

Chestionar $V_R A$ **Vulnerabilitate la Adicții** (descriere sintetică)

DESCRIERE $V_R A$

Chestionarul $V_R A$ permite evaluarea unor dimensiuni sau factori care pot descrie o personalitate cu vulnerabilitate la dependențe/ adicții, trăsături și caracteristici specifice care pot predispuce la dependență și pot fi asociate cu posibile dificultăți sau deficiențe legate de adicții.

În acord cu datele cercetării științifice moderne, principalele dimensiuni psihologice individuale care sunt asociate cu vulnerabilitatea/ sensibilitatea la dependențe sunt:

- **Căutarea de Senzații** sau *tendința de a căuta noi experiențe, adesea riscante sau intense, pentru a obține stimulare sau excitație*. Persoanele cu scoruri mari la această trăsătură sunt adesea atrase de activități care oferă senzații puternice, precum consumul de substanțe, jocurile de noroc sau comportamentele riscante.
- **Autocontrol Scăzut** sau *dificultăți în reglarea impulsurilor și comportamentelor, precum și o capacitate redusă de a rezista tentațiilor sau presiunilor*. Persoanele cu un autocontrol scăzut pot fi mai susceptibile în a ceda în fața comportamentelor dependente.
- **Intoleranță la Disconfort** sau *rezistența scăzută la frustrare, stres sau disconfort emoțional și fizic*. Persoanele cu o toleranță scăzută la disconfort nu își pot ameliora starea fără a recurge la substanțe sau comportamente dependente.
- **Detașare Emoțională** sau *tendința de a evita sau de a se detașa de emoții dificile sau dureroase*. Persoanele care manifestă detașare emoțională pot folosi substanțe sau comportamente dependente ca o formă de auto-medicație.
- **Dorința de Evadare** sau *dorința de a scăpa de realitate sau de a evita problemele de viață prin comportamente dependente*. Astfel de persoane pot căuta refugiu în substanțe sau activități care le distrag atenția de la dificultățile vieții cotidiene.
- **Sensibilitate la Recompensă** sau predispoziția de a fi motivat doar de recompensele imediate și plăcute oferite, fără a tolera amânarea în scopul unor recompense consistente pe termen lung. Persoanele cu o sensibilitate mare la recompensele imediate caută gratificările imediate precum efectele substanțelor sau satisfacția obținută din jocurile de noroc.

Este important de menționat că scorurile ridicate la mai multe dimensiuni ale chestionarului VA nu înseamnă că o persoană va dezvolta cu siguranță dependențe, ci ele indică doar o vulnerabilitate potențială. Factori precum mediu (anturajul), educația și valorile cultivate în familie și experiențe de viață (cu efect patogen) și alți factori psihosociali pot juca un rol decisiv în dezvoltarea dependențelor. Evaluarea acestor dimensiuni poate fi utilă în identificarea persoanelor cu risc crescut de dependențe și în dezvoltarea strategiilor de prevenire și intervenție.

Chestionarul VrA conține 42 de itemi, itemi la care persoanele evaluate sunt rugate să răspundă cu Adevărat (A) sau Fals (F) sau să aleagă o variantă intermediară (?) care semnifică „Indecis”/ ”Între cele două variante”. Pe baza răspunsurilor obținute la cei 42 de itemi se poate calcula scor global privind nivelul de vulnerabilitate individuală cât și scoruri pentru cele 5 sub-scale specifice..

FACTORII V_RA

1. Căutarea de Senzații:

(–) Preferă activități sigure și cunoscute, evitând riscurile și experiențele extreme.

Precaută și mai puțin înclinată spre căutarea de senzații, preferă activități mai sigure și mai puțin riscante, simțindu-se confortabilă cu rutina și activitățile familiare. Nu este interesat/ă de experiențe extreme sau imprevizibile și găsește satisfacție în activități liniștite și mai puțin stimulate, evitând în mod conștient situațiile care ar putea fi percepute ca fiind prea intense sau periculoase.

(+) Este atras/ă de aventură și excitație, preferând activități pline de risc și și pline de adrenalină.

