



NUMAI PENTRU SCORARE

ID client

Vârsta

M

F

Altul

Data completării

Z Z L L A A A A

Vă rog citiți instrucțiunile întâi

Acest chestionar conține 14 de enunțuri despre felul în care v-ați simțit în ultimele 7 zile.
Vă rugăm citiți fiecare enunț și gândiți-vă cât de des v-ați simțit astfel în ultimele 7 zile.
Apoi marcați căsuța cu răspunsul care vi se potrivește.

În ultimele 7 zile ...

	deloc	rar	câteodată	des	de cele mai multe ori sau tot timpul
1 M-am simțit încordat/ă, neliniștit/ă sau nervos/nervoasă	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2 Am simțit că am cui să cer sprijin la nevoie	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
3 M-am simțit mulțumit/ă de mine	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
4 M-am simțit în stare să fac față când lucrurile mergeau prost	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
5 M-au supărat junghiuri, dureri sau alte probleme de natură fizică	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6 Am fost mulțumit/ă de lucrurile pe care le-am făcut	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
7 Am avut dificultăți să adorm sau să dorm	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8 Am simțit apropiere sau afecțiune pentru cineva	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
9 Am fost în stare să fac majoritatea lucrurilor pe care trebuia să le fac	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
10 M-am simțit criticat/ă de alții	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
11 M-am simțit nefericit/ă	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
12 Am fost irascibil/ă în prezența altor persoane	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
13 M-am simțit optimist/ă în privința viitorului meu	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
14 Am realizat ceea ce mi-am propus	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

MULȚUMESC PENTRU TIMPUL ACORDAT COMPLETĂRII ACESTUI CHESTIONAR.

Valoarea totală (suma tuturor articolelor):

Scoruri medii

(Scorul total împărțit la numărul de itemi la care s-a răspuns. Nu calculați dacă mai mult de un item este omis sau nu este valid)