

Шкала воспринимаемого стресса-10

Perceived Stress Scale (PSS)

Обведите, пожалуйста, подходящий вариант ответа. Проверьте, что Вы выбрали не более одного варианта ответа на каждый вопрос.

V1. Как часто за последний месяц вы испытывали беспокойство из-за непредвиденных событий?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

V2. Как часто за последний месяц Вам казалось сложным контролировать важные события Вашей жизни?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

V3. Как часто за последний месяц Вы испытывали нервное напряжение или стресс?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

V4. Как часто за последний месяц Вы чувствовали уверенность в том, что справитесь с решением ваших личных проблем?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

V5. Как часто за последний месяц Вы чувствовали, что все идет так, как Вы этого хотели?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

V6. Как часто за последний месяц Вы думали, что не можете справиться с тем, что вам нужно сделать?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

V7. Как часто за последний месяц Вы были в состоянии справиться с вашей раздражительностью?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

V8. Как часто за последний месяц Вы чувствовали, что владеете ситуацией?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

V9. Как часто за последний месяц Вы чувствовали раздражение из-за того, что происходящие события выходили из-под вашего контроля?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

V10. Как часто за последний месяц вам казалось, что накопившиеся трудности достигли такого предела, что Вы не могли их контролировать?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

Подсчет баллов

Пункты субшкалы «Перенапряжение»: 1, 2, 3, 6, 9, 10. Каждый пункт оценивается от 1 до 5 баллов. Баллы суммируются.

Пункты субшкалы «Противодействие стрессу»: 4, 5, 7, 8. Каждый пункт оценивается от 1 до 5 баллов. Затем баллы инвертируются (1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2; 5 = 1) и суммируются.

Пункты Шкалы воспринимаемого стресса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Суммируются баллы по обеим субшкалам.

Литература

Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24:385–96.

Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О.В. и др. Валидизация русскоязычной версии опросника "Шкала воспринимаемого стресса-10". *Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика*. 2016. №2.