**1. ”LARS-ERIK"- Testet**

Ett Stress- och Livskvalitetstest  
Lars-Eric Uneståhl. Ph.D., Örebro University, 2001

**Mätområden**

L = Livsstil och Livsförändringsindex

A = Arbetsattityd och Arbetstillfredsställelse

R = Resurser i relation till kraven

S = Social kompetens och Stödjande relationer

E = Energi, Engagemang och Entusiasm

R = Realitetstestning och Realitetstolkning

I = Inre framgång

K = Kontroll

Livsstil (L1) och Livsförändringsindex (L2)

**1. Livsstil (L1) och Livsförändringsindex (L2)**

**Livsstil (L1)**

1 = Precis så som jag vill ha det och som jag känner för. Mycket nöjd

3 = Inte helt som jag vill ha det och känner för. Inte helt nöjd

5 = Inte så som jag vill ha det och känner för. Är ganska missnöjd

7 = Inte alls så som jag vill ha det och känner för. Är mycket missnöjd

9 = Skulle vilja ha det radikalt annorlunda. Är ytterst missnöjd

*Använd en siffra mellan 1 och 9 för att bedöma följande livsområden*

1. Graden av motion Siffra:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Hur och vad du äter Siffra:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Graden av negativ stress i livet Siffra:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Ditt liv i stort Siffra:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Livsförändringsindex (L2)**

Nämn de tre saker som under det sista året varit de mest påfrestande och sätt en siffra mellan 1 och 9 för var och en. *1 = Mycket liten påfrestning, 3 = Viss påfrestning, 5 = Stor påfrestning*

*7 = Mycket stor, 9 = Värsta tänkbara*

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Siffra:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Siffra:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Siffra:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Arbetsattityd/Arbetstillfredsställelse**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8. Tittar du på klockan när du arbetar?** | | | |  |  |  |  |  |
| Nästan aldrig | | Sällan | | Då och då | | Ofta | | Nästan jämt |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **9. Hur känner du dig vanligen på måndag morgon** | | | | | | | | |
| Längtar efter att komma tillbaka |  | Går dit utan varken lust eller motvilja |  | Känner en viss motvilja först, men sen går det över |  | Känner motvilja mest hela tiden |  | Skulle hellre ligga på sjukhus med brutet ben |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **10. Hur känner du dig i slutet av en arbetsdag?** | | | | | |  |  |  |
| Mycket pigg | | Ganska pigg | | Något trött | | Ganska trött | | Mycket trött |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **11. Finns det något som gör dig orolig och nervös under en arbetsdag?** | | | | | | | |  |
| Aldrig | | Sällan | | Ibland | | Ofta | | Alltid |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **12. Hur ofta funderar du på att skaffa dig ett annat arbete?** | | | | | | | | |
| Nästan aldrig | | Sällan | | Då och då | | Ganska ofta | | Mycket ofta |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **13. Hur ofta är du borta från arbetet?** | | | | |  |  |  |  |
| Nästan aldrig | | Sällan | | Då och då | | Ganska ofta | | Mycket ofta |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **14. Om du hade möjligheter till det, skulle du då vilja arbeta:** | | | | | | | | |
| Mycket mer | | Något mer | | Något mindre | | Mycket mindre | | Inte alls |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

**3. Resurs/Krav (resurser i relation till upplevda krav)**

*Sätt en siffra mellan 1 och 9 efter varje påstående nedan beroende på hur bra det stämmer.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Situation** | **Siffra** |
| **15.** Jag har gott om tid att göra precis allt det jag ska göra på arbetet |  |
| **16.** Jag har gott om tid att göra precis allt det jag vill göra på min fritid  (ej arbetstid) |  |
| **17.** Jag känner att jag har alla de resurser som behövs för att klara av de krav som ställs på mig |  |
| **18.** Jag har en god förmåga att koncentrera mig på en uppgift och koppla bort alla störningar |  |
| **19.** Jag låter mig aldrig stressas vad som än händer på arbetet eller fritiden |  |
| **20.** Jag känner att jag klarar alla krav oavsett hur stora dom är. |  |
| **21.** Jag känner att jag får möjlighet att använda alla mina resurser. |  |

*1 = Stämmer precis, 3 = Stämmer till stor del, 5 = Stämmer delvis, 7 = Stämmer dåligt,   
9 = Stämmer inte alls*

**4. Social kompetens**

Sätt en siffra mellan 1 och 9 efter varje påstående nedan beroende på hur bra det stämmer.

