

Användarstöd – PSS-10 Stress

Användningsområde

Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) är en kortfattad självskattningsskala med tio frågor som handlar om stress och hur ofta vissa upplevelser, tankar och känslor har förekommit under den senaste månaden. Det finns fem svarsalternativ på varje fråga som poängsätts från 0-4. Det finns omvända frågor. Totalpoängen ligger således inom intervallet 0-40.

När används formuläret?

Skalan kan användas för stressproblematik och mäter hur patienten upplever stress den senaste månaden. Skalan kan användas för att mäta symtom före och efter en intervention. En screening måste alltid kompletteras med klinisk bedömning.

Tidsintervall

Den senaste månaden

Tolkning av PSS-10

Fråga 1, 2, 3, 6, 9, 10:

0=0 poäng 1=1 poäng 2=2 poäng 3=3 poäng 4=4 poäng

Fråga 4, 5, 7, 8:

0=4 poäng 1=3 poäng 2=2 poäng 3=1 poäng 4=0 poäng

Det finns inga officiella cut off-värden vid tolkning av PSS-10. Formuläret används för att mäta förändring, där en minskning av totalpoängen kan indikera minskad upplevd stress.

Referens

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

Nordin, M., & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology*.