

Sheldon Cohen, Tom Kamarck i Robin Mermelstein
PSS 10
Adaptacja: Zygfryd Juczyński i Nina Ogińska-Bulik

..... płęć M K wiek data badania

Pytania zawarte w tej skali dotyczą Twoich myśli i odczuć związanych z doświadczanymi w ostatnim miesiącu zdarzeniami. W każdym pytaniu należy wskazać – jak często myślałeś/aś i odczuwałeś/aś w podany sposób. Mimo znacznych podobieństw są to różne pytania i każde z nich należy traktować oddzielnie. Najlepiej na każde pytanie odpowiadać w miarę szybko, wybierając tę odpowiedź, która wydaje się najbardziej trafna.

Przy każdym pytaniu należy wpisać do kratki z prawej strony odpowiednią cyfrę, zgodnie z podanym poniżej znaczeniem:

- 0 = nigdy**
- 1 = prawie nigdy**
- 2 = czasem**
- 3 = dość często**
- 4 = bardzo często**

- | | |
|---|--|
| 1. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś/aś zdenerwowany/a, ponieważ zdarzyło się coś niespodziewanego? | |
| 2. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że ważne sprawy w twoim życiu wymykają ci się spod kontroli? | |
| 3. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca odczuwałeś/aś zdenerwowanie i napięcie? | |
| 4. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś/aś przekonany/a, że jesteś w stanie poradzić sobie z problemami osobistymi? | |
| 5. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że sprawy układają się po twojej myśli? | |
| 6. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca stwierdzałeś/aś, że nie radzisz sobie ze wszystkimi obowiązkami? | |
| 7. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca potrafiłeś/aś opanować swoje rozdrażnienie? | |
| 8. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że wszystko ci wychodzi? | |
| 9. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca złościłeś/aś się, ponieważ nie miałeś/aś wpływu na to co się zdarzyło? | |
| 10. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że nie możesz przezwyciężyć narastających trudności? | |