# Hvor stresset er du?

O

Med en enkelt test kan du få et bilde av hvor stresset du er. De her ti spørgsmål utgjør et av verdens mest anvendte psykologiske instrument for å måle opplevd stress (testen heter ”The percieved Stress Scale”). Det er ikke mulig å svare riktig eller feil på denne testen. Sett ring rundt dine svar på spørgsmålene uten å gi seg selv så lang betenkningstid. Om du ønsker kan du også ta testen igjen senere for å følge med på dine stressnivåer.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HVOR OFTE HAR DU DEN SISTE’****MÅNEDEN** | Aldri | Sjelden | Iblant | Ganske ofte | Svært ofte |
| Blitt opprørt over noe som har skjedd helt uventet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Følt at du ikke har hatt kontroll over de viktige faktorene i ditt liv? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Følt deg nervøs og stresset? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Følt deg trygg på hvordan du har valgt å løse dine personlige problem? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Tenkt at ting har utviklet seg som du har ønsket? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Opplevd at du ikke kunne håndtere alt som skulle gjøres? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Følt at du har hatt kontroll over irriterende hendelser i ditt liv? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Følt at du har hatt kontroll over ting | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Blitt sint over ting som har skjedd og som lå utenfor din kontroll? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Opplved at problemene har blitt så mange at du ikke kunne mestre dem? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Hvordan kan du tolke dine resultater**

Du er eksperten på deg selv og vet hvor stresset du opplever at du er. Det er din egen opplevelse som er fasiten. Om du vil kan du sammelikne dine poeng med tusenvis av andre som har tatt denne testen for å se hvilken av disse kategoriene du faller inn under: lavt-, middels- eller høyt sressnivå.

Begynn med å regne sammen din totalsum.

**0-7 poeng**

Er din poengsum mellom 0-7 poeng, er ditt stressnivå lavt. Dvs. at du ikke behøver å bekymre deg for stress på nåværende tidspunkt.

**8-20 poeng**

Er din poengsum mellom 8-20 poeng, så tyder det på at du har noe stress i ditt liv, og det er områder du skal være oppmerksomme på. Det er områder du kan forbedre, og du vil sannsynligvis ha nytte av et kurs i stresshåndtering, f. eks ”ACT – Å håndtere stress og fremme helse”, eller en selvhjelpsbok for stress som f.eks ”Tid att leva”.

**20 poeng eller mer**

Er din totalsum over 20 har du sannsynligvis store utfordringer med stress. Er dette tilfellet, vil du også kunne dra nytte av et kurs som ” ACT – Å håndtere stress og fremme helse”, eller f.eks selvhjelpsboken ” ”Tid att leva”. Det kan også være fornuftig å kontakte for eksempel fastlege, psykolog eller andre som har kompetanse på stress, ift. mer omfattende hjelp.

Denne versjonen av PPS testen (The Percieved Stress Scale) er hentet fra selvhjelpsboken ”Tid att leva” av Livheim, Ek & HedensjØ).

Testen er laget av Shelden Cohen med kollegaer. Om du ønsker å lese mer, kan disse vitenskapelige artikler anbefales:

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