

Användarstöd – PSS-10 Stress

Användningsområde

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. Förkortningen betyder Perceived Stress Scale.

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.

Vem administrerar formuläret?

Ansvarig behandlare skickar formuläret och ansvarar för tolkning och administration i journalen.

Suicidrisk

Suicidrisk måste alltid bedömas vid kontakt med vården. När suicidrisk misstänks följs sedvanliga rutiner.

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. I en svensk studie var medelvärdet 13,5 poäng och cirka tre fjärdedelar skattade 19 poäng eller lägre. Således skulle en poäng runt 20 och över kunna indikera stressproblematik som kan behöva fördjupad bedömning och behandling.

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.

 PSS-10 Självsfattning vid stress

 PSS-10 Stress

- * Formuläret är ifyllt av

 Under den senaste månaden, hur ofta har du:

- * Varit upprörd över något som hände helt oväntat?
- * Känt att du var oförmögen att kontrollera de viktiga sakerna i ditt liv?
- * Känt dig nervös och stressad?
- * Litat på din förmåga att hantera dina personliga problem?
- * Känt att saker och ting har gått din väg?
- * Känt att du inte kunnat hantera allt som du måste göra?
- * Klarat av att kontrollera irritationsmoment i ditt liv?
- * Känt att du haft kontroll?
- * Varit arg över sådant som hänt och varit utanför din kontroll?
- * Känt att svårigheter hopat sig så att du inte kunnat hantera dem?