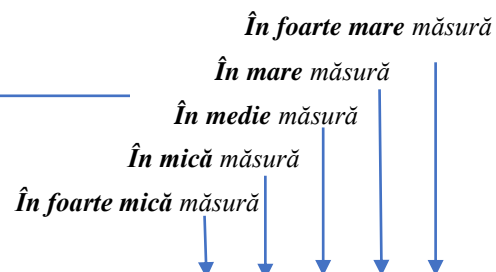


## 4S<sub>I</sub>

Mai jos veți vedea formulate sub formă de întrebări, diferite idei, sentimente, gânduri sau reacții pe care oamenii le au la locul de muncă sau în legătură cu activitatea lor profesională.

Vă rugăm să citiți fiecare întrebare și să decideți **în ce măsură** (cât de des sau cât de intens), **în ultima lună**, ați avut astfel de trăiri, gânduri sau reacții, marcând cu un "X" una dintre căsuțe, de la „În foarte mică măsură ” până la „În foarte mare măsură!”.

*Nu există răspunsuri corecte sau greșite ci doar opinii, puncte de vedere diferite!*



**În ce măsură (cât de des sau de intens), în ultima lună ....**

1. ai fost stresat(ă) din cauza problemelor profesionale, de la locul de muncă?					
2. ai fost stresat(ă) din cauza problemelor de relaționare cu ceilalți?					
3. ai fost stresat(ă) din cauza problemelor financiare, legate de bani și cheltuieli?					
4. ai fost stresat(ă) din cauza problemelor de sănătate?					
5. ai simțit că ești epuizat(ă) emoțional, că nu te mai bucură sau motivează nimic?					
6. ai avut stări de indiferență față de ceea ce faci și față de oamenii cu care interacționezi?					
7. ai simțit că munca ta nu mai este la nivelul de eficiență sau de performanță dorit?					
8. ai avut probleme de atenție sau de concentrare la ceea ce lucrezi?					
9. ai fost mai nervos(oasă) sau mai irascibil(ă) decât de obicei?					
10. ți-a fost mai greu să te relaxezi sau să te odihnești din cauza stresului?					
11. ai avut probleme digestive, de tranzit, chiar dacă nu ai schimbat regimul alimentar?					
12. ai făcut cu bine față presiunilor prelungite și situațiilor văzute de alții ca fiind stresante?					
13. ai simțit că în momente dificile pentru colectiv, șefii voștri <u>nu</u> vă oferă sprijin logistic suplimentar sau suport emoțional?					
14. ți-ai dat seama locul de muncă actual este unul stresant, foarte solicitant?					
15. ai simți că viața ta intimă nu este deloc ceea ce îți dorești?					
16. ai simțit că problemele financiare îți afectează munca și calitatea relațiilor cu ceilalți?					
17. te-ai simțit "în formă", bine din punct de vedere al stării generale de sănătate					
18. ai simțit că nu mai ai niciun interes sau motivație pentru ceea ce faci?					
19. ai constatat că ți-ai pierdut sensibilitatea la nevoile sau problemele persoanelor cu care lucrezi?					
20. ai avut mai multe dificultăți în a-ți duce la bun sfârșit sarcinile profesionale curente?					
21. ai constatat că ești nesigur(ă) sau confuz(ă) din cauza stresului?					
22. ai pierdut interesul sau satisfacția pentru ceea ce înainte îți plăcea, te bucura?					
23. ați avut un somn de proastă calitate, trezindu-te insuficient de odihnit(ă)					
24. ai avut senzații ușoare de amețală sau de rău atunci când munceai, fără să fii bolnav?					
25. ai reușit să păstrezi calmul și atitudinea pozitivă atunci când erai sub presiune și stres prelungit?					
26. ai simțit că împreună cu colegii tăi, puteți să vă mobilizați foarte bine în situații dificile de stres prelungit?					
27. ai constatat că te simți stresat(ă), că ești, în fiecare zi, sub o presiune profesională mare?					
28. ai constatat că, atunci când ești lângă cei dragi ție, toate problemele dispar?					

