

Raport de evaluare psihologică TEC

Examinator **Ticu Constantin**

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

Data evaluării **19.01.2026**



Cuprins

1. Descriere inventar
2. Profil sintetic
3. Caracteristici dominante
4. Analiză pe factori
5. Indicatori statistici
6. Concluzii finale

1. Descriere inventar

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 este nu înlocuiește *interviul clinic*, însă oferă o imagine inițială relevantă a experiențelor traumatice, 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 intervenția psihologică adecvată**, reducând riscul ca simptomatologia actuală să fie abordate 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*.

2. Profil sintetic

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

VIOLENȚĂ & CONTROL (no score)

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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.

0	1	2	3	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.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

APARTENENȚĂ - ATAȘAMENT (no score)

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

EXPERIENȚE ACCIDENTALE (no score)

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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, amorțire afectivă sau cinism defensiv.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact spitalizare

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

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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.

3. Caracteristici dominante

În urma completării chestionarului TEC au fost identificate următoarele caracteristici dominante în profilul psihologic al persoanei evaluate:

A fost în mod repetat ținta a forme subtile sau manifeste de violență psihologică, cum ar fi ridiculizarea, insultele, invalidarea emoțională și manipularea. Acest tip de experiență ar putea afecta în mod semnificativ imaginea de sine, ducând la o autoevaluare negativă persistentă și la dificultăți în exprimarea emoțiilor autentice. Ar fi posibil ca persoana să manifeste tendințe de evitare a conflictelor, supunere excesivă sau, dimpotrivă, reacții defensive puternice atunci când percepe o critică. Pe termen lung, aceste trăiri pot conduce la tulburări de anxietate, rușine cronică și o incapacitate de a stabili granițe sănătoase în relațiile ulterioare. *(Impact abuz emoțional)*

A trăit perioade prelungite în care relațiile de familie sau de cuplu au fost dominate de violență fizică, emoțională și psihologică. Această expunere constantă la agresiune ar putea determina internalizarea fricii și neîncrederii, precum și dezvoltarea unui model de relaționare bazat pe subordonare sau control. Ar fi posibil ca persoana să manifeste reacții de anxietate generalizată, hipervigilență și dificultăți de adaptare în relații bazate pe egalitate. În unele cazuri, s-ar putea observa negarea abuzului, ca mecanism de protecție psihică. *(Impact violență domestică)*

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. Acest tip de experiență ar putea genera confuzie identitară, dependență emoțională și o teamă persistentă de a greși. În timp, persoana ar putea interioriza controlul, devenind hiperautocritică și evitând orice inițiativă autonomă. Impactul ar putea include dificultăți de asumare a responsabilității personale, anxietate anticipativă și dificultăți de afirmare a nevoilor proprii. *(Impact control coercitiv)*

4. Analiză pe factori

VIOLENȚĂ - CONTROL

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Violența fizică

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact violența fizică : A fost supus/supusă de-a lungul timpului la violență fizică intenționată, manifestată prin loviri, împingeri, trântiri sau alte acte de agresiune directă. Aceste experiențe pot fi trăite ca amenințări constante la adresa integrității corporale și a vieții, provocând o hipervigilență persistentă și o teamă generalizată față de situațiile conflictuale. Ar fi posibil ca această expunere repetată la agresiune să conducă la dezvoltarea unor reacții de stres posttraumatic, la tendințe de evitare a contextelor percepute ca periculoase și la o scădere a încrederii în ceilalți. În plan afectiv, ar putea apărea sentimente de neputință, rușine și vinovăție, iar în plan somatic – tensiune musculară cronică, insomnie și reacții fiziologice intense la stimuli neutri.

Abuz emoțional

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact abuz emoțional: A fost în mod repetat ținta a forme subtile sau manifeste de violență psihologică, cum ar fi ridiculizarea, insultele, invalidarea emoțională și manipularea. Acest tip de experiență ar putea afecta în mod semnificativ imaginea de sine, ducând la o autoevaluare negativă persistentă și la dificultăți în exprimarea emoțiilor autentice. Ar fi posibil ca persoana să manifeste tendințe de evitare a conflictelor, supunere excesivă sau, dimpotrivă, reacții defensive puternice atunci când percepe o critică. Pe termen lung, aceste trăiri pot conduce la tulburări de anxietate, rușine cronică și o incapacitate de a stabili granițe sănătoase în relațiile ulterioare.

Abuz sexual

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact abuz sexual: A fost expus(ă) repetat la comportamente sexuale abuzive sau presiuni nedorite, într-un context de putere și vulnerabilitate. Această formă de abuz ar putea produce răni profunde asupra identității corporale, asupra sentimentului de demnitate și siguranță personală. Ar fi posibil ca persoana să manifeste reacții disociative, anxietate sexuală, evitare a contactului intim și sentimente de contaminare sau rușine intensă. În plan afectiv, ar putea apărea ambivalență față de intimitate și dificultăți în a stabili limite clare în relații. Efectele pot persista în timp, influențând încrederea, atașamentul și reglarea emoțională.

Violență domestică

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact violență domestică: A trăit perioade prelungite în care relațiile de familie sau de cuplu au fost dominate de violență fizică, emoțională și psihologică. Această expunere constantă la agresiune ar putea determina internalizarea fricii și neîncrederii, precum și dezvoltarea unui model de relaționare bazat pe subordonare sau control. Ar fi posibil ca persoana să manifeste reacții de anxietate generalizată, hipervigilență și dificultăți de adaptare în relații bazate pe egalitate. În unele cazuri, s-ar putea observa negarea abuzului, ca mecanism de protecție psihică.

Control coercitiv

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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. Acest tip de experiență ar putea genera confuzie identitară, dependență emoțională și o teamă persistentă de a greși. În timp, persoana ar putea interioriza controlul, devenind hiperautocritică și evitând orice inițiativă autonomă. Impactul ar putea include dificultăți de asumare a responsabilității personale, anxietate anticipativă și dificultăți de afirmare a nevoilor proprii.

APARTENENȚĂ - ATAȘAMENT

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Neglijare

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact neglijare: A crescut sau a trăit perioade în care nevoile emoționale fundamentale – afecțiune, protecție, validare – nu au fost împlinite. Lipsa contactului afectiv ar putea genera insecuritate relațională, teamă de abandon și dificultăți în exprimarea nevoilor de apropiere. Persoana ar putea dezvolta un stil de atașament evitant sau, din contră, dependență emoțională crescută. Această traumă tăcută poate produce gol interior și tendința de autoizolare sau, uneori, căutarea disperată a confirmării afective.

Respingere

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact respingere: A trăit experiențe timpurii sau repetate de inconsistență afectivă, în care figurile de atașament alternau între apropiere și respingere. Acest model ar putea conduce la dezorganizarea sistemului de atașament, cu hipersensibilitate la respingere și anxietate crescută în relații. Ar fi posibil ca persoana să caute apropierea și, în același timp, să o evite din frica de a fi rănită. În plan afectiv, ar putea apărea dependență, gelozie, ambivalență și dificultăți în stabilirea unei intimități sănătoase.

Pierdere

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact pierdere: A experimentat o pierdere majoră, percepută ca ruptură emoțională devastatoare. Procesul de doliu ar putea ar putea produce gol afectiv, retragere socială și sentimente de abandon, de vinovăție sau neacceptare. Persoana ar putea manifesta ruminații frecvente, negarea pierderii sau reexperimentare intensă a amintirilor. Pe termen lung, ar fi posibil să se instaleze anxietate de pierdere, tristețe profundă, depresie reactivă și dificultăți de reinvestire emoțională.

Discriminare

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact discriminare: A fost respins(ă) sau tratat(ă) inechitabil din cauza etniei, genului, religiei, orientării sexuale ori dizabilității. Experiențele repetate de excludere ar putea conduce la internalizarea stigmei și la scăderea stimei de sine. În plan emoțional, persoana ar putea trăi rușine, furie și sentimentul de inferioritate, iar comportamental, evitare socială sau hiperadaptare pentru a fi acceptată. Pe termen lung, s-ar putea dezvolta neîncredere față de grupuri și instituții.

EXPERIENȚE ACCIDENTALE

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Accident

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact accident: A experimentat evenimente precum accidente, agresiuni, dezastre sau atacuri, percepute ca amenințări directe asupra vieții. Impactul ar putea fi intens și prelungit, cu apariția unor flashback-uri, coșmaruri și reacții fiziologice disproporționate. Ar fi posibil ca persoana să evite locurile sau situațiile asociate cu trauma, dezvoltând tulburări de stres posttraumatic. Se pot manifesta tulburări de somn, anxietate și hipervigilență, cu afectarea capacității de concentrare și funcționare zilnică.

Expunere

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact expunere: A trăit în contexte profesionale sau personale în care a asistat frecvent la traume, suferință sau pierdere, interiorizând emoțiile celor afectați. Această expunere ar putea genera epuizare emoțională, irascibilitate și scăderea empatiei. Ar fi posibil să apară sentimente de neputință și imposibilitatea de detașare, ceea ce poate duce la amorțire afectivă sau cinism defensiv.

Spitalizare

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact spitalizare: A fost confruntat/confruntată cu proceduri medicale traumatice, boală severă sau spitalizări prelungite. Aceste experiențe pot afecta relația cu propriul corp, generând hipervigilență somatică și teamă de recurență. Ar fi posibil ca persoana să manifeste evitare medicală, anxietate somatică și sentiment de vulnerabilitate permanentă.

Moral/etic

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact moral/etic: A fost expus/expusă la situații morale conflictuale în care, fie a acționat împotriva propriilor valori, fie a asistat neputincios/neputincioasă la acte percepute ca profund nedrepte, abuzive sau inumane, fără a putea interveni. În urma acestor experiențe, ar fi posibil să se fi instalat o vinovăție morală intensă, însoțită de ruminații morale sau sentimente de indignare și neputință care nu s-au estompat în timp. Tendință de a se pedepsi inconștient, precum și o pierdere temporară a încrederii în propria integritate morală ar putea fi asociate cu hipersensibilitate la nedreptate, ca expresie a unei tentative de restabilire a echilibrului moral interior.

Existențial

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Impact existențial: A suferit o ruptură existențială provocată de o schimbare majoră (eșec, pierdere, tranziție forțată, boală, retragere dintr-un rol semnificativ) care i-a zdruncinat sentimentul de continuitate interioară. În asemenea contexte de pierdere a sensului personal sau dezorientare în raport cu direcția de viață, pot apărea stări de gol emoțional, detașare de propriul sine, confuzie identitară și tendința de a căuta sensul pierdut prin reflecție intensă sau retragere socială. În plan mai profund, aceste trăiri pot afecta coerența narativă a identității personale, iar procesul de restabilire a sensului ar putea necesita o reconstrucție treptată a valorilor și a scopurilor existențiale.

5. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 01min 59s

Răspunsuri pe itemi

1. c	2. b	3. e	4. e	5. a	6. a	7. c	8. d	9. c	10. d
11. b	12. c	13. e	14. a	15. b	16. a	17. a	18. a	19. a	20. a
21. a	22. b	23. a	24. a	25. a	26. b	27. a	28. a		

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: luni, 19 ianuarie 2026

Psiholog/Consilier: