

Échelle de stress perçu (PSS)

L'Échelle de stress perçu (PSS) est un outil psychologique qui évalue le niveau de stress perçu par un individu au cours du dernier mois. Elle est utilisée pour détecter comment les situations de la vie sont évaluées comme stressantes, ce qui peut aider dans la gestion du stress et dans le suivi des interventions thérapeutiques.

Nombre de questions	10 questions
Durée estimée	2 minutes
Langue	Français
Nom original	Perceived Stress Scale
Auteurs	Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein (1983)
Catégorie	Stress

Aperçu des 10 questions

Au cours du dernier mois,

À quelle fréquence avez-vous été bouleversé à cause d'un événement inattendu ?

Jamais | Presque jamais | Parfois | Assez souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois,

Combien de fois avez-vous eu l'impression de ne pas pouvoir contrôler les choses importantes de votre vie ?

Jamais | Presque jamais | Parfois | Assez souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois,

À quelle fréquence vous êtes-vous senti nerveux et stressé ?

Jamais | Presque jamais | Parfois | Assez souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois,

À quelle fréquence vous êtes-vous senti confiant quant à votre capacité à gérer vos problèmes personnels ?

Jamais | Presque jamais | Parfois | Assez souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois,

À quelle fréquence avez-vous senti que les choses allaient dans votre sens ?

Jamais | Presque jamais | Parfois | Assez souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Les participants évaluent à quel point ils ont ressenti certains événements comme stressants sur une échelle de Likert de 0 (jamais) à 4 (très souvent). Les scores totaux sont calculés en inversant les scores des questions 4, 5, 7, 8 et en additionnant toutes les valeurs.

Utilisation

Cet outil n'est pas disponible sur Mentaal. Pour accéder à ce questionnaire, merci de vous rendre sur le site du distributeur officiel, Mapi Research Trust, et de soumettre une demande sur ePROVIDE™

Accéder à ePROVIDE™ ›

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

 Elodie C. - Psychologue TCC