

## **Perceived Stress Scale (PSS)**

Syfte: att bedöma i vilken grad svarande den senaste månaden upplevt sitt liv som stressande.

Beskrivning: svarande skattar hur ofta man upplevt sitt liv oförutsägbart, okontrollerbart och överbelastande den senaste månaden.

Ursprungs referens:

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983) A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24, 385-396.

### **Instruktioner för användning:**

Antal frågor:14

Skala: Aldrig=0, Nästan aldrig=1, Ibland=2, Ganska ofta=3, Världigt ofta=4

Omvända frågor: 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13

(Aldrig=4, Nästan aldrig=3, Ibland=2, Ganska ofta=1, Världigt ofta=0)

Summering: alla frågor summeras efter poängsättning enligt ovan

För internationella publikationer och mer information: <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/>