*1 = Stämmer precis, 3 = Stämmer till stor del, 5 = Stämmer delvis, 7 = Stämmer dåligt,   
9 = Stämmer inte alls*

|  |  |
| --- | --- |
| **Situation** | **Skattning** |
| **22.** Jag har mycket bra kontakt med och får jättefint stöd av arbetskamrater och vänner |  |
| **23.** Jag har mycket bra relationer med familj och vänner |  |
| **24.** Jag känner att jag är mycket omtyckt av människor som jag lär känna |  |
| **25.** Jag känner att det finns många människor som verkligen bryr sig om mig |  |
| **26.** Jag känner att jag betyder mycket för min familj, vänner och arbetskamrater |  |
| **27.** Jag är en god lyssnare och bryr mig verkligen om hur andra har det |  |
| **28.** Kontakten med andra människor minskar stressen i livet |  |

**5. Energi, Engagemang, Entusiasm**

Sätt en siffra mellan 1 och 9 efter varje påstående nedan beroende på hur bra det stämmer.

*1 = Stämmer precis, 3 = Stämmer till stor del, 5 = Stämmer delvis, 7 = Stämmer dåligt,   
9 = Stämmer inte alls*

|  |  |
| --- | --- |
| **Situation** | **Skattning** |
| **29.** Det finns så mycket i livet som gör mig entusiastisk och ger mig energi |  |
| **30.** Jag har ingenting i mitt förflutna som tar energi (skuld, obehagliga upplevelser etc.) |  |
| **31.** God förmåga till avslappning och avkoppling ger mig den återhämtning och energi jag behöver |  |
| **32.** När jag tänker på framtiden fylls jag av entusiasm och energi |  |
| **33.** Det finns så många saker i arbetet och på fritiden som motiverar mig och ger energi |  |
| **34.** Jag känner ofta att jag både ger och får energi från andra människor |  |
| **35.** Varje dag känner jag mig motiverad, engagerad, energisk och full av energi |  |

**6. Realitetstestning & Realitetstolkning**

Sätt en siffra mellan 1 och 9 efter varje påstående nedan beroende på hur bra det stämmer.

*1 = Stämmer precis, 3 = Stämmer till stor del, 5 = Stämmer delvis, 7 = Stämmer dåligt,   
9 = Stämmer inte alls*

|  |  |
| --- | --- |
| **Situation** | **Skattning** |
| **36.** Både jag och andra ser på mig som en ”obotlig” optimist |  |
| **37.** Jag har lätt för att upptäcka det positiva i allt som händer |  |
| **38.** Jag ser på livet med humor och med ”glimten i ögonvrån” |  |
| **39.** Jag grämer mig aldrig om något går snett |  |
| **40.** Jag tar livet ”med en klackspark” och blir därför aldrig stressad |  |
| **41.** Jag tar problem som utmaningar och som ”uppgifter som det blir spännande att lösa” |  |
| **42.** Jag vet att inget kan slå ner mig och är därför inte det minsta orolig för framtiden |  |

**7. Inre framgång**

Sätt en siffra mellan 1 och 9 efter varje påstående nedan beroende på hur bra det stämmer.  
*1 = Alltid, 3 = Ofta, 5 = Då och då, 7 = Sällan, 9 = Aldrig*

|  |  |
| --- | --- |
| **Situation** | **Skattning** |
| **43.** Hur ofta hittar Du vardagsupplevelser, som ökar ditt välbefinnande? |  |
| **44.** Hur ofta skrattar du?  (Uppskatta genomsnittliga antalet minuter per dag:\_\_\_\_\_\_) |  |
| **45.** Hur ofta har du en inre känsla av glädje? |  |
| **46.** Känner du trygghet i ditt liv? |  |
| **47.** Upplever du en inre känsla av balans och harmoni? |  |
| **48.** När du tänker på ditt liv får du då en känsla av tillfredsställelse? |  |
| **49.** Hur ofta har du på sista tiden känt dig ”riktigt lycklig”? |  |

