

Skala for opplevd stress (PSS)

Skala for opplevd stress (PSS) er et psykologisk verktøy som kartlegger graden av opplevd stress den siste måneden. Det brukes til å avdekke i hvilken grad livssituasjoner vurderes som stressende, noe som kan være til hjelp i stressmestring og i oppfølging av behandlingstiltak.

Antall spørsmål	10 spørsmål
Estimert tid	2 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Perceived Stress Scale
Forfattere	Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein (1983)
Kategori	Stress

Forhåndsvisning av de 10 spørsmålene

I løpet av den siste måneden,

Hvor ofte har du blitt rystet av noe uventet?

Aldri | Nesten aldri | Noen ganger | Ganske ofte | Svært ofte

I løpet av den siste måneden,

Hvor mange ganger har du følt at du ikke kunne kontrollere de viktige tingene i livet ditt?

Aldri | Nesten aldri | Noen ganger | Ganske ofte | Svært ofte

I løpet av den siste måneden,

Hvor ofte har du følt deg nervøs og stresset?

Aldri | Nesten aldri | Noen ganger | Ganske ofte | Svært ofte

I løpet av den siste måneden,

Hvor ofte har du følt deg trygg på din evne til å håndtere personlige problemer?

Aldri | Nesten aldri | Noen ganger | Ganske ofte | Svært ofte

I løpet av den siste måneden,

Hvor ofte har du følt at ting gikk slik du ønsket?

Aldri | Nesten aldri | Noen ganger | Ganske ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Deltakerne vurderer i hvilken grad de har opplevd bestemte hendelser som stressende, på en Likert-skala fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte). Totalskårene beregnes ved å reversere skårene på spørsmål 4, 5, 7 og 8 og legge sammen alle verdiene.

Bruk

Dette verktøyet er ikke tilgjengelig på Mentaal. For å få tilgang til dette spørreskjemaet går du til nettstedet til den offisielle distributøren, Mapi Research Trust, og sender en forespørsel via ePROVIDE™

Gå til ePROVIDE™ ›

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog