

Ερώτηση	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά
PSS.4. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε αντιμετωπίσει επιτυχώς τα προβλήματα και τις δυσκολίες της καθημερινότητας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.5. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε να αντιμετωπίζετε αποτελεσματικά τις σημαντικές αλλαγές που συνέβησαν στη ζωή σας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.6. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε πεπεισμένοι για την ικανότητά σας να χειριστείτε τα προσωπικά σας προβλήματα;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.7. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι τα πράγματα πήγαιναν με τον τρόπο που θέλατε;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.8. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά ανακαλύψατε ότι δεν μπορούσατε να αντιμετωπίσετε στο σύνολο των υποχρεώσεών σας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.9. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι μπορείτε να ελέγξετε τους εκνευρισμούς στη ζωή σας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.10. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι έχετε τον απόλυτο έλεγχο των πραγμάτων;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.11. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά εξοργιστήκατε εξαιτίας κάποιου συμβάντος που δεν άπτονταν του ελέγχου σας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.12. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι ο εαυτός σας να σκέφτεται για πράγματα που πρέπει να έχετε ήδη κάνει;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.13. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι θέλατε να ελέγξετε τον τρόπο που διαθέτετε τον χρόνο σας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.14. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι οι δυσκολίες συσσωρεύονταν σε τέτοιο βαθμό ώστε να μην μπορείτε να τις ξεπεράσετε;	☐	☐	☐	☐	☐