**8. Kontroll**Sätt en siffra mellan 1 och 9 efter varje påstående nedan beroende på hur bra det stämmer. *1 = Alltid, 3 = Ofta, 5 = Då och då, 7 = Sällan, 9 = Aldrig*

|  |  |
| --- | --- |
| **Situation** | **Skattning** |
| **50.** Jag känner att jag till fullo kan påverka min arbetssituation |  |
| **51.** Jag har lärt mig att behärska mina känslomässiga reaktioner |  |
| **52.** Jag har hittat ett bra sammanhang i det som händer |  |
| **53.** Jag känner ett flyt och en avspänd effektivitet, där saker läggs till rätta utan ansträngning |  |
| **54.** Jag upplever en meningsfullhet i allt som sker |  |
| **55.** Jag känner att framtiden beror på mig och att jag kan ”skapa min egen framtid” |  |
| **56.** Jag har full kontroll över allt som har med mitt liv att göra |  |

**Rättning**Räkna ihop poängen för varje dimension och för in den här nedan.

**Dimension Totalpoäng:**

1. **L**ivsstil & Livsförändringsindex \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. **A**rbetsattityd och Arbetstillfredsställelse \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. **R**esurser i relation till kraven \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. **S**ocial kompetens och stödjande relationer \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. **E**nergi, Engagemang och Entusiasm \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. **R**ealitetstolkning \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. **I**rritationsmetoder \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. **K**ontroll \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Hela testets totalpoäng:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Åtgärder**Ange tre dimensioner (i turordning) som Du helst skulle vilja utveckla:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. SMAK-Test**

**Markera hur ofta och hur bra nedanstående påståenden stämmer in på Dig själv:**

**S t ä m m e r**

**Aldrig 1. Sällan 2. Ibland 3. Ofta 4. Alltid 5.**

1. Jag känner mig trygg i mig själv \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Jag har klara mål för det jag gör \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Jag tänker positivt \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Jag har en bra känsla i mitt inre \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Jag vågar göra bort mig \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Jag har tydliga målbilder av framtiden \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Jag tolkar allt till det bästa \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Jag känner mig fylld av energi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Jag litar på mig själv \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Jag känner mig inspirerad och tänd när  
 jag tänker på framtiden \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Jag upptäcker fördelarna i det som sker \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Jag känner lugn och ro i mitt inre \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Jag känner en stor inre styrka \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. För att nå mina mål ger jag mig ut på  
 okända vatten och prövar gärna nya vägar \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Jag letar efter det positiva i det som sker \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. Jag känner mig lycklig \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**S t ä m m e r**

**Aldrig 1. Sällan 2. Ibland 3. Ofta 4. Alltid 5.**

17. Jag är mycket god vän med mig själv \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18. Jag har en personlig vision som driver mig \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

19. Jag är en *obotlig* optimist \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

20. Jag har kontroll över alla mina känslor \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

21. Jag vet att jag kan klara alla framtida problem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

22. Jag utgår mer från målen än från resurserna \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

23. Jag tror alla människor om gott \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

24. Mina känslor hjälper mig till ett bättre liv \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

25. Jag blir glad när jag tänker på mig själv \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

26. Jag har gjort framtiden till en kraft i nuet \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

27. Jag kan aldrig misslyckas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

28. Andra ser mig som glad, varm och positiv \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Faktor** | **Frågor** | **Poäng** | **Summa poäng** |
| Faktor S | 1-5-9-13-17-21-25 |  |  |
| Faktor M | 2-6-10-14-18-22-26 |  |  |
| Faktor A | 3-7-11-15-19-23-27 |  |  |
| Faktor K | 4-8-12-16-20-24-28 |  |  |
| **Summa SMAK-faktorer:** |  |  |  |