

Miara stresu psychologicznego (PSM-25)

PSM-25 (miara stresu psychologicznego) to kwestionariusz samoopisowy przeznaczony do pomiaru ogólnego poziomu stresu odczuwanego przez osobę w ciągu ostatniego tygodnia. Zapewnia ilościową miarę postrzeganego stresu psychologicznego u dorosłych w populacji ogólnej lub w kontekście klinicznym.

Liczba pytań	25 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Psychological Stress Measure
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Lémery Chatal, Letourneau, Ouellet (1990)
Kategoria	Stres

Podgląd 25 pytań

Myśląc o ostatnich 4 lub 5 dniach:

Czuję się spięty(-a) lub nakręcony(-a).

1 - Wcale | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Bardzo mocno

Myśląc o ostatnich 4 lub 5 dniach:

Mam ściśnięte gardło lub suchość w ustach.

1 - Wcale | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Bardzo mocno

Myśląc o ostatnich 4 lub 5 dniach:

Czuję, że ciągle goni mnie czas, że brakuje mi czasu.

1 - Wcale | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Bardzo mocno

Myśląc o ostatnich 4 lub 5 dniach:

Zdarza mi się pomijać posiłki lub zapominać o jedzeniu.

1 - Wcale | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Bardzo mocno

Myśląc o ostatnich 4 lub 5 dniach:

Wciąż wracam do tych samych myśli, rozpamiętuję, mam pełną głowę.

1 - Wcale | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Bardzo mocno

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

25 pozycji ocenia się na 4-stopniowej skali Likerta (od „nigdy” do „bardzo często”). Wyniki surowe sumuje się, uzyskując wynik ogólny, który można porównać z normami klinicznymi. Im wyższy wynik ogólny, tym wyższy poziom postrzeganego stresu.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

Nolwenn P. - Psycholog CBT