

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale-10, PSS-10)*

(Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R., 1983

в адаптації Вельдбрехт О. О., Тавровецької Н. І., 2022)

Інструкція: Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

№	питання	варіанти відповідей				
		0	1	2	3	4
1.	Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	ніколи	майже ніколи	іноді	доволі часто	часто
2.	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	ніколи	майже ніколи	іноді	доволі часто	часто
3.	Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	ніколи	майже ніколи	іноді	доволі часто	часто
4.	Як часто за останній місяць ви не були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	ніколи	майже ніколи	іноді	доволі часто	часто
5.	Як часто за останній місяць ви не відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	ніколи	майже ніколи	іноді	доволі часто	часто
6.	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	ніколи	майже ніколи	іноді	доволі часто	часто
7.	Як часто за останній місяць ви не були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	ніколи	майже ніколи	іноді	доволі часто	часто
8.	Як часто за останній місяць ви не почувалися «господарем становища»?	ніколи	майже ніколи	іноді	доволі часто	часто
9.	Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	ніколи	майже ніколи	іноді	доволі часто	часто
10.	Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	ніколи	майже ніколи	іноді	доволі часто	часто

Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу.

Інтерпретація результатів:

Отримані бали	Рівень сприйнятого стресу	Опис
0 – 13	Низький	Слабо сприйнятий стрес
14 – 26	Помірний	Помірно сприйнятий стрес
27 – 40	Високий	Сильно сприйнятий стрес

* Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav.* 1983. Vol. 24(4). P. 385-96. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології.* 2022. № 2. С. 16-27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>