

Skala odczuwanego stresu (PSS)

Skala odczuwanego stresu (PSS) to narzędzie psychologiczne oceniające poziom stresu odczuwanego przez daną osobę w ciągu ostatniego miesiąca. Pozwala wykryć, w jakim stopniu sytuacje życiowe są oceniane jako stresujące, co może pomóc w radzeniu sobie ze stresem i w monitorowaniu oddziaływań terapeutycznych.

Liczba pytań	10 pytań
Szacowany czas	2 minuty
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Perceived Stress Scale
Autorzy	Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein (1983)
Kategoria	Stres

Podgląd 10 pytań

W ciągu ostatniego miesiąca:

Jak często był(a) Pan/Pani wytrącony(-a) z równowagi przez nieoczekiwane zdarzenie?

Nigdy | Prawie nigdy | Czasami | Dość często | Bardzo często

W ciągu ostatniego miesiąca:

Ile razy miał(a) Pan/Pani poczucie, że nie jest w stanie kontrolować ważnych spraw w swoim życiu?

Nigdy | Prawie nigdy | Czasami | Dość często | Bardzo często

W ciągu ostatniego miesiąca:

Jak często czuł(a) się Pan/Pani zdenerwowany(-a) i zestresowany(-a)?

Nigdy | Prawie nigdy | Czasami | Dość często | Bardzo często

W ciągu ostatniego miesiąca:

Jak często był(a) Pan/Pani pewny(-a) swoich możliwości radzenia sobie z osobistymi problemami?

Nigdy | Prawie nigdy | Czasami | Dość często | Bardzo często

W ciągu ostatniego miesiąca:

Jak często miał(a) Pan/Pani poczucie, że sprawy układają się po Pana/Pani myśli?

Nigdy | Prawie nigdy | Czasami | Dość często | Bardzo często

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

Osoba badana ocenia, w jakim stopniu doświadczała określonych zdarzeń jako stresujących, na skali Likerta od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często). Wynik całkowity oblicza się, odwracając punktację pytań 4, 5, 7 i 8, a następnie sumując wszystkie wartości.

Korzystanie

To narzędzie nie jest dostępne w Mentaal. Aby uzyskać dostęp do tego kwestionariusza, wejdź na stronę oficjalnego dystrybutora, Mapi Research Trust, i złóż wniosek