

Psykometrisk test ved stress

Cohens spørgeskema om stress

	Hvor ofte inden for de sidste 14 dage	Det meste af tiden eller hele tiden	Lidt over halvdelen af tiden	Lidt under halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1	er du blevet bragt ud af ligevægt over noget, der skete helt uventet?	4	3	2	1	0
2	har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere betydningsfulde ting i dit liv?	4	3	2	1	0
3	har du følt dig nervøs og "stresset"?	4	3	2	1	0
4	har du ikke været i stand til at klare dine personlige problemer?	4	3	2	1	0
5	har du følt, at tilværelsen ikke former sig efter dit hoved?	4	3	2	1	0
6	har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alt det du skulle?	4	3	2	1	0
7	har du ikke været i stand til at håndtere dagligdagens irritationsmomenter?	4	3	2	1	0
8	har du følt, at du ikke havde styr på tingene?	4	3	2	1	0
9	er du blevet vred på grund af ting, du ikke var herre over?	4	3	2	1	0
10	har du følt, at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne magte dem?	4	3	2	1	0
Total score						

Samlet score:

Dato:

Navn: