

Skala för upplevd stress (PSS)

Skalan för upplevd stress (PSS) är ett psykologiskt verktyg som bedömer den stressnivå en person har upplevt under den senaste månaden. Den används för att upptäcka hur livssituationer värderas som stressande, vilket kan vara till hjälp vid stresshantering och vid uppföljning av terapeutiska insatser.

Antal frågor	10 frågor
Beräknad tid	2 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Perceived Stress Scale
Författare	Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein (1983)
Kategori	Stress

Förhandsgranskning av de 10 frågorna

Under den senaste månaden, hur ofta har du:

Varit upprörd över något som hände helt oväntat?

Aldrig | Nästan aldrig | Ibland | Ganska ofta | Väldigt ofta

Under den senaste månaden, hur ofta har du:

Känt att du var oförmögen att kontrollera de viktiga sakerna i ditt liv?

Aldrig | Nästan aldrig | Ibland | Ganska ofta | Väldigt ofta

Under den senaste månaden, hur ofta har du:

Känt dig nervös och ”stressad”?

Aldrig | Nästan aldrig | Ibland | Ganska ofta | Väldigt ofta

Under den senaste månaden, hur ofta har du:

Litat på din förmåga att hantera dina personliga problem?

Aldrig | Nästan aldrig | Ibland | Ganska ofta | Väldigt ofta

Under den senaste månaden, hur ofta har du:

Känt att saker och ting har gått din väg?

Aldrig | Nästan aldrig | Ibland | Ganska ofta | Väldigt ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Deltagarna skattar i vilken utsträckning de har upplevt vissa händelser som stressande på en Likertskala från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta). Totalpoängen beräknas genom att poängen för frågorna 4, 5, 7 och 8 vänds och alla värden summeras.

Användning

Det här verktyget är inte tillgängligt på Mentaal. För att få tillgång till formuläret går du till den officiella distributörens webbplats, Mapi Research Trust, och skickar in en förfrågan på ePROVIDE™

Gå till ePROVIDE™ ›

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online