

m% HI d wd; ; smrudkh (PerceivedStressScale)

ku/wxl h

j hi

okh

fuu m%kdj , fhkami q h udi fhosTng oeKkqi s ú, si y ye. s' msnjj  
úui kq, efí ' mks fe i emhfi oSi Eu m%khl gu Tng wod, mks frjij l r  
ol j k k'

0-ke; 1- l <d; fl ka 2- i uyrúg 3- ks ru 4- i Euúgu

1' wkfmd d s j i sjj lfoj , aks d mi q h udi fhosTn fl dmuk j ; dj l a i s a ; ej q g m; j fhø?	0	1	2	3	4
2' Tnf. acú; fhai sjj k j eo. ; ai sjüi Tng md, kh l r. ; fkdyl snj g mi q h udi h ; fl dmuk j ; dj l a Tng i s fhø?	0	1	2	3	4
3' mi q h udi h ; fl dmuk j ; dj l aTn l e<ô, si y. ; ; j hkayd wd; ; hg m; j fhø?	0	1	2	3	4
4'Tnf. afm!oa , s' m%k Tn úi kau úi od. ekú . ek mi q h udi fhosTng Tn . ek fl dmuk úYj di hl a oeKkø?	0	1	2	3	4
5' Tn i s k wdl rhgu i h' foai sjj k nj g mi q h udi h ; fl dmuk j ; dj l aTng i s fhø?	0	1	2	3	4
6'mi q h udi fhosTng bgd rúg ; nqi h l d%Hhkaku l rkkq fkdyl swj i a d fl dmuk ; fhø?	0	1	2	3	4
7' Tng we; j k kreikdj fl df; l aýrg md, kh l r. ekúg mi q h udi h ; fl dmuk j ; dj l aTng i s fhø?	0	1	2	3	4
08'Tn l < l d%Hhkaby<kau i sjl , d hehsmi q h udi h ; fl dmuk j ; dj l aTng i s fhø?	0	1	2	3	4
09'mi q h udi fhosTng Tfí md, kh l afkdue; j fl dmhg m; aj l wj i a d fl df; l a; sfí o?	0	1	2	3	4
10' l ror f. dv. ei kq úg tj d uev. ekúg Tng wmyi hehsmi q h udi fhosfl dmuk j ; dj l aTng oeKkø?	0	1	2	3	4