

FRÅGEFORMULÄR ANGÅENDE STRESS

		Nästan aldrig	Ibland	Ofta	Alltid
1	Jag känner mig tidspressad	1	2	3	4
2	Jag rör mig snabbt som om jag hade bråttom	1	2	3	4
3	Jag tycker mycket illa om att stå i kö.	1	2	3	4
4	Jag blir irriterad på andra bilister.	1	2	3	4
5	Jag går på högvarv och driver mig själv.	1	2	3	4
6	Jag blir lätt otålig på människor som gör saker och ting långsamt.	1	2	3	4
7	Jag tävlar med mig själv och andra	1	2	3	4
8	Jag gör två eller flera saker samtidigt.	1	2	3	4
9	Jag känner mig upprörd eller irriterad inombords	1	2	3	4
10	Jag pratar fort med starkt eftertryck	1	2	3	4
11	Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen inte behöver	1	2	3	4
12	Jag blir irriterad på människor som är fulmliga eller slarviga	1	2	3	4
13	Jag äter fort och är den som är färdig först	1	2	3	4
14	När jag talar med andra vill jag gärna få sista ordet och övertygar andra att jag har rätt	1	2	3	4
15	Jag får utbrott av irritation eller ilska	1	2	3	4
16	När jag talar med andra tänker jag på annat än det vi pratar om.	1	2	3	4
17	Jag har svårt att "göra ingenting".	1	2	3	4
18	Jag faller andra i talet.	1	2	3	4
19	Jag blir irriterad över de fel som andra människor begår.	1	2	3	4
20	Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare	1	2	3	4
		Summa			

Namn:

Datum: