

STRESSTEST PSS-10

Med detta test kan du enkelt få en bild av hur stressad du är. De 10 frågorna utgör ett av världens mest använda psykologiska instrument för att mäta den upplevda stressen. **HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN**

Blivit upprörd över något som skett helt oväntat?

- 0 Aldrig
- 1 Sällan
- 2 Ibland
- 3 Ganska ofta
- 4 Mycket ofta

Känt att du inte haft kontroll över de viktiga faktorerna i ditt liv?

- 0 Aldrig
- 1 Sällan
- 2 Ibland
- 3 Ganska ofta
- 4 Mycket ofta

Känt dig nervös och stressad?

- 0 Aldrig
- 1 Sällan
- 2 Ibland
- 3 Ganska ofta
- 4. Mycket ofta

Känt dig säker på din förmåga att hantera dina personliga problem?

- 4 Aldrig
- 3 Sällan
- 2 Ibland
- 1 Ganska ofta
- 0 Mycket ofta

Tyckt att saker och ting har utvecklats sig så som du velat?

- 4 Aldrig
- 3 Sällan
- 2 Ibland
- 1 Ganska ofta
- 0 Mycket ofta

Känt att du inte kunde hantera allt som måste göras?

- 0 Aldrig
- 1 Sällan
- 2 Ibland
- 3 Ganska ofta
- 4 Mycket ofta

Känt att du haft kontroll över irriterande händelser i ditt liv?

- 4 Aldrig
- 3 Sällan
- 2 Ibland
- 1 Ganska ofta
- 0 Mycket ofta

Känt att du haft kontroll över saker och ting?

- 4 Aldrig
- 3 Sällan
- 2 Ibland
- 1 Ganska ofta
- 0 Mycket ofta

Blivit arg över saker som hänt och som låg utanför din kontroll?

- 0 Aldrig
- 1 Sällan
- 2 Ibland
- 3 Ganska ofta
- 4 Mycket ofta

Känt att problemen blivit så många att du inte kunnat bemästra dem?

0 Aldrig

1 Sällan

2 Ibland

3 Ganska ofta

4 Mycket ofta

Din poäng: 0

Du är expert på dig själv och vet hur stressad du upplever att du är. Det är din upplevelse som är facit.

Vill du ha hjälp att förstå dina resultat?

Mejla mig på hej@chantellalove.com så går vi igenom dem tillsammans.