



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, neliniștit sau nervos | <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 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 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 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 | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| 12 Am fost irascibil 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 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)