

Upplevd stress-10

(Perceived stress Scale-10)

Namn:

Personnummer:

Datum:

Frågorna i detta formulär handlar om dina känslor och tankar under den senaste månaden. Du skall fylla i hur ofta du har känt eller tänkt på ett visst sätt. Markera/ringa in det alternativ som stämmer bäst för dig.

	Under den senaste månaden, hur ofta har du:	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Väldigt ofta
1	varit upprörd över något som hände helt oväntat?	0	1	2	3	4
2	känt att du var oförmögen att kontrollera de viktiga sakerna i ditt liv?	0	1	2	3	4
3	känt dig nervös och "stressad"?	0	1	2	3	4
4	litat på din förmåga att hantera dina personliga problem?	0	1	2	3	4
5	känt att saker och ting har gått din väg?	0	1	2	3	4
6	känt att du inte kunnat hantera allt som du måste göra?	0	1	2	3	4
7	klarat av att kontrollera irritationsmoment i ditt liv?	0	1	2	3	4
8	känt att du haft kontroll?	0	1	2	3	4
9	varit arg över sådant som hänt och varit utanför din kontroll?	0	1	2	3	4
10	känt att svårigheter hopat sig så att du inte kunnat hantera dem?	0	1	2	3	4

Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology*. Newbury Park, CA: Sage.