**Spørgeskema om stress (Cohen)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hvor ofte inden for de sidste 14 dage | Aldrig | Næsten aldrig | En gang i mellem | Ofte | Meget ofte |
| Er du blevet bragt ud af ligevægt over noget, der skete helt uventet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere betydningsfulde ting i dit liv? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Har du følt dig nervøs og ”stresset”? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Har du følt dig sikker på at være i stand til at klare dine personlige problemer? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Har du følt, at tilværelsen formede sig efter dit hoved? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alt det, du skulle? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Har du været i stand til at håndtere dagligdagens irritationsmomenter? | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Har du følt, at du havde styr på tingene? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Er du blevet vred på grund af ting, du ikke var herre over? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Har du følt, at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne magte dem? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Total score |  |  |  |  |  |

Standardisering: 0-10: Ingen stress, 11-17: let stress, 18-40: Klinisk stresstilstand