

STRES TOETS

Gedurende die afgelope week tot 10 dae hoe dikwels :	Nooit	Amper nooit (1 punt)	Nou en dan (2 punte)	Taamlik dikwels (3 punte)	Baie dikwels (4 punte)
1. Was jy ontsteld oor iets wat onverwags gebeur het?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Het jy gevoel dat jy belangrike dinge in jou lewe nie kan hanteer nie?					
3. Het jy senuweeagtig en onder druk gevoel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Het jy onseker gevoel oor jou vermoë om probleme te hanteer?					
5. Het jy gevoel dat die lewe nie reg verloop vir jou nie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Het jy gevoel jy kan net nie alles hanteer wat van jou verwag word nie?					
7. Het jy gevoel jy kan irritasies in jou lewe net nie hanteer nie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Het jy gevoel jy kom net nie by nie?					
9. Het jy woede ervaar oor situasies wat buite jou beheer was?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Het jy gevoel probleme stapel so erg op dat jy nie kan bybly nie?					

Totaal punt

Telling:

Interpretasie van jou telling:

Telling	Jou stres vlak
0 tot 10	Onder die gemiddelde. Geluk, dit lyk asof jy die lewe se stressors op die oomblik goed hanteer.
11 tot 14	Gemideld. Jou lewe is nie naby sonder stres nie en dis nou die tyd om te leer om jou stres beter te bewerk.
15 tot 18	Taamlik hoog. Jy besef dalk nie hoeveel jou stres alreeds jou gemoedstemming, produktiwiteit and menslike verhoudings beïnvloed nie.
19 +	Hoog. Jy ervaar hoë vlakke van stres. Hoe hoër jou telling hoe meer skade is stres besig om aan te rig aan jou denke, liggaam en gedrag.

Hierdie vraelys is nie bedoel om 'n diagnose deur 'n dokter te vervang nie..

Aangepas van: Perceived Stress Scale - Sheldon Cohen

