TEC

Următoarele întrebări se referă la **experiențe dificile prin care pot trece unele persoane**.

Te rugăm să răspunzi cât mai sincer, marcând cu un "X" prezența (DA) sau absența (NU) unor astfel de experiențe marcante în viața ta.

Doar pentru experiențele la care ai marcat un X la "DA", în coloana din dreapta **evaluează impactul lor asupra ta**, notând "0" dacă nu au avut niciun impact, "1" dacă te-au afectat în mică măsură, "2" dacă te-au afectat în mod moderat, "3" dacă impactul a fost mare și "4" dacă impactul a fost unul major, te-au afectat foarte mult.

ÎN TRECUT	NU	DA	0,1, 2, 3, 4
1. Ai fost **amenințat(ă) în mod repetat** cu bătaia, rănirea gravă sau chiar cu moartea, de către cineva din familie, de partener(ă) sau de o persoană aflată în poziție de putere?			
2. Ai fost **împins(ă), lovit(ă) sau rănit(ă)** în mod repetat prin acte de **violență fizică** exercitate de cineva din familie ori de o persoană aflată într-o poziție de putere (șef, asistent etc.)?"			
3. Ai fost **umilit(ă), ridiculizat(ă) sau „pus(ă) la punct"** în mod repetat de o persoană apropiată, într-un mod care ți-a subminat stima de sine și sentimentul de siguranță?			
4. A fost o perioadă/o relație în care **celălalt te făcea frecvent să te simți vinovat(ă) pentru** reacțiile și comportamentele sale sau îți distorsiona realitatea (ex. «tu m-ai provocat»), astfel încât ajungeai să te îndoiești de tine?			
5. Ai fost constrâns(ă) în mod repetat **să privești gesturi sau materiale sexuale, să trimiți imagini sau să primești cereri sexuale**, deși nu îți doreai aceasta?			
6. Ai fost implicat(ă) în mod repetat în **acte sexuale nedorite, obținute prin presiune, amenințare, manipulare sau constrângere** față de o persoană cu putere asupra ta?			
7. **În familie/ în cuplu**, ai fost **victima repetată a intimidării sau violenței fizice** (loviri, amenințări, umilire, control), într-un mod care ți-a generat frică și nesiguranță?			
8. În casă, **ai fost martor**(ă), în mod repetat, la **violență fizică, amenințări sau intimidare între părinți/ parteneri** (de ex., un părinte împotriva celuilalt)?			
9. Ai trăit într-o relație în care cineva **te monitoriza excesiv** (telefon, locație, mesaje, program), **îți controla contactele** (familie, prieteni), **te izola sau îți impunea restricții**, astfel încât te simțeai lipsit(ă) de libertate?			
10. Ai fost o perioadă în care cineva **îți controla banii, accesul la resursele de trai sau de muncă** pentru a te constrânge, a te face să te supui sau a te împiedica să pleci?			
11. Ai trăit perioade în care **nu îți-au fost asigurate constant nevoile de bază** (hrană, îmbrăcăminte adecvată, igienă, somn, căldură, îngrijire etc.)?			
12. Ai crescut sau ai trăit într-o perioadă în care **ai fost frecvent ignorat(ă), respins(ă) sau lăsat(ă) să te descurci singur(ă),** fără ajutor, validare sau încurajare?			
13. Ai fost într-o relație importantă (în copilărie sau la maturitate) în care **te-ai simțit în mod repetat respins(ă), neprotejat(ă) sau abandonat(ă) emoțional**, într-un mod care ți-a afectat profund siguranța și încrederea în ceilalți?			

	NU	DA	0,1, 2, 3, 4
14. **Ai trăit o trădare majoră,** de neacceptat (minciuni repetate, infidelitate, viață dublă, încălcări grave ale promisiunilor) din partea cuiva care reprezenta mult pentru tine?			
15. Ai pierdut **în mod neașteptat sau în circumstanțe șocante,** o persoană foarte apropiată, iar durerea a rămas intensă, greu de acceptat și pe o perioadă foarte lungă?			
16. Ai fost **separat(ă) brusc de o persoană esențială pentru tine** (prin dispariție, interdicție sau ruptură abruptă), pierderea fiind trăită ca devastatoare?			
17. Din cauza unei caracteristici identitare (etniei, genului, orientării sexuale, religiei, dizabilității etc.), ai fost **insultat(ă), umilit(ă), amenințat(ă) sau exclus(ă)** de ceilalți?			
18. **Ai fost tratat(ă) nedrept în mod repetat, în școală/ serviciu/ sănătate/ justiție** sau ai pierdut oportunități importante din cauza **identității tale** reale sau percepute?			
19. Ai fost implicat(ă) într-un **accident grav (rutier, de muncă etc.) sau eveniment catastrofal** (explozie, inundație) în care ai simțit că viața ți-a fost în pericol?			
20. Ai fost implicat(ă) într-un **atac violent de tip agresiune, jaf cu amenințare, tentativă de viol** etc. în care ai simțit că cineva îți pune viața sau integritatea în pericol?			
21. Prin natura muncii tale, **ai fost expus(ă) la suferința severă a altora** (ex. violență, abuz, accidente, moarte), într-un mod care a avut un impact major asupra ta?			
22. **Ai fost apropiat(ă) sau ai avut grijă de o persoană traumatizată**, fiind expus(ă) repetat la detaliile suferinței ei, într-un mod care te-a afectat și pe tine?			
23. Ai primit un **diagnostic grav, ai trecut prin reactivarea unei boli grave sau ai fost tratat(ă) greșit** în sistemul medical, eveniment care te-a afectat profund?			
24. Ai trecut prin **proceduri medicale, spitalizări de durată sau tratamente invazive repetate** care au fost pentru tine copleșitoare ori înfricoșătoare?			
25. Ai trăit vreodată o situație în care ai făcut ceva sau nu ai intervenit atunci când ar fi fost necesar, iar ulterior ai simțit că ai **încălcat grav propriile valori morale**, rămânând cu **vinovăție/rușine** intensă sau cu sentimentul că „nu te mai poți ierta”?			
26. **Ai fost vreodată martor**(ă) la un act pe care l-ai perceput ca profund **nedrept, abuziv sau imoral**, fără să poți opri situația, iar după aceea ai rămas cu un sentiment persistent că „nu ar fi trebuit să se întâmple”, însoțit de neputință sau vină?			
27. În urma unei **schimbări sau a unui eșec major**, ai trecut printr-o perioadă mai lungă în care ai simțit că **ai pierdut complet speranța, încrederea sau direcția personală**?			
28. Ai trecut printr-o perioadă de criză existențială în care ai avut sentimentul că **nu te mai recunoști** („nu mai sunt eu”), că povestea vieții tale s**-a rupt** ori s-a **fragmentat**, iar ție ți-a fost greu să accepți ce s-a întâmplat cu tine, în identitatea ta?			

Nume / cod/ ID: _____

Vârsta /anul nașterii_____ **Genul:** ☐ M ☐ F **Ocupația (COR):** _____

Studii finalizate: ☐ primare (4 clase), ☐ gimnaziale (8 clase), ☐ școală profesională,
☐ liceale (12 clase), ☐ post- liceale,
☐ universitare (licență) ☐ universitare (master), ☐ post-universitare (doctorat)

***E-mail*:**_____ _____