

POMS-TESTEN

I skemaet skal I markere, i hvilken grad I føler jer anspændte, vrede, udkørte osv., indtil I har været alle 34 følelser igennem. Skriv et tal fra 0-4 ud for hver følelse. Måske synes I, at mange af følelserne minder om hinanden, hvilket kun er meningen.

	Slet ikke (0)	Noget (1)	Moderat (2)	Meget (3)	I meget høj grad (4)	Kategori
Anspændt						A
Vred						V
Udkørt						U
Ulykkelig						D
Frisk						E
Forvirret						F
Trist						D
Aktiv						E
Nervøs						A
Gnaven						V
Energisk						E
Uden håb						D
Urolig						A
Rastløs						A
Ukoncentreret						F
Udmattet						U
Irriteret						V
Modløs						D
Forurettet						V
Ængstelig						A
Elendig						D
Bitter						V
Afkræftet						U
Bekymret						A
Fortvivlet						D
Træt						U
Opløftet						E
Rådvild						F
Rasende						V
Værdiløs						D
Glæmsom						F
Veloplagt						E
Usikker						F
Udtømt						U

Hver af de 34 følelser hører til en specifik kategori, som der findes seks af, og I skal nu tælle jeres værdier sammen ud for hver af de seks kategorier angst, depression, vrede, energi, udmattelse og forvirring.

A = angst	Point ud af 24
D = depression	Point ud af 28
V = vrede	Point ud af 20
E = energi	Point ud af 24
U = udmattelse	Point ud af 20
F = forvirring	Point ud af 20