

Chestionar TEC

(descriere sintetică)

Traumatic Experiences Checklist

Copyright CONSTANTIN Ticu

tconst@uaic.ro,

+4 0744 643 467

DESCRIERE TEC

Chestionarul TEC (*Traumatic Experiences Checklist*) este un instrument de **screening** care urmărește să identifice, într-un mod standardizat, dacă o persoană a trecut prin anumite evenimente sau **experiențe cu potențial traumatic** și, dacă s-a întâmplat acesta, **cât de mult au afectat-o** aceste experiențe. TEC nu înlocuiește *interviul clinic*, însă oferă imaginea inițială relevantă a experiențelor traumatiche, utilă pentru psihologii practicieni în etapa de evaluare și conceptualizare a cazului.

Chestionarul TEC este creat pentru a surprinde diversitatea **evenimentelor sau experiențelor negative**, fiind organizat în **14 arii tematice**, grupate în trei mari categorii conceptuale. Prima categorie se referă la evenimentele legate de **violență și control** – *abuz fizic, abus emoțional, abus sexual, violență domestică și controlul coercitiv* – cele care sunt asociate cu traume bazate pe putere, constrângere, frică și dominare. A doua categorie integrează experiențele sau evenimentele legate de **apartenență și atașament**, precum *neglijarea, respingerea/ abandonul, separarea traumatică, pierderea prin deces și discriminarea* – situații care pot fi asociate cu insecuritatea relațională, atașamentul disfuncțional sau retragerea emoțională. Cea de-a treia categorie vizează evenimentele legate de **experiențe accidentale**, cu referire la traume de tip *accident, expunere (vicariante), medical, moral și existențial*, experiențe ce pot avea consecințe de tip traumatic.

Fiecare dintre cele 14 arii tematice ale **Chestionarului TEC** este surprinsă prin **două subtipuri** (perechi de itemi), ceea ce permite o diferențiere mai fină a experiențelor evaluate („amenințări” versus „agresiune cu contact”, „martor la violență domestică” versus „victimă directă” etc.), **TEC** reducând riscul de omisiuni importante.

Chestionarul TEC poate fi folosit ca instrument de **screening inițial și orientare a interviului**, ca punct de plecare inițial pentru a decide dacă este utilă completarea evaluării cu un alt chestionar de evaluare a impactului acestor experiențe (marcate ca având un impact major) asupra funcționării psihologice actuale (**TES - Traumatic Experiences Symptomatology**) sau cu unul de identificare a unor dezvoltări de tip PTSD (**TCC - Traumatic Core Components**), dacă se dorește înțelegerea aprofundată a modului în care trecutul influențează prezentul.

Chestionarul TEC poate fi utilizat în numeroase contexte profesionale, fiind deosebit de util în **evaluarea clinică inițială** în cazurile cu suspiciune de traumă, în **consilierea psihologică individuală** a persoanelor care au trăit pierderi sau abuzuri sau în cadrul **intervențiilor în situații de criză**, evaluărilor medico-legale sau **programelor de suport posttraumatic**. În mediul

educațional și organizațional, TEC poate funcționa ca instrument de **screening preventiv**, facilitând identificarea timpurie a unor persoane cu vulnerabilități emoționale și orientarea lor către servicii de sprijin psihologic specializat.

Chestionarul TEC nu permite formularea unui diagnostic clinic în sine, dar el oferă **indicatori calitativi și cantitativi** semnificativi, referitori la numărul, tipul și severitatea percepută a experiențelor traumatice. Prin standardizarea modului de identificare a evenimentelor cu potențial adversiv și a impactului lor subiectiv, psihologul poate să aleagă **metodologia potrivită de rafinare a analizei** (interviu aprofundat, chestionare de tip TES/TCC) sau **strategia de intervenție psihologică adecvată**, reducând riscul ca simptomatologia actuală să fie abordată superficial sau în afara cauzelor relevante.

Timpul mediu de completare a chestionarului online: *7 minute*.

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

FACTORII CHESTIONARULUI TEC

Evenimente sau experiențe cu potențial traumatic de tip:

VIOLENȚĂ & CONTROL

1. Impact violența fizică

A fost supus(ă) unor acte repetate de agresiune fizică sau de amenințare constantă la adresa integrității corporale și a vieții, trăind teamă intensă, nesiguranță fizică și pierderea profundă a sentimentului de control.

2. Impact abuz emoțional

A fost ținta unor forme subtile sau manifeste de violență psihologică, prin umilire, critici constante, respingere sau strategii de control emoțional, trăind sentimente profunde de rușine, devalorizare și neîncredere în sine.