29. te-ai simțit stresat(ă) sau anxios(oasă) din cauza ratelor și cheltuielilor curente?					
30. ai constatat că <u>nu</u> ai probleme de sănătate care să îngrijoreze sau streseze?					
31. ai avut impresia că ceea ce faci în mod obișnuit, nu mai avea niciun sens?					
32. ai privit cu mai multă indiferență sau detașare persoanele cu care ai lucrat?					
33. ai simțit că nu mai poți face față cerințelor și solicitărilor activității profesionale?					
34. ai avut dificultăți de memorie, în a-ți reaminti diverse lucruri importante?					
35. ai trăit mai des stări emoționale de descurajare sau tristețe?					
36. te-ai trezit de mai multe ori pe noapte și ți-a fost dificil să adormi la loc?					
37. ai avut mai multe palpitații sau senzații presiune, sufocare sau lipsă de aer?					
38. ai reușit să găsești soluții la problemele dificile atunci când te erai în situații stresante?					
39. ai simțit că nu poți conta pe colegii tăi în situațiile profesionale dificile sau stresante?					
40. ai conștientizat că ești epuizat(ă), că nu mai rezisti solicitărilor profesionale zilnice?					
41. ai constatat că de relațiile cu cei apropiați sunt o sursă de stres pentru tine?					
42. ai constatat că problemele financiare <u>nu</u> te îngrijorează, nu sunt o sursă de stres?					
43. ai conștientizat că starea de sănătate actuală, este o mare sursă de stres pentru tine.					
44. ai simțit că ai primit sprijinul emoțional sau suportul din partea celorlalți?					
45. ai avut senzația că persoanele cu care ai lucrat sunt doar "numere" sau "obiecte"?					
46. ai constatat că ai nevoie de mult mai mult timp sau efort pentru ai face treaba bine?					
47. ți s-a i s-a părut dificil să gândești clar sau să iei decizii relativ simple?					
48. ai avut mai des stări persistente de îngrijorare sau anxietate?					
49. ai adormit prea greu sau te-ai trezi prea devreme din cauza îngrijorărilor?					
50. ai avut mai multe migrene sau dureri de cap repetate sau persistente?					
51. ai simțit că <u>nu</u> ai încredere în capacitatea ta de a face față situațiilor dificile, stresante?					
52. ai constatat că în colectivul actual, împreună, sunteți capabili să depășiți obstacole profesionale importante?					
53. ai simțit că ți-ai realizat sarcinile profesionale în ritmul stabilit de tine, fără multă presiune sau stres?					
54. te-ai simțit epuizată de problemele date de cei apropiați ție?					
55. te-ai simțit neputincios(oasă) sau neajutorat(ă) în legătură cu banii și veniturile actuale insuficiente?					
56. ai constatat că din cauza problemelor de sănătate, ești deseori distras(ă), anxios(oasă) sau obosit(ă)?					
57. ai conștientizat că nu mai ai resurse emoționale să faci față ritmului actual de viață?					
58. ai trăit intens emoții pozitive sau empatia față de persoanele cu care ai lucrat?					
59. ai putut să te mobilizezi ușor pentru a face față noilor solicitări profesionale?					
60. ai constatat că ai abilitatea de a te adapta la schimbări sau presiuni profesionale majore?					
61. ai simțit că, în colectivul de care aparții, fiecare știe ce are de făcut și cum poate contribui la rezolvarea problemelor dificile.					

Nume / cod/ ID: \_\_\_\_\_

Vârsta /anul nașterii \_\_\_\_\_ Genul:  M  F Ocupația (COR): \_\_\_\_\_

Studii finalizate:  gimnaziale(4 clase),  primare (8 clase),  școală profesională,  
 liceale (12 clase),  post- liceale,  
 universitare (licență)  universitare (master),  post-universitare (doctorat)

email: \_\_\_\_\_