

مقیاس استرس ادراک شده

(Perceived stress scale)

پرسشهای این مقیاس (PSS) از شما می خواهد تا احساسات و افکاری را که در طول یکسال قبل داشته اید بیان کنید و بگوئید آن فکر یا احساس را تا چه اندازه تجربه کرده اید. بهتر آن است که نسبتاً "سریع پاسخ دهید، یعنی اولین پاسخی را که به ذهن می رسد انتخاب کنید و در آن علامت بزنید

ردیف	شرح	هیچ	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱	تا چه اندازه به دلیل پیش آمدن مسئله ای که انتظارش را نداشته اید، ناراحت شده اید.					
۲	تا چه اندازه احساس کرده اید که نمی توانید از عهده مسائل مهم زندگیتان برآئید					
۳	تا چه اندازه عصبی و یا دچار احساس تنش شده اید؟					
۴	تا چه اندازه احساس کرده اید که در برخورد با گرفتاریهای زندگی روزمره موفق هستید؟					
۵	تا چه اندازه احساس کرده اید که در برخورد با تغییرات مهم زندگیتان، عملکرد موثری داشته اید؟					
۶	تا چه اندازه هنگام حل مسائل شخصی نسبت به توانایی خویش، احساس اطمینان داشته اید؟					
۷	تا چه اندازه احساس کرده اید که امور زندگی به وفق مرادتان می باشد؟					
۸	تا چه اندازه متوجه شده اید که از عهده تمام کارهایی که باید انجام می داده اید، برنیامده اید؟					
۹	تا چه اندازه توانسته اید به خوبی با فراز و نشیب های زندگیتان کنار بیایید؟					
۱۰	تا چه اندازه احساس کرده اید که به همه امور تسلط دارید؟					
۱۱	تا چه اندازه پیش آمدن مسئله ای که از دست شما خارج بوده، شما را ناراحت کرده است؟					
۱۲	تا چه اندازه نگران کارهایی بوده اید که باید آنها را کامل می کردید؟					
۱۳	تا چه اندازه توانسته اید آنطور که دلتان می خواسته، وقتتان را بگذرانید؟					
۱۴	تا چه اندازه احساس کرده اید که مشکلات آنقدر روی هم جمع شده اند که نمی توانید از عهده آنها برآئید					