Escala de Estresse Percebido (PSS-10)

Nesta escala há perguntas a respeito dos seus sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias (ÚLTIMO MÊS). Em cada questão marque um X na frequência com que você se sentiu ou pensou a respeito da situação.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COM QUE FREQUÊNCIA ...** | **(0)****Nunca** | **(1)****Quase****Nunca** | **(2)****Às Vezes** | **(3)****Pouco****Frequente** | **(4)****Muito****Frequente** |
| **1** | Você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente?  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **2** | Você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **3** | Você esteve nervoso ou estressado?  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **4** | Você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais?  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **5** | Você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava?  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **6** | Você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer?  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **7** | Você foi capaz de controlar irritações na sua vida?  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **8** | Você sentiu que todos os aspectos da sua vida estavam sob controle?  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **9** | Você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora do seu controle?  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **10** | Você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguia resolvê-los? | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |