PSS-10

Escala de Estresse Percebido - 10 itens

Versão em português · 10 itens

Nome _____

Data _____

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão freqüentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas: Neste último mês, com que freqüencia...

		Nunca	Quase nunca	Às vezes	Quase sempre	Sempre
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	☐	☐	☐	☐	☐
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	☐	☐	☐	☐	☐
3	Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	☐	☐	☐	☐	☐
4	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	☐	☐	☐	☐	☐
5	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	☐	☐	☐	☐	☐
6	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	☐	☐	☐	☐	☐
7	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	☐	☐	☐	☐	☐
8	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	☐	☐	☐	☐	☐
9	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	☐	☐	☐	☐	☐
10	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

COHEN, Sheldon; KAMARCK, Tom; MERMELSTEIN, Robin. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, v. 24, n. 4, p. 385-396, 1983. https://doi.org/10.2307/2136404

COHEN, Sheldon; WILLIAMSON, Gail M. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: SPACAPAN, Shirley; OSKAMP, Stuart (org.). The social psychology of health. Newbury Park: Sage, 1988. p. 31-67. LUFT, Caroline Di Bernardi; SANCHES, Sabrina de Oliveira; MAZO, Giovana Zarpellon; ANDRADE, Alexandro. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. Revista de Saúde Pública, v. 41, n. 4, p. 606-615, 2007. https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015

REIS, Rodrigo Siqueira; HINO, Adriano Akira Ferreira; AÑEZ, Ciro Romélio Rodriguez. Perceived Stress Scale: Reliability and validity study in Brazil. Journal of Health Psychology, v. 15, n. 1, p. 107-114, 2010. https://doi.org/10.1177/1359105309346343