

Stresstest - www.stresscoachen.nu

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ganska ofta	Mycket ofta
1. Hur ofta har du under den senaste månaden blivit upprörd över något som skett helt oväntat?	0	1	2	3	4
2. Hur ofta under den senaste månaden har du känt att du inte har haft kontroll över viktiga faktorer i ditt liv (fritid, arbete, relationer osv)?	0	1	2	3	4
3. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?	0	1	2	3	4
4. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig osäker på din förmåga att hantera dina personliga problem?	4	3	2	1	0
5. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att saker och ting har utvecklats så som du velat?	4	3	2	1	0
6. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunde hantera allt som måste göras?	0	1	2	3	4
7. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du haft kontroll över irriterande moment i ditt liv?	4	3	2	1	0
8. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du har haft kontroll över saker och ting?	4	3	2	1	0
9. Hur ofta har du under den senaste månaden har du blivit arg över saker som hänt och som låg utanför din kontroll?	0	1	2	3	4
10. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att problemen blivit så många att du inte har kunnat bemästra dem?	0	1	2	3	4

Dina sammanlagda poäng:

Datum:

Namn: