

Instructions, items and subscales of the German 10-item Perceived Stress Scale (PSS-10)

From: Schneider, E. E., Schönfelder, S., Wolf, M., & Wessa, M. (submitted). The perceived stress scale: A self-report instrument to capture stress in clinical and nonclinical individuals

PERCEIVED STRESS SCALE - 10

Die folgenden Fragen beschäftigen sich mit Ihren Gedanken und Gefühlen während des letzten Monats. Bitte geben Sie für jede Frage an, wie oft sie in entsprechender Art und Weise gedacht oder gefühlt haben.

		nie	Fast nie	Manchmal	Ziemlich oft	sehr oft
1	Wie oft waren Sie im letzten Monat aufgewühlt, weil etwas unerwartet passiert ist?	1	2	3	4	5
2	Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, nicht in der Lage zu sein, die wichtigen Dinge in Ihrem Leben kontrollieren zu können?	1	2	3	4	5
3	Wie oft haben sie sich im letzten Monat nervös und gestresst gefühlt?	1	2	3	4	5
4	Wie oft waren Sie im letzten Monat zuversichtlich, dass Sie fähig sind, ihre persönlichen Probleme zu bewältigen?	1	2	3	4	5
5	Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich die Dinge zu Ihren Gunsten entwickeln?	1	2	3	4	5
6	Wie oft hatten Sie im letzten Monat den Eindruck, nicht all Ihren anstehenden Aufgaben gewachsen zu sein?	1	2	3	4	5
7	Wie oft waren Sie im letzten Monat in der Lage, ärgerliche Situationen in Ihrem Leben zu beeinflussen?	1	2	3	4	5
8	Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, alles im Griff zu haben?	1	2	3	4	5
9	Wie oft haben Sie sich im letzten Monat über Dinge geärgert, über die Sie keine Kontrolle hatten?	1	2	3	4	5
10	Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich so viele Schwierigkeiten angehäuft haben, dass Sie diese nicht überwinden konnten?	1	2	3	4	5

Skala Hilflosigkeit (H): Summe der Items 1, 2, 3, 6, 9, 10; Skala Selbstwirksamkeit (S): Summe der Items 4, 5, 7, 8. Für die Berechnung des Gesamtscores müssen die Items 4, 5, 7 und 8 der Selbstwirksamkeitsskala invertiert werden. Der Gesamtscore berechnet sich aus der Summe der Items der Hilflosigkeitsskala und der Summe der invertierten Items der Selbstwirksamkeitsskala. Höhere Werte deuten auf ein erhöhtes Stresslevel hin.

Original Items in English (Cohen et al., 1983)

The questions in this scale ask you about your feelings and thoughts during the last month. In each case, you will be asked to indicate how often you felt or thought a certain way.

- 1 PH In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?
- 2 PH In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?
- 3 PH In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?
- 4 PSE In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?
- 5 PSE In the last month, how often have you felt that things were going your way?
- 6 PH In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?
- 7 PSE In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?
- 8 PSE In the last month, how often have you felt that you were on top of things?
- 9 PH In the last month, how often have you been angered because of things that were outside of your control?
- 10 PH In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?

Answer range: 1 = never, 2 = almost never, 3 = sometimes, 4 = fairly often, 5 = very often; PH=perceived helplessness subscale; PSE=perceived self-efficacy; Items 4, 5, 7 and 8 are reverse scored for the total score. The PH subscale is computed by summing up Items 1, 2, 3, 6, 9 and 10; the PSE subscale is computed by summing up items 4, 5, 7 and 8; the total score is the sum of all PH and reversed PSE items. Higher scores reflect greater levels of stress