

Skala PSS - 10

PESEL

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pytania zawarte w tej skali dotyczą Twoich myśli, odczuć związanych z doświadczeniami 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 zaznaczyć odpowiednią cyfrę od 0 do 4, 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?	0	1	2	3	4
2	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że ważne sprawy w Twoim życiu wymykają ci się spod kontroli?	0	1	2	3	4
3	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca odczuwałeś/aś zdenerwowanie i napięcie?	0	1	2	3	4
4	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś/aś przekonany/a, że jesteś w stanie poradzić sobie z problemami osobistymi?	0	1	2	3	4
5	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że sprawy układają?	0	1	2	3	4
6	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca stwierdziłeś/aś, że nie radzisz sobie ze wszystkimi obowiązkami?	0	1	2	3	4
7	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca potrafiłeś/aś opanować swoje rozdrażnienie?	0	1	2	3	4
8	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że wszystko ci wychodzi?	0	1	2	3	4
9	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca złościłeś/aś się ponieważ nie miałeś/aś wpływu na to co się zdarzyło?	0	1	2	3	4
10	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że nie możesz przewyciężyć narastających trudności?	0	1	2	3	4

Dodatkowe pytanie do PSS-10

11	Największym zagrożeniem psychologicznym w miejscu pracy jest:
	<p>A. Presja czasu lub nadmierne obciążenie ilością pracy</p> <p>B. Przemoc lub zagrożenie przemocą oraz nękanie lub zastraszanie</p> <p>C. Stres związany z możliwością utraty pracy w najbliższym czasie</p> <p>D. inne: sprecyzuj.....</p>