

PSS-14

Frågorna i den här enkäten handlar om dina känslor och tankar under **den senaste månaden**. För varje fråga uppmanas du att ange ditt svar genom att sätta ett **X** över den cirkel som motsvarar hur ofta du känt eller tänkt på ett särskilt sätt.

Även om en del av frågorna liknar varandra finns det skillnader mellan dem och du bör behandla varje fråga separat. Det bästa är att besvara frågorna ganska snabbt. Det betyder att du inte ska försöka räkna antalet gånger du känt på ett särskilt sätt utan snarare ange det alternativ som känns som en rimlig uppskattning.

	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Väldigt ofta
	0	1	2	3	4
1. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig upprörd på grund av att något oväntat har inträffat?	☐	☐	☐	☐	☐
2. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?	☐	☐	☐	☐	☐
3. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?	☐	☐	☐	☐	☐
4. Hur ofta har du under den senaste månaden framgångsrikt hanterat vardagsproblem och irritationsmoment?	☐	☐	☐	☐	☐
5. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du effektivt kunnat hantera viktiga förändringar som inträffat i ditt liv?	☐	☐	☐	☐	☐
6. Hur ofta har du under den senaste månaden känt tilltro till din egen förmåga att hantera personliga problem?	☐	☐	☐	☐	☐
7. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att saker och ting gått din väg?	☐	☐	☐	☐	☐

	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Väldigt ofta
	0	1	2	3	4
8. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att du inte kunnat klara av allt du skulle ha gjort?	☐	☐	☐	☐	☐
9. Hur ofta har du under den senaste månaden kunnat kontrollera irritationsmoment i ditt liv?	☐	☐	☐	☐	☐
10. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du har haft kontroll på saker och ting?	☐	☐	☐	☐	☐
11. Hur ofta har du under den senaste månaden blivit arg på saker som har hänt och som du inte kunnat kontrollera?	☐	☐	☐	☐	☐
12. Hur ofta har du under den senaste månaden kommit på dig själv med att tänka på saker som du måste göra?	☐	☐	☐	☐	☐
13. Hur ofta har du känt under den senaste månaden att du haft kontroll över hur du använder din tid?	☐	☐	☐	☐	☐
14. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att svårigheter har tornat upp sig så mycket att du inte kunnat hantera dem?	☐	☐	☐	☐	☐

Perceived Stress Scale: Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983): A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav 24: 385-396.

Mer information om skalan finns på; <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/>

Svensk version 2012-05-25

Översättningen är gjord av Institutet för Stressmedicin, Västra Götalandsregionen. Mer information om skalan och beräkningar finns på www.vgregion.se/stressmedicin.

Kontakt; stressmedicin@vgregion.se