

Flash-opleiding Ontwikkel je veerkracht

Maak de balans op van je stressniveau

Beantwoord elke vraag met: “nooit” / “af en toe” / “vaak”

1. Hoe vaak ben je de afgelopen maand van slag geweest om iets dat onverwachts gebeurde?
2. Hoe vaak heb je in de afgelopen maand het gevoel gehad geen controle te hebben over de belangrijke dingen in je leven?
3. Hoe vaak heb je je in de afgelopen maand zenuwachtig of gestresseerd gevoeld?
4. Hoe vaak dacht je in de afgelopen maand dat je niet alles kon doen wat je moest doen?
5. Hoe vaak voelde je je in de afgelopen maand geïrriteerd omdat je geen invloed had over de gebeurtenissen?
6. Hoe vaak had je in de afgelopen maand het gevoel dat de moeilijkheden zich zo hoog opstapelden dat je ze niet meer kon oplossen?

Als je op minstens 3 vragen “af en toe” of “vaak” antwoordt, dan is je stressniveau hoog.

1. Hoe vaak had je in de afgelopen maand vertrouwen in je capaciteiten om je persoonlijke problemen aan te pakken?
2. Hoe vaak had je in de afgelopen maand het gevoel dat de dingen gingen zoals je het wilde?
3. Hoe vaak was je in de afgelopen maand in staat om je irritatie te beheersen?
4. Hoe vaak had je in de afgelopen maand het gevoel dat je de situatie onder controle had?

Als je op minstens 2 vragen “af en toe” of “vaak” antwoordt, dan vermindert dit je stressniveau.

Vragenlijst gebaseerd op de “Perceived stress scale” van psycholoog Sheldon Cohen en collega's¹

¹ « Perceived stress scale » : Cohen, S., & Williamson, G. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States*. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology*. Aangepaste vertaling van Quintard, B. (1994). *Du stress objectif au stress perçu*. In M. Bruchon-Schweitzer en R. Dantzer (eds), *Introduction à la psychologie de la santé*.