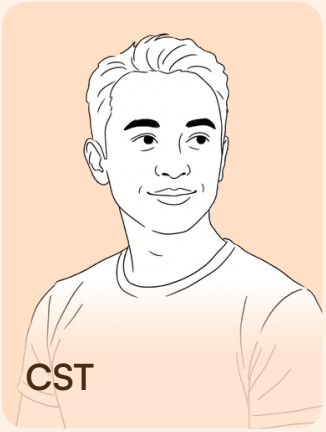


Questionnaire sur le stress de Cungi (CST)

Le test d'évaluation du stress de Cungi est un outil conçu pour mesurer le niveau de stress chez les individus. Il mesure l'intensité du stress global et identifie des stresseurs tels que le travail, les relations ou la santé.

Nombre de questions	19 questions
Durée estimée	4 minutes
Langue	Français
Nom original	Cungi Stress Test
Catégorie	Stress

Aperçu des 19 questions

Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?

Pas du tout | Faiblement | Un peu | Assez | Beaucoup | Extrêmement

Suis-je colérique ou rapidement irritable ?

Pas du tout | Faiblement | Un peu | Assez | Beaucoup | Extrêmement

Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?

Pas du tout | Faiblement | Un peu | Assez | Beaucoup | Extrêmement

Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?

Pas du tout | Faiblement | Un peu | Assez | Beaucoup | Extrêmement

Est-ce que je me sens tendu(e) au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?

Pas du tout | Faiblement | Un peu | Assez | Beaucoup | Extrêmement

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Exemple de cotation

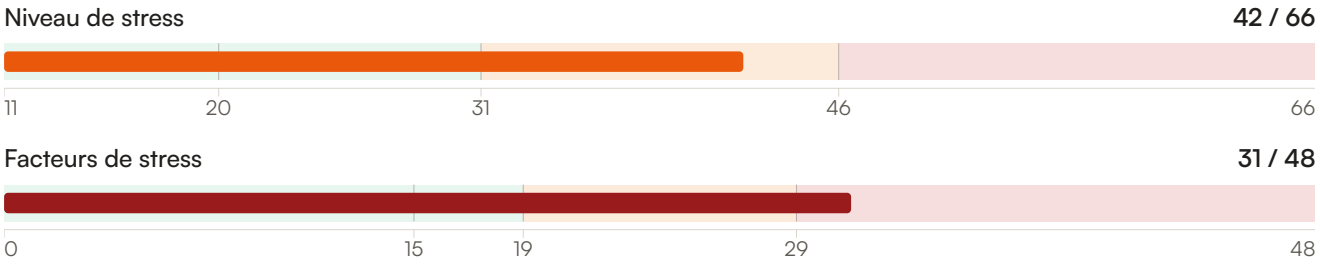
Cotation

Niveau de stress : 42/66

11 — 19	Très bas
20 — 30	Bas
31 — 45	**Élevé** ◀ 42
46 — 66	Très élevé

Niveau de stresseurs : 31/48

0 — 14	Très bas
15 — 18	Bas
19 — 28	Élevé
29 — 48	**Très élevé** ◀ 31



Très bas Bas Élevé Très élevé

Le niveau de stress part de 11, chacun de ses onze items étant coté au minimum 1 ; les facteurs de stress, cotés sur huit items, ne descendent jamais sous 8 bien que le barème publié parte de 0.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement

Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC