

Schaal voor ervaren stress (PSS)

De Perceived Stress Scale (PSS) is een psychologisch instrument dat meet hoeveel stress iemand in de afgelopen maand heeft ervaren. Het brengt in kaart in hoeverre levenssituaties als stressvol worden beoordeeld, wat kan helpen bij stressmanagement en bij het volgen van therapeutische interventies.

Aantal vragen	10 vragen
Geschatte duur	2 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Perceived Stress Scale
Auteurs	Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein (1983)
Categorie	Stress

Voorbeeld van de 10 vragen

In de afgelopen maand:

Hoe vaak bent u van slag geweest door een onverwachte gebeurtenis?

Nooit | Bijna nooit | Soms | Tamelijk vaak | Heel vaak

In de afgelopen maand:

Hoe vaak heeft u het gevoel gehad dat u geen controle had over de belangrijke dingen in uw leven?

Nooit | Bijna nooit | Soms | Tamelijk vaak | Heel vaak

In de afgelopen maand:

Hoe vaak heeft u zich nerveus en gestrest gevoeld?

Nooit | Bijna nooit | Soms | Tamelijk vaak | Heel vaak

In de afgelopen maand:

Hoe vaak heeft u vertrouwen gehad in uw vermogen om uw persoonlijke problemen aan te pakken?

Nooit | Bijna nooit | Soms | Tamelijk vaak | Heel vaak

In de afgelopen maand:

Hoe vaak heeft u het gevoel gehad dat de dingen gingen zoals u wilde?

Nooit | Bijna nooit | Soms | Tamelijk vaak | Heel vaak

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Deelnemers geven op een likertschaal van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak) aan in welke mate ze bepaalde gebeurtenissen als stressvol hebben ervaren. De totaalscore wordt berekend door de scores van de vragen 4, 5, 7 en 8 om te keren en vervolgens alle waarden op te tellen.

Gebruik

Dit meetinstrument is niet beschikbaar op Mentaal. Ga voor toegang tot deze vragenlijst naar de website van de officiële distributeur, Mapi Research Trust, en dien een aanvraag in via ePROVIDE™

Naar ePROVIDE™ ›

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Betrouwbare en relevante metingen om de psychische toestand van mijn patiënten beter in kaart te brengen”

 Jeroen S. - Arbeidspsycholoog