PSM-25

Misura dello stress psicologico (PSM-25)

La PSM-25 (Misura dello stress psicologico) è un questionario di autovalutazione pensato per misurare il livello complessivo di stress vissuto da una persona nell'ultima settimana. Fornisce una misura quantitativa dello stress psicologico percepito negli adulti, nella popolazione generale o in ambito clinico.

Numero di domande	25 domande
Durata stimata	10 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Psychological Stress Measure
Destinatari	Adulti
Autori	Lémery Chatal, Letourneau, Ouellet (1990)
Categoria	Stress

Anteprima delle 25 domande

Pensando agli ultimi 4 o 5 giorni:

Mi sento teso/a o agitato/a.

1 - Per niente | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Estremamente

Pensando agli ultimi 4 o 5 giorni:

Ho la gola stretta o la bocca secca.

1 - Per niente | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Estremamente

Pensando agli ultimi 4 o 5 giorni:

Mi sento di fretta; non ho abbastanza tempo.

1 - Per niente | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Estremamente

Pensando agli ultimi 4 o 5 giorni:

Tendo a saltare i pasti o a dimenticare di mangiare.

1 - Per niente | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Estremamente

Pensando agli ultimi 4 o 5 giorni:

Continuo a ripensare agli stessi pensieri, rumino, ho la testa piena.

1 - Per niente | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Estremamente

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

I 25 item sono valutati su una scala Likert a 4 punti (da "Mai" a "Molto spesso"). I punteggi grezzi vengono sommati per ottenere un punteggio totale, che può essere confrontato con le norme cliniche. Più alto è il punteggio totale, più elevato è il livello di stress percepito.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

"Il calcolo automatico dei punteggi mi fa risparmiare tantissimo tempo e i miei pazienti sono molto più propensi a compilare i questionari."

Samia T. - Psicologa online