



Hur stressad är du?

Med ett enkelt test kan du få en bild av hur stressad du är. De här tio frågorna utgör ett av världens mest använda psykologiska instrument för mätning av upplevd stress (testet heter The Perceived Stress Scale). Det går inte att svara rätt eller fel på detta test. Ringa in dina svar på frågorna nedan utan att ge dig själv så lång betänketid. Om du vill kan du upprepa detta test senare för att på så sätt följa dina stressnivåer.

HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN	Aldrig	Sällan	Ibland	Ganska ofta	Mycket ofta
Blivit upprörd över något som skett helt oväntat?	0	1	2	3	4
Känt att du inte haft kontroll över de viktiga faktorerna i ditt liv?	0	1	2	3	4
Känt dig nervös och stressad?	0	1	2	3	4
Känt dig säker på din förmåga att hantera dina personliga problem?	4	3	2	1	0
Tyckt att saker och ting har utvecklats sig så som du velat?	4	3	2	1	0
Känt att du inte kunde hantera allt som måste göras?	0	1	2	3	4
Känt att du haft kontroll över irriterande händelser i ditt liv?	4	3	2	1	0
Känt att du haft kontroll över saker och ting?	4	3	2	1	0
Blivit arg över saker som hänt och som låg utanför din kontroll?	0	1	2	3	4
Känt att problemen blivit så många att du inte kunnat bemästra dem?	0	1	2	3	4

Hur du kan tyda dina svar

Du är expert på dig själv och vet hur stressad du upplever att du är. Det är din upplevelse som är facit. Om du vill kan du ändå jämföra dina poäng med tusentals andra som gjort detta test för att se i vilken av dessa kategorier du faller: låg-, medel- eller hög stress. Börja med att räkna ihop din totalpoäng.

0–7 poäng

Om din totalpoäng hamnar på 0–7 poäng skulle man kunna säga att du ligger på en låg nivå av stress, det vill säga att stress inte verkar vara något bekymmer för dig just nu.

8–20 poäng

Hamnar du på 8–20 poäng så tyder det på att det finns en del stress i ditt liv och det finns områden du kan förbättra. Du skulle förmodligen vara hjälpt av en kurs i stresshantering som t.ex. *"ACT – Att hantera stress och främja hälsa"*, eller en självhjälsbok för stress som t.ex. boken *"Tid att leva"*.

20 poäng eller mer

Är din totalpoäng över 20 så har du troligen stora problem med stress, och råd och tips du kan få via en kurs i stresshantering som t.ex. *"ACT – Att hantera stress och främja hälsa"*, eller en självhjälsbok för stress som t.ex. boken *"Tid att leva"* skulle kunna vara till hjälp. Om går en kurs eller läser en självhjälsbok kan det vara bra att också fundera på om du skulle bli hjälpt av att samtala med någon som är kunnig i hur man kan arbeta med stressproblem. Man kan alltid vända sig till en vårdcentral, hälsocentral eller ta hjälp av företagshälsovård om man har tillgång till detta.

Denna version av testet PSS (The Perceived Stress Scale) är hämtad från självhjälsboken *"Tid att leva"* av Livheim, Ek & Hedensjö.

Testet är framtaget av Sheldon Cohen med kollegor. Exempel på vetenskapliga referenser för att läsa mer är:

Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320–1334. doi:10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x.

Nordin, M., & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology*. 54(6), 502-507