Deschis/ă către experiențe extreme sau provocatoare pentru alții, caută experimentarea de noi senzații intense și experiențe neobișnuite și are o preferință pentru situații imprevizibile și pline de adrenalină. Dornic/ă de stimuli noi și puternici, este într-o căutare constantă de experiențe noi și palpitante, care să scoată din banalitatea existenței, plictisind-se ușor și evitând rutina și activitățile obișnuite.

2. Autocontrol Scăzut:

(–) Face dovada unui autocontrol bun, are capacitatea de a rezista tentațiilor și o abordare disciplinată a vieții.

Disciplinat/ă și având un control mai bun asupra impulsurilor, este capabil/ă să reziste tentațiilor și să acționeze pe baza unei analize raționale și a unui plan bine gândit. Își respectă promisiunile și planurile stabilite, fiind mai puțin influențat/ă de presiuni exterioare și se concentrează pe atingerea obiectivelor pe termen lung. Analizează consecințele acțiunilor sale înainte de a lua decizii și manifestând o abordare ponderată și rațională în diversele situații ale vieții.

(+) Manifestă impulsivitate, dificultăți în menținerea focusului și o tendință de a ceda tentațiilor.

Impulsiv/ă, se lasă condus/ă de tentațiile de moment, fără a se gândi prea mult la consecințele pe termen lung ale acțiunilor sale. Acționează adesea spontan și are dificultăți în menținerea promisiunilor, deoarece deciziile sale sunt luate pe baza sentimentelor și dorințelor momentului, nu a unei analize raționale. Este susceptibil/ă la influențele exterioare și poate abandona ușor obiectivele pe termen lung pentru satisfacții imediate, cedând presiunilor din jur și uitând de angajamentele asumate atunci când ceva îi stârnește interesul brusc.

3. Toleranță la Disconfort:

(–) Gestionează eficient stresul și disconfortul, adaptându-se bine la schimbări și dificultăți.

Rezistent/ă la stres și capabil/ă să facă față cu ușurință situațiilor stresante sau negative, această persoană abordează provocările cu calm și eficiență. Nu se ferește de situații care ar putea fi inconfortabile, ci le gestionează în mod activ și constructiv. Aceasta posedă o capacitate remarcabilă de a rămâne stabil/ă și concentrat/ă în situații de stres sau frustrare, abordând schimbările neașteptate sau pe cele care o constrâng cu o atitudine pozitivă și adaptabilă. Rezistența sa la situații neplăcute, fie ele de disconfort fizic sau emoțional este ridicată, având o toleranță mare la frustrare și conflict.

(+) Are o toleranță scăzută la disconfort, evitând situațiile stresante și având dificultăți în gestionarea emoțiilor negative.

Vulnerabilă la disconfort fizic sau emoțional, tinde să evite situațiile care ar putea provoca frustrare sau stres. Îi este greu să facă față stresului sau frustrării, preferând să evite decât să gestioneze situații neplăcute sau pe cele care o constrâng. Reacționează negativ la schimbările dificile și neașteptate, având o toleranță scăzută la frustrare sau conflict. Incapacitatea de a rezista mult timp în situații de disconfort este o caracteristică dominantă, făcându-l/o să evite sau să se retragă în fața provocărilor sau presiunilor.

4. Evitare Emoțională:

(–) Este conectat/ă cu emoțiile sale și ale altora, simțindu-se confortabil/ă în exprimarea și gestionarea sentimentelor.

Deschis/ă și expresiv/ă în ceea ce privește emoțiile și sentimentele proprii, preferă să vorbească despre trăirile sale emoționale demonstrând un grad mare de confort în situații emoționale intense. Este capabil/ă să se confrunte cu trăiri emoționale puternice, înțelegându-le și explorându-le în profunzime. Nu se detașează de experiențele emoționale ale celorlalți, ci le abordează cu empatie și deschidere, fiind dispus/ă să experimenteze și să se expună la emoții intense.

(+) Evită experiențele emoționale, preferând să se detașeze și să reprime emoțiile sau sentimentele dificile.

Reprimă emoțiile neplăcute și evită să vorbească despre sentimentele sale, simțindu-se inconfortabilă în situațiile emoționale intense. Preferă să nu se confrunte cu trăiri emoționale puternice și tinde să evite sau să ignore experiențele emoționale ale altora. Nu îi place să își analizează sau exploreze emoțiile sale sau ale altora sau să le înțeleagă în profunzime, evitând în mod activ expunerea la emoții sau sentimente intense.

5. Dorința de Evadare:

(–) Înfrentă problemele în loc să le evite, angajându-se în rezolvarea situațiilor stresante.

Alege să se confrunte cu problemele care apar în loc să le evite, preferând să trăiască în prezent, angajându-se în mod activ în rezolvarea situațiilor stresante în loc să caute modalități de evitare sau de evadare din realitate. Preferă o abordare mai directă și pragmatică a vieții, cu o acceptare a realității așa cum este ea, cu bune și rele și are capacitatea de a face față dificultăților zilnice.

(+) Caută frecvent modalități de a scăpa de realitate folosind activități sau substanțe ca mijloace de evadare.

Caută modalități de evadare din situațiile dificile sau neplăcute preferând să se refugieze în lumi fantastice sau virtuale, găsind soluția în evadarea de la realitatea zilnică. Folosește diverse metode pentru a uita de grijile cotidiene preferând să evadeze în loc să se confrunte cu problemele, având tendința de a se distanța de situațiile stresante, căutând activități care îi oferă un refugiu temporar.

6. Sensibilitate la Recompensă:

(–) Poate amâna satisfacția sau gratificația și nu este excesiv motivată de recompense imediate.

Preferă amânarea satisfacției imediate în favoarea unor recompense pe termen lung, fiind orientat/ă spre activități care promit beneficii mai consistente și durabile, evitând cele care oferă gratificări rapide dar superficiale. Este mai puțin atrasă de plăcerile instantane și mai concentrată pe obiective pe termen lung, demonstrând o capacitate de a aștepta pentru recompense mai semnificative și satisfacții mai profunde.

(+) Este puternic motivat și atras de recompensele și plăcerile imediate având dificultăți în a amâna satisfacția.

Puternic motivat/ă de recompensele imediate, îi este dificil să amâne satisfacția găsind atractive activitățile care oferă plăcere instant. Se orientează spre activități care promit beneficii rapide și preferă acele experiențe care aduc satisfacție imediată. Este frecvent în căutarea următoarei experiențe plăcute preferând gratificarea rapidă în locul unei recompense pe termen lung.

7. Reziliența Emoțională

(–) Are dificultăți în a face față stresului și emoțiilor negative, se poate simți ușor copleșit/ă de probleme sau provocări pe care le consideră ca fiind extrem de dificile și își revine greu după experiențe dificile.

(+) Gestionează eficient stresul și emoțiile negative, rămâne calm/ă și concentrat/ă chiar și în situații dificile, văzând provocările ca pe oportunități și se recuperează rapid după evenimente stresante.

8. Suportul Social

(–) Având dificultăți în a stabili și menține relații apropiate nu se poate baza pe cei apropiați în situații dificile (nu are un suport social consistent) și s-ar putea să evite să ceară ajutor în situații dificile.

(+) Fiind capabil/ă să creeze legături puternice și sincere, se bucură de relații sociale consistente și pozitive, se simt susținut/ă de cei din jur și este deschisă în primi sau oferă suport celor din jur.

9. Auto-Eficacitate

(–) Nu are încredere în abilitățile sale și în capacitatea de a face față problemelor sau provocărilor neprevăzute, evită riscurile și să se simtă descurajat/ă în fața obstacolelor.

(+) Are încredere în capacitatea sa de a face față problemelor sau provocărilor neașteptate, persistă în fața obstacolelor și este dispus/ă să își asume riscuri calculate, acționând deseori proactiv.

10. Flexibilitatea Cognitivă

(–) Are dificultăți în a se adapta la situații sau idei noi, se poate bloca cognitiv sau poate deveni rigid/ă în situații dificile și este mai puțin deschis/ă la idei sau abordări noi.

(+) Adaptabil/ă, creativ/ă și deschis/ă la noi perspective, abordează problemele în moduri inovatoare mai ales în situațiile dificile, fiind receptiv/ă la schimbări, idei sau abordări noi.

