Тест на уровень стресса (PSS-10)

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Имя: _____

Дата: _____

Вопросы — о последнем месяце. Выберите, как часто так было.

В каждой строке отметьте один вариант.

	Утверждение	Никогда	Почти никогда	Иногда	Довольно часто	Часто
1	Как часто за последний месяц Вы испытывали беспокойство из-за непредвиденных событий?	1	2	3	4	5
2	Как часто за последний месяц Вам казалось сложным контролировать важные события Вашей жизни?	1	2	3	4	5
3	Как часто за последний месяц Вы испытывали нервное напряжение или стресс?	1	2	3	4	5
4	Как часто за последний месяц Вы чувствовали уверенность в том, что справитесь с решением Ваших личных проблем?	1	2	3	4	5
5	Как часто за последний месяц Вы чувствовали, что все идет так, как Вы этого хотели?	1	2	3	4	5
6	Как часто за последний месяц Вы думали, что не можете справиться с тем, что Вам нужно сделать?	1	2	3	4	5
7	Как часто за последний месяц Вы были в состоянии справиться с Вашей раздражительностью?	1	2	3	4	5
8	Как часто за последний месяц Вы чувствовали, что владеете ситуацией?	1	2	3	4	5
9	Как часто за последний месяц Вы чувствовали раздражение из-за того, что происходящие события выходили из-под Вашего контроля?	1	2	3	4	5
10	Как часто за последний месяц Вам казалось, что накопившиеся трудности достигли такого предела, что Вы не могли их контролировать?	1	2	3	4	5

Perceived Stress Scale (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, 1983; S. Cohen, G. Williamson, 1988). Русская версия: В.А. Абабков и соавт. (2016).

Для специалиста

Perceived Stress Scale, 10-пунктная версия (S. Cohen, G. Williamson, 1988), русская версия В.А. Абабкова и соавт. (2016). 10 пунктов, ответы 1–5 («Никогда» — «Часто»). Пункты 1, 2, 3, 6, 9, 10 — субшкала «Перенапряжение», пункты 4, 5, 7, 8 — «Противодействие стрессу», считаются обратно. Балл — сумма по обеим субшкалам, диапазон 10–50, чем выше, тем выше воспринимаемый стресс. В оригинале ответы 0–4 (диапазон 0–40): русский балл больше на 10.

Выборка стандартизации — 175 человек (110 мужчин, 65 женщин): M = 24,44, SD = 6,58; α Кронбаха = 0,83, ретест через две недели r = 0,51. Различий по полу нет, возрастные нормы не определялись. Больные неврозами (n = 23): M = 29,17. Верхняя граница нормы у авторов (M + σ) — 30 баллов. Порогов для диагноза нет: шкала не диагностическая (S. Cohen).

Уровни

10–17	Низкий
18–30	Средний
31–50	Повышенный

Сумма баллов: _____

Тест не ставит диагнозов. Онлайн-версия с подсчётом и пояснением результата: shilko.ru/metodiki/pss-10/

Источник

Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О.В., Горбунов И.А., Капранова С.В., Пологаева Е.А., Стуклов К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 6–15. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.202