

Disse spørsmålene dreier seg om følelser og tanker du har hatt den siste uken.

I hvert av spørsmålene vil du bli bedt om å angi med et kryss hvor ofte du følte eller tenkte på en bestemt måte

Aldri   Nesten aldri   Av og til   Ganske ofte   Meget ofte

- 1) Hvor ofte har du vært opprørt på grunn av noe som skjedde uventet?
- 2) Hvor ofte har du følt at du ikke greide å kontrollere de viktige tingene i livet ditt?
- 3) Hvor ofte har du følt deg nervøs og "stresset"?
- 4) Hvor ofte har du følt deg sikker på at du kunne klare å håndtere dine personlige problemer?
- 5) Hvor ofte har du følt at du lyktes med alt du ønsket?
- 6) Hvor ofte har du opplevd at du ikke klarer å håndtere alle tingene du skulle ha gjort?
- 7) Hvor ofte har du vært i stand til å håndtere hverdagslige irritasjonsmomenter?
- 8) Hvor ofte har du følt at du har ting under kontroll?
- 9) Hvor ofte har du blitt sint på grunn av ting du ikke har hatt kontroll over?
- 10) Hvor ofte har du følt at problemene har hopet seg opp så mye at du ikke kunne klare dem?