**CHESTIONAR DE EVALUARE A STRESULUI**

**Cote**

1. **–** niciodată
2. – rareori
3. – uneori
4. – de obicei
5. – totdeauna

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NR. CRT. | **Starea** | **Cote** | | | | |
| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** |
| 1. | Mâinile îmi sunt reci şi umede. |  |  |  | **x** |  |
| 2. | Simt o tensiune (apăsare) în jurul capului. |  | **x** |  |  |  |
| 3. | Îmi sint gâtul înţepenit şi mă doare când mişc capul. |  | **x** |  |  |  |
| 4. | Simt o durere în partea de jos a spinării. |  | **x** |  |  |  |
| 5. | Simt că nu am suficient aer. | **x** |  |  |  |  |
| 6. | Muşchii pieptului sunt încordaţi. |  |  | **x** |  |  |
| 7. | Mă simt ameţit şi împrăştiat. |  | **x** |  |  |  |
| 8. | Îmi simt maxilarele încleştate şi / sau scrâşnesc din dinţi. | **x** |  |  |  |  |
| 9. | Am crampe şi dureri la stomac. |  | **x** |  |  |  |
| 10. | Am de multe ori senzaţia că îmi creşte tensiunea. |  |  | **x** |  |  |
|  | 22/10 | **2** | **5** | **2** | **1** | **0** |
| 11. | Mă supăr pentru orice nimic. |  |  | **x** |  |  |
| 12. | Am dificultăţi să-mi amintesc nume, adrese, etc. |  |  |  |  | **x** |
| 13. | Mă simt deseori trist, deprimat. |  |  |  | **x** |  |
| 14. | Nu-mi amintesc ce-am citit. |  |  |  | **x** |  |
| 15. | Îmi tot spun ce-ar trebui să fac dar nu fac. |  |  | **x** |  |  |
| 16. | Îmi amintesc eşecurile dar uit repede succesurile. |  | **x** |  |  |  |
| 17. | Simt că nu mă por debarasa de obiceiurile rele. | **x** |  |  |  |  |
| 18. | Mă simt obosit şi epuizat. |  |  |  | **x** |  |
| 19. | Mă simt responsabil pentru lucrurile rele care se întâmplă altora. |  |  | **x** |  |  |
| 20. | Mă irită când planurile mele nu se realizează. |  |  |  |  | **x** |
|  | 29/9 | **1** | **1** | **2** | **3** | **2** |
| 21. | Strig la alţii fără nici un motiv. |  |  |  | **x** |  |
| 22. | Mă simt tulburat(ă) când sunt între oameni străini. |  | **x** |  |  |  |
| 23. | Am dificultăţi să spun altora ce doresc. |  |  |  |  | **x** |
| 24. | Mă simt jenat când sunt lăudat de alţii. |  |  | **x** |  |  |
| 25. | Mă simt înstrăinat de famifia mea. | **x** |  |  |  |  |
| 26. | Prietenii mei par a avea mai mult succes decât mine. |  |  | **x** |  |  |
| 27. | Nu ştiu niciodată cum să reacţionez faţă de oameni agresivi. |  | **x** |  |  |  |
| 28. | Mă simt neliniştit în legătură cu modul în care ceilalţi îmi percep (interpretează) reacţiile. |  | **x** |  |  |  |
| 29. | Am dificultăţi în exprimarea diferenţelor de opinie faţă de alţii. |  |  |  | **x** |  |
| 30. | Sunt nerăbdător cu ceilalţi oameni. |  |  |  | **x** |  |
|  | 30/10 | **1** | **3** | **2** | **3** | **1** |

Din însumarea notelor la înrebările:

1 – 10 rezultă Nota F = indicatorii fiziologici ai stressului.

11 – 20 rezultă Nota P = indicatorii psihoemoţionali ai stressului.

21 – 30 rezultă Nota S = indicatorii comportamentului social.

**Etalon**

1. 10 – 12 = normal, echilibrat;
2. 13 – 22 = stress minor;
3. 23 – 37 = stress moderat;
4. 38 – 47 = stress accentuat;
5. 48 – 50 = stress major.