretching sau relaxare musculară progresivă. Creează rutine zilnice de detensionare și acordă importanță somnului regulat. Evită automedicația și caută ajutor dacă simptomele persistă.

Epuizare

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

Epuizare ridicată: Epuizarea semnalează un dezechilibru între cerințe și resurse care trebuie restabilit. Permite-ți să iei o pauză reală, fără vinovăție. Redu volumul de activități la strictul necesar și prioritizează odihna și somnul. Reintrodu treptat activități care aduc plăcere și sens, chiar dacă par minore. Învăță să spui „nu” cerințelor care te suprasolicitează și cere sprijin acolo unde este posibil. Reechilibrarea nu vine din forțare, ci din respectul față de propriul ritm.

Alertă

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

Alertă ridicată: Tendința de a percepe lumea ca amenințătoare arată un nivel ridicat de stres și nesiguranță. Începe prin a identifica gândurile care amplifică pericolul și verifică-le realist. Notează evidențele care contrazic anticipările negative, ancorându-te în fapte. Redu expunerea la factori care alimentează teama (ex. știri, comparații negative). Exersează respirația conștientă și meditația pentru a diminua starea de alertă internă. Caută activ experiențe care-ți restabilesc sentimentul de control: activități ordonate, planificări pe termen scurt, sprijin emoțional.

Gânduri intruzive

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

Gânduri intruzive ridicate: Prezența gândurilor intruzive indică o minte suprasolicitată care are nevoie de antrenament cognitiv și emoțional. Începe prin a observa gândurile fără a le judeca sau analiza — lasă-le să treacă fără opoziție. Practică exerciții de mindfulness sau scriere reflexivă pentru a le elibera din spațiul mental. Stabilește momente deliberate de „gândire planificată” (ex. 15 minute/zi pentru reflecție), apoi redirecționează atenția. Evită ruminația inutilă prin activități fizice și creative. Învăță să deosebești între gândurile utile și cele automate.

Reglare emoțională

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

Reglare emoțională dificilă: Dificultățile de reglare emoțională cer exercițiu conștient și răbdare. Începe prin a identifica emoțiile dominante și situațiile care le declanșează. Creează o distanță între trăire și acțiune, acordându-ți timp de reflecție înainte de a reacționa. Învăță tehnici de calmare (respirație, grounding, scriere emoțională). Caută un cadru sigur (terapeutic sau relațional) în care să poți exprima emoțiile fără teama de judecată. Redu stimularea emoțională intensă prin limitarea expunerii la conflict, suprainformație sau presiune constantă.

Strategii de evitare

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

Strategii de evitare ridicate: Tendința de evitare arată o nevoie de protecție, dar și o teamă de disconfort. Încearcă să identifici exact ce anume eviți: emoția, judecata celorlalți sau incertitudinea? Înlocuiește evitarea cu pași mici de confruntare graduală — o acțiune scurtă, o conversație începută, o sarcină reluată. Recompensează-te pentru fiecare pas reușit, indiferent cât de mic pare. Folosește respirația sau ancorarea corporală înainte de confruntări stresante. Confruntarea conștientă îți va reda sentimentul de control și încredere.

Activarea vulnerabilităților

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

Reactivarea vulnerabilităților ridicată: Activarea vulnerabilităților indică un conflict nerezolvat între trecut și prezent. Încearcă să identifici temele recurente din gânduri și emoții — frica de eșec, rușinea, neputința — și notează-le. Privește-le cu blândețe, nu ca slăbiciuni, ci ca mesaje ale unor nevoi emoționale neîmplinite. Lucrează la întărirea încrederii în sine prin acțiuni mici, dar consecvente. Reia contactul cu oameni care te susțin autentic și evită contexte care îți reactivează critica internă. Dacă simți că trecutul are o greutate prea mare, explorează-l terapeutic.

Afectare funcțională

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

Afectare funcțională ridicată: Scăderea funcționării indică o nevoie de reconectare și restabilire a resurselor. Începe cu obiective mici și realiste, concentrându-te pe o singură sarcină importantă pe zi. Restabilește rutinele de bază: somn, alimentație, contact social. Învăță să ceri ajutor atunci când ai nevoie și să nu te izolezi. Încearcă să identifici activități care îți aduc satisfacție minimă și reintrodu-le gradual. Fă diferența între oboseală și lipsa de sens — prima se tratează prin odihnă, a doua prin reconectare la valori.

5. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 09min 01s

Răspunsuri pe itemi

1. e	2. b	3. b	4. d	5. b	6. b	7. d	8. e	9. c	10. d
11. e	12. d	13. d	14. a	15. e	16. e	17. b	18. c	19. d	20. b
21. d	22. d	23. d	24. b	25. c	26. e	27. a	28. d	29. c	30. b
31. c	32. a	33. e	34. d	35. e	36. b	37. d	38. e	39. d	40. a
41. c	42. e	43. d	44. c	45. a	46. d	47. c	48. c	49. d	50. e
51. e	52. b	53. a	54. c	55. e	56. d	57. e	58. a	59. d	60. d

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: luni, 22 decembrie 2025

Psiholog/Consilier: