

Ref: No:

# Department of Dermatology Govt. Medical College Kozhikode

## Questionnaire for Perceived Stress Scale മാനസികസംഘർഷം അളക്കാനുള്ള ചോദ്യാവലി

പേര്: വയസ്സ്: പുരുഷൻ/സ്ത്രീ ഒപി/ഐപി നം:

### പുരിപ്പിക്കാനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. കഴിഞ്ഞ ഒരുമാസത്തിനുള്ളിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലുണ്ടായ ചിന്തകളേയും സംഘർഷങ്ങളേയും കുറിച്ചുള്ള 10 ചോദ്യങ്ങളാണിത്
2. എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഏറ്റവും യോജിച്ച ഉത്തരത്തിനുനേരേ  എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക

1. അപ്രതീക്ഷിതമായി സംഭവിച്ച കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുചോർത്ത് എപ്പോഴെല്ലാം നിങ്ങൾ വിഷമിച്ചിട്ടുണ്ട്?  
 ഒരിക്കലുമില്ല  അപൂർവ്വമായി  ചിലപ്പോഴൊക്കെ  സാധാരണയായി  വളരെ സാധാരണയായി
2. ജീവിതത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ നിന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല എന്ന് എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ?  
 ഒരിക്കലുമില്ല  അപൂർവ്വമായി  ചിലപ്പോഴൊക്കെ  സാധാരണയായി  വളരെ സാധാരണയായി
3. എപ്പോഴെങ്കിലും മാനസികസംഘർഷവും പിരിമുറുക്കവും അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ?  
 ഒരിക്കലുമില്ല  അപൂർവ്വമായി  ചിലപ്പോഴൊക്കെ  സാധാരണയായി  വളരെ സാധാരണയായി
4. വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങളെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ നേരിടാൻ കഴിയുമെന്ന് എപ്പോഴെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് തോന്നിയിട്ടുണ്ട്?  
 ഒരിക്കലുമില്ല  അപൂർവ്വമായി  ചിലപ്പോഴൊക്കെ  സാധാരണയായി  വളരെ സാധാരണയായി
5. കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം നിങ്ങളുടെ വഴിക്ക് നടക്കുന്നു എന്ന് എപ്പോഴെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് തോന്നിയിട്ടുണ്ട്?  
 ഒരിക്കലുമില്ല  അപൂർവ്വമായി  ചിലപ്പോഴൊക്കെ  സാധാരണയായി  വളരെ സാധാരണയായി
6. കടമകൾ നിർവഹിക്കാനുള്ള സമ്മർദ്ദം അതിജീവിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ?  
 ഒരിക്കലുമില്ല  അപൂർവ്വമായി  ചിലപ്പോഴൊക്കെ  സാധാരണയായി  വളരെ സാധാരണയായി
7. കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണ /അറിവ് നിങ്ങൾക്കുണ്ടെന്ന് എപ്പോഴെല്ലാം തോന്നിയിട്ടുണ്ട്?  
 ഒരിക്കലുമില്ല  അപൂർവ്വമായി  ചിലപ്പോഴൊക്കെ  സാധാരണയായി  വളരെ സാധാരണയായി
8. പ്രകോപനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാറുണ്ടോ?  
 ഒരിക്കലുമില്ല  അപൂർവ്വമായി  ചിലപ്പോഴൊക്കെ  സാധാരണയായി  വളരെ സാധാരണയായി
9. കാര്യങ്ങൾ കൈവിട്ടുപോകുമ്പോൾ കോപിതനാകാറുണ്ടോ?  
 ഒരിക്കലുമില്ല  അപൂർവ്വമായി  ചിലപ്പോഴൊക്കെ  സാധാരണയായി  വളരെ സാധാരണയായി
10. പ്രയാസങ്ങൾ കുന്നുകൂടുന്നു, അവയെ മറികടക്കാൻ സാധിക്കില്ല എന്ന് എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ?  
 ഒരിക്കലുമില്ല  അപൂർവ്വമായി  ചിലപ്പോഴൊക്കെ  സാധാരണയായി  വളരെ സാധാരണയായി

## For the use of investigator only

### Scores

Response to Questions	ഒരിക്കലുമില്ല	അപൂർവ്വമായി	ചിലപ്പോഴൊക്കെ	സാധാരണയായി	വളരെ സാധാരണയായി
1,2,3,6,9&10	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
4,5,7&8	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

Question	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Score										

### Total Perceived Stress Scale Score

The PSS Scale is adapted from Cohen S, Kamarck T, and Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior* 1983;24:386-396.

Translated to Malayalam by Dr. Anisha K Janardhanan, Dept of Dermatology, Government Medical College, Kozhikode, Kerala, India, with permission from the author