

Scala de Percepție a Stresului (PSS-10)

Instrucțiuni: Următoarele întrebări se referă la sentimentele și gândurile dumneavoastră din ultimele 4 săptămâni. Vă rugăm să citiți fiecare întrebare și să bifați cât de des ați simțit sau ați gândit astfel.

Nr.	Întrebare	Niciodată	Rar	Uneori	Destul de des	Foarte des
1	Cât de des v-ați simțit supărat(ă) din cauza unor lucruri care s-au întâmplat pe neașteptate?	☐	☐	☐	☐	☐
2	Cât de des ați simțit că nu puteți controla lucrurile importante din viața dumneavoastră?	☐	☐	☐	☐	☐
3	Cât de des v-ați simțit nervos/nervosă sau stresat(ă)?	☐	☐	☐	☐	☐
4	Cât de des ați simțit încredere în capacitatea de a gestiona problemele personale?	☐	☐	☐	☐	☐
5	Cât de des ați simțit că lucrurile nu merg așa cum doriți?	☐	☐	☐	☐	☐
6	Cât de des ați simțit că nu faceți față tuturor lucrurilor pe care trebuie să le faceți?	☐	☐	☐	☐	☐
7	Cât de des ați reușit să controlați iritățile din viața dumneavoastră?	☐	☐	☐	☐	☐
8	Cât de des ați simțit că dețineți controlul asupra situațiilor din viața dumneavoastră?	☐	☐	☐	☐	☐
9	Cât de des ați fost supărat(ă) pentru că lucrurile s-au acumulat atât de mult încât nu le mai puteți gestiona?	☐	☐	☐	☐	☐
10	Cât de des ați simțit că dificultățile se acumulează atât de mult încât nu le puteți depăși?	☐	☐	☐	☐	☐

Scorare:

- Se acordă puncte după cum urmează:
Niciodată = 0, Rar = 1, Uneori = 2, Destul de des = 3, Foarte des = 4
- Întrebările 4, 5, 7 și 8 sunt **itemi pozitivi** și se punctează **invers**:
Niciodată = 4, Rar = 3, Uneori = 2, Destul de des = 1, Foarte des = 0

Interpretarea scorului total:

Scor total	Nivel perceput de stres
0-13	Scăzut
14-26	Moderat
27-40	Ridicat