

Individual **scores** on the PSS (perceived stress scale) can range from 0 to 40 with higher **scores** indicating higher **perceived** • **stress**. ► **Scores** ranging from 0-13 would be considered low **stress**. ► **Scores** ranging from 14-26 would be considered moderate **stress**. ► **Scores** ranging from 27-40 would be considered high **perceived stress**.

**Obs.**: Ved spørgsmål 4,5,7,8 skal skalaen vendes om, når man tæller scoren sammen. Dvs. svaret ”4” (very often) giver 0 point, og ”3” (fairly often) giver 1 point.

**Opgave 1) Individuelt (5 min.)**

1. Tag testen
2. Tæl din score sammen

**Opgave 2) Individuelt eller med makker (5 min.)**

1. Diskutér, hvorvidt anvendelsen af Cohens perceived stress scale til at vurdere folks stressniveau, er forbundet med fejlkilder, som kan influere på resultatet af undersøgelserne fra tidligere i dag.
	1. I så fald: hvilke fejlkilder, kan I komme på, og hvilken betydning har det for undersøgelsens resultater?

*Obs. på., at metoden er valideret og meget udbredt til brug ved kvantitative undersøgelser vedr. befolkningsgruppers stressniveau.*

**Opgave 3) Individuelt eller med makker (5-10 min.)**

1. Diskutér med udgangspunkt i lektien til i dag om *akut og kronisk stress*, hvilke specifikke symptomer Cohens Perceived Stress Scale måler på (og og er *fysiske, psykiske* eller *adfærdsmæssige* symptomer?)
2. Hvilken betydning har det for testens validitet?
3. Hvordan kunne man ellers måle på en persons stressniveau, hvis man ville undersøge det uden at spørge dem?