ÎNREGISTRARE DATE V_{RA}

Chestionarul V_{RA} 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 V_{RA} se definește ca o variabilă numerică cu rădăcina V_{RA} (V_{RA1} , V_{RA2} , V_{RA3} V_{RA42}) la care se adaugă variabile socio-demografice. În cazul aplicării prin intermediul *Google.form* se redenumesc coloanele corespunzătoare răspunsurilor la fiecare item după modelul V_{RA1} , V_{RA2} , V_{RA3} V_{RA42} .
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 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 VrA / pentru cercetare & consiliere

Chestionarul VrA 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) VrA - "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* în 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 V_RA

Citare: (Constantin et al., 2025)

Bibliografie: Constantin T. et al., (2025), "Psychological Dimensions of Addiction Vulnerability and Resilience: Structure and Utility of the VrA Questionnaire " (manuscris).

Descriere instrument:

(de introdus în secțiunea Metodologia / Designul cercetării: Instrumente utilizate) Chestionarul VRA

Chestionarul **VrA** (**V**ulnerabilitate și **r**eziliență la **A**dicții, Constantin T. et al., 2025), permite evaluarea unor dimensiuni după care se poate descrie o *personalitate cu vulnerabilitate la dependențe/ adicții*, trăsături psihologice care, în studiile științifice empirice, au fost frecvent asociate cu diferite tipuri de dependențe (dependență fizică sau psihologică de o substanță/ un

comportament riscant) sau adicții (căutarea și folosirea compulsivă a unei substanțe/ unui comportament riscant). Chestionarul VrA conține 66 de itemi și permite evaluarea a 6 dimensiuni psihologice asociate cu vulnerabilitatea la adicții (*căutarea de senzații, autocontrol scăzut, intoleranță la disconfort, evitare emoțională, dorința de evadare* din realitate și nevoia de *gratificare imediată*) și 4 factori considerați factori protectori sau asociați cu o bună reziliență în fața dependențelor sau comportamentelor adictive (*reziliența emoțională, suport social perceput, flexibilitate cognitivă și auto-eficacitate*).

DATE STATISTICE V_RA

Indicatori statistici generali:

Martie 2025, , 1 055 s

	N	Alpha	Mean	Std.	Skewness	Kurtosis	Minimum	Maximum
	Valid	Cronbach		Deviation				
Cautare de senzatii	1 055	.804	6.76	4.31	-.020	-1.167	.00	14.00
Autocontrol	1 055	.783	4.73	4.00	.539	-.778	.00	14.00
Toleranta la disconfort	1 055	.780	6.31	4.14	.201	-1.049	.00	14.00
Evitare emoțională	1 055	.722	6.56	3.96	.019	-1.010	.00	14.00
Dorință de evadare	1 055	.741	6.07	3.73	.160	-.917	.00	14.00
Sensibilitate la recompensa	1 055	.816	7.12	4.37	-.079	-1.213	.00	14.00
Reziliencia emotionala	1 055	.730	7.58	3.37	-.351	-.931	.00	12.00
Suport social	1 055	.723	8.45	3.14	-.692	-.390	.00	12.00
Auto eficacitate	1 055	.633	9.38	2.49	-1.264	1.404	.00	12.00
Flexibilitate cognitiva	1 055	.556	8.62	2.56	-.681	.051	.00	12.00

Noiembrie 2024, 674 s

	N	Alpha	Mean	Std.	Skewness	Kurtosis	Minimum	Maximum
	Valid	Cronbach		Deviation				
Cautare de senzatii	674	.806	6.78	4.29	-.042	-1.149	.00	14.00
Autocontrol	674	.785	4.70	4.01	.579	-.732	.00	14.00
Toleranta la disconfort	674	.776	6.20	4.10	.250	-1.008	.00	14.00
Dorință de evadare	674	.729	6.04	3.66	.177	-.841	.00	14.00
Sensibilitate la recompensa	674	.809	6.94	4.32	-.007	-1.193	.00	14.00
Reziliencia emotionala	674	.735	7.64	3.36	-.394	-.882	.00	12.00
Suport social	674	.738	8.45	3.18	-.726	-.363	.00	12.00
Auto eficacitate	674	.603	9.46	2.37	-1.410	2.163	.00	12.00
Flexibilitate cognitiva	674	.579	8.69	2.57	-.667	-.073	.00	12.00

Ultima actualizare: 17.11.2025