

Scala per lo stress percepito (PSS)

La Perceived Stress Scale (PSS) è uno strumento psicologico che valuta il livello di stress percepito da una persona nell'ultimo mese. Permette di rilevare in che misura le situazioni di vita vengono valutate come stressanti, il che può essere utile nella gestione dello stress e nel monitoraggio degli interventi terapeutici.

Numero di domande	10 domande
Durata stimata	2 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Perceived Stress Scale
Autori	Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein (1983)
Categoria	Stress

Anteprima delle 10 domande

Nell'ultimo mese,

Con che frequenza si è sentito/a fuori di sé poiché è avvenuto qualcosa di inaspettato?

Mai | Quasi mai | A volte | Abbastanza spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese,

Con che frequenza ha avuto la sensazione di non essere in grado di avere controllo sulle cose importanti della sua vita?

Mai | Quasi mai | A volte | Abbastanza spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese,

Con che frequenza si è sentito/a nervoso/a o "stressato/a"?

Mai | Quasi mai | A volte | Abbastanza spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese,

Con che frequenza si è sentito/a fiducioso/a sulla sua capacità di gestire i suoi problemi personali?

Mai | Quasi mai | A volte | Abbastanza spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese,

Con che frequenza ha avuto la sensazione che le cose andassero come diceva lei?

Mai | Quasi mai | A volte | Abbastanza spesso | Molto spesso

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 partecipanti indicano in che misura hanno vissuto determinati eventi come stressanti su una scala Likert da 0 (mai) a 4 (molto spesso). Il punteggio totale si calcola invertendo i punteggi delle domande 4, 5, 7 e 8 e sommando tutti i valori.

Utilizzo

Questo strumento non è disponibile su Mentaal. Per accedere a questo questionario, visita il sito del distributore ufficiale, Mapi Research Trust, e invia una richiesta su ePROVIDE™

Vai su ePROVIDE™ ›

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

★★★★★

“Scettica all'inizio, ora non posso più fare a meno di questo strumento nella mia pratica.”

 Federica M. - Psicologa cognitivo-comportamentale