

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. Ska främst användas för att jämföra utfall av behandling. 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.

Under 9	Låg
9-16	Under medel
16-23	Över medel
23-30	Hög
30-40	Mycket hög

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*