

ECHELLE DE STRESS PERCU DE COHEN

Participant N°

Question 1- Au cours du derniers du mois combien de fois, avez-vous été dérangé (e) par un évènement inattendu ?

- Jamais
- Presque jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Souvent

Question 2- Au cours du mois dernier vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?

- Jamais
- Presque jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Souvent

Question 3- Au cours du denier mois combien de fois êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?

- Jamais
- Presque jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Souvent

Question 4- Au cours du dernier mois combien de fois êtes-vous senti (e) confiant(e) à prendre en main vos problèmes personnels ?

- Jamais
- Presque jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Souvent

Question 5- Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?

- Jamais
- Presque jamais

- Parfois
- Assez souvent
- Souvent

Question 6- Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous pensé que ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?

- Jamais
- Presque jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Souvent

Question 7- Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous été capable de maîtriser votre évènement ?

- Jamais
- Presque jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Souvent

Question 8- Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous senti que vous dominiez la situation ?

- Jamais
- Presque jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Souvent

Question 9- Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle ?

- Jamais
- Presque jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Souvent

Question 10- Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ?

- Jamais
- Presque jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Souvent