3. Impact abuz sexual

A fost expus(ă) la comportamente sexuale abuzive sau presiuni nedorite într-un context de putere și vulnerabilitate, fiind afectat(ă) identitatea sa corporală și disocierea în raport cu propriul corp și intimitatea personală.

4. Impact violență domestică

A trăit într-un mediu în care relațiile de familie/ de cuplu au fost dominate de violență fizică, emoțională și psihologică ducând la internalizarea fricii și neîncrederii sau la dezvoltarea unor reacții de tip subordonare sau control.

5. Impact control coercitiv

A fost constrâns(ă) să trăiască într-un sistem relațional dominat de control psihologic și limitarea libertății, în care fiecare decizie era subordonată dorinței altcuiva, trăind neputință și pierderea autonomiei personale.

APARTENENȚĂ & RELAȚIONARE

6. Impact neglijare

A crescut sau a trăit perioade în care nevoile emoționale fundamentale – afecțiune, protecție, validare – nu au fost împlinite, afectându-i modul de atașament, securitatea relațională sau exprimarea nevoilor afective.

7. Impact respingere

A trăit experiențe timpurii sau repetate de inconsistență afectivă, în care figurile de atașament alternau între apropiere și respingere, dezvoltând o teamă de apropiere, neîncredere în stabilitatea relațiilor și confuzie afectivă.

8. Impact pierdere

A fost confruntat(ă) cu o pierdere majoră percepută ca ruptură emoțională devastatoare, trăind durere persistentă, neputință, dificultatea de a integra pierderea și tendința de retragere socială pe fondul golului afectiv rămas.

9. Impact discriminare

A fost supus(ă) unor umiliri, respins(ă) sau tratat(ă) inechitabil din cauza etniei, genului, religiei, orientării sexuale ori dizabilității, creând sentimente de rușine sau neputință, internalizarea stigmei și scăderea stimei de sine.

EXPERIENȚE ACCIDENTALE

10. Impact accident

A fost victima unor evenimente periculoase sau catastrofale (accidente, agresiuni, dezastre sau atacuri), percepute ca amenințări directe asupra vieții, trăind teamă intensă și pierderea controlului asupra propriei vieți.

11. Impact expunere

A asistat frecvent la traume, suferință sau pierdere, în contexte profesionale sau personale, interiorizând suferința și emoțiile celor afectați, putând duce la imposibilitatea de detașare, amortire afectivă sau cinism defensiv.

12. Impact spitalizare

A fost confruntat(ă) cu proceduri medicale traumatice, boală severă, trata-mente invazive sau spitalizări prelungite, trăind frică intensă și pierderea încrederii medici, anxietate somatică și sentimentul de vulnerabilitate.

13. Impact moral/etic

A trăit una sau mai multe situații în care a simțit că a încălcat valori morale profunde sau a asistat la acte injuste, trăind ulterior sentimente de vinovăție intensă sau de indignare și neputință morală care nu s-au estompat în timp.

14. Impact existențial

A suferit o ruptură existențială provocată de o schimbare majoră (eșec, pierdere, tranziție forțată, retragere dintr-un rol semnificativ) care i-a provocat o criză profundă de sens și identitate sau confuzie existențială.

ÎNREGISTRARE DATE TEC

Chestionarul TEC 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 TEC se definește ca o variabilă numerică cu rădăcina TEC (TEC1, TEC2, TEC3 TEC28) la care se adaugă variabile socio-demografice. În cazul aplicării prin intermediul *Google.form* se redenumesc coloanele corespunzătoare răspunsurilor la fiecare item după modelul TEC1, TEC2, TEC3 TEC28.
2. În baza de date, în dreptul fiecărui subiect/ persoane se înregistrează valorile bifate / alese de acea persoană la itemii chestionarului (0, 1, 2, 3, sau 4).
3. După introducerea în baza de date a valorilor bifate pe chestionar (0, 1, 2, 3, sau 4) și salvarea bazei de date ("bazadate0.sav") se verifică 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 TEC / pentru cercetare & consiliere

Chestionarul TEC 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 datelor 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) **TEC – "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 și prenumele cercetătorului* (clientului PsihoProfile, cel care a oferit spre completare chestionarul), *chestionarul/ chestionarele aplicate*, *intervalul* în care au fost culese datele și *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 și scoruri pe factori).

CITARE UTILIZARE TEC

Citare: Constantin et al. 2026, "Development and Psychometric Validation of the Trauma Experiences Checklist (TEC): A Multidimensional Measure of Exposure to Potentially Traumatic Experiences" (*unpublished manuscript*)

DATE STATISTICE TEC