

## Lestvica zaznanega stresa (PSS-10)

Lestvica se uporablja za presejanja in ocenjevanje zaznanega stresa.

Izpolnite ga tako, da označite možnosti, ki najbolje opisujejo vaše počutje v zadnjem mesecu.

|                                                                                  | Nikoli | Skoraj nikoli | Včasih | Pogosto | Zelo pogosto |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|--------|---------|--------------|
| Ste bili razburjeni zaradi nečesa, kar se je nepričakovano zgodilo?              |        |               |        |         |              |
| Ste imeli občutek, da ne morete nadzorovati pomembnih stvari v svojem življenju? |        |               |        |         |              |
| Ste bili nervozni in »pod stresom«?                                              |        |               |        |         |              |
| Ste se počutili samozavestno glede svoje sposobnosti reševanja osebnih težav?    |        |               |        |         |              |
| Se vam je zdelo, da se stvari odvijajo po vaši poti?                             |        |               |        |         |              |
| Ste ugotovili, da ne zmorete opraviti vseh stvari, ki ste jih morali opraviti?   |        |               |        |         |              |
| Ste lahko nadzorovali dražljaje v svojem življenju?                              |        |               |        |         |              |
| Se vam je zdelo, da ste na tekočem s stvarmi?                                    |        |               |        |         |              |
| Ste se razjezili zaradi stvari, na katere niste mogli vplivati?                  |        |               |        |         |              |
| Se vam je zdelo, da se težave kopičijo tako močno, da jih ne morete premagati?   |        |               |        |         |              |

\*Prevzeto iz: <https://hedepy.si/testi/test-stresa>

### Navodila za vrednotenje

Rezultat na PSS lahko določite tako, da sledite naslednjim navodilom:

Najprej obrnite rezultate za vprašanja 4, 5, 7 in 8. Pri teh štirih vprašanjih spremenite točke po naslednji shemi:

0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0.

Nato seštejte rezultate vseh postavk, da dobite skupni rezultat. Skupni rezultat je \_\_\_\_\_.

Posamezni rezultati na PSS lahko segajo od 0 do 40, pri čemer višji rezultati kažejo na večjo stopnjo zaznanega stresa.

- ▶ Rezultat med 0-13 pomeni nizek stres.
- ▶ Rezultat med 14-26 pomeni zmernen stres.
- ▶ Rezultat med 27-40 pomeni visoko zaznan stres.