

Questionário de Stress para Trabalhadores Transculturais

Karen Carr, 2011 (traduzido por Vilma R. Santos)

Avalie sua frequência de sentimento de estresse para cada um desses aspectos da vida transcultural usando uma escala de 1-5. Um número maior indica que você está se sentindo muito estressado nesta parte de sua vida. Um número mais baixo indica que esta não é uma área de estresse para você agora ou você encontrou formas de lidar com elas que estão diminuindo seus sentimentos de estresse.

1 –Quase nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Muitas vezes 5 - Frequentemente

Ministério

- Expectativas de outros
- Expectativas de mim mesmo
- Capacidade de estabelecer prioridades
- Capacidade de fazer a diferença
- Capacidade de cumprir meus objetivos
- Ajuda financeira

Pontuação total do stress de Ministério: ____

Espiritual

- Relacionamento com Deus: Tenho dificuldade em acreditar que Deus é bom, que Ele é meu Pai
- Tempo de oração: Eu acho difícil me concentrar, não tenho motivação para orar (5),
- Tempo na Palavra: minha leitura é mecânica, eu não consigo nada da Palavra, duvido da verdade
- Capacidade em compartilhar: Acho difícil confiar em alguém, não posso confiar em ninguém, não consigo encontrar ninguém
- Comunhão: só temos comunhão superficial ou quase inexistente, há um espírito crítico, encontro desculpas para não comparecer
- Crescimento espiritual: Eu estou lutando em uma determinada área e não parece haver qualquer mudança, eu não tenho metas, não posso ser auto-disciplinado, eu não tenho recursos

Pontuação total da área espiritual: ____

Relacional

- Casamento / relacionamento com os membros de casa
- Relacionamentos com a família
- Relacionamentos com amigos
- Relacionamento com a liderança
- Relacionamentos com colegas de trabalho
- Relacionamentos com a cultura anfitriã

Pontuação total da área relacional: ____

Emocional

- Decepção e frustrações
- Dor e traição
- Sentimentos de raiva
- Medos e ansiedades
- Sentindo falta de alegria e felicidade
- Perda de senso de humor

Pontuação total da área emocional: ____

De Meio Ambiente

- Clima
- Tráfego
- Infra-estrutura (energia / água / e-mail)
- Perigos / Instabilidade
- Opressão: sociopolítica / espiritual
- Corrupção

Pontuação total do ambiente: ____

Trauma

- Trauma violento provocado pelo homem
- ameaça de dano
- Acidentes
- Mortes
- Desastres naturais
- Perda

Pontuação total do trauma: ____

Transcultural

- Diferenças de valores culturais
- Língua
- Solidão
- Expectativas transculturais
- Sentimento crítico / crítico com a cultura
- Diferenças de gênero

Pontuação total da com vivência transcultural: ____

Saúde

- Bem-estar físico
- Bem-estar emocional
- Bem-estar mental
- Bem-estar sexual
- Sono
- Tempo para descansar

Pontuação total da saúde: ____

Desenvolvimento / Transição

- Crianças: educação, adaptação
- Processo de envelhecimento (você ou seus pais)
- Mudança de função/ papel
- Mudança de localização
- Alteração do sistema de apoio
- Aposentadoria

Pontuação total da área Desenvolvimento / Transição ____

Resumo das pontuações e das próximas etapas:

1. Escreva as categorias e suas pontuações totais em ordem da maior pontuação (indicando a área mais estressante) para a pontuação mais baixa (indicando a área menos estressante).

Categoria	Pontuação Total para Categoria
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

2. Olhe o questionário e observe os itens onde você deu uma pontuação de 1 ou 2- estas são áreas de baixo estresse e vale a pena notar!

3. Escreva todos os itens individuais que você deu pontuação de 4 ou 5 (indicando que estas são áreas de alto estresse e você não os tem enfrentado bem).

4. Identificar maneiras que você pode usar seus pontos fortes e, quais recursos de enfrentamento podem ser usados para melhorar suas áreas de maior preocupação. Liste suportes atuais que podem ajudá-lo com esses estressores.

5. Escreva 3-4 passos específicos de ação que você pode tomar nas próximas semanas.

Nota: Este questionário destina-se apenas a ser usado como uma ferramenta para estimular a reflexão e discussão sobre fontes de estresse cultural e meios de enfrentamento. Não foi submetido a estudos de validação e os escores não devem ser utilizados como base para a tomada de decisão clínica. Para obter informações sobre um inventário que foi desenvolvido após extensa pesquisa, consulte www.cernysmith.com.