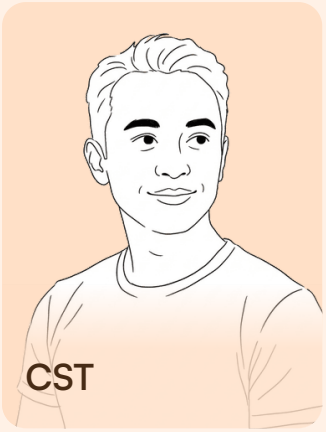


Cungis spørreskjema om stress (CST)

Cungis test for kartlegging av stress er et verktøy for å måle stressnivå. Den måler intensiteten av det samlede stresset og identifiserer stressfaktorer som arbeid, relasjoner eller helse.

Antall spørsmål	19 spørsmål
Estimert tid	4 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Cungi Stress Test
Kategori	Stress

Forhåndsvisning av de 19 spørsmålene

Er jeg følsom og sårbar for andres kommentarer og kritikk?

Ikke i det hele tatt | Litt | Noe | Ganske mye | Mye | Ekstremt

Er jeg hissig, eller blir jeg lett irritert?

Ikke i det hele tatt | Litt | Noe | Ganske mye | Mye | Ekstremt

Er jeg perfeksjonist, med en tendens til ikke å være fornøyd med det jeg selv eller andre har gjort?

Ikke i det hele tatt | Litt | Noe | Ganske mye | Mye | Ekstremt

Har jeg hjertebank, svetter eller skjelver jeg, eller får jeg muskelrykninger, for eksempel i ansiktet eller øyelokkene?

Ikke i det hele tatt | Litt | Noe | Ganske mye | Mye | Ekstremt

Kjenner jeg spenninger i musklene, med en følelse av stramhet i kjeven, ansiktet eller kroppen generelt?

Ikke i det hele tatt | Litt | Noe | Ganske mye | Mye | Ekstremt

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet.”



Ingrid M. - KAT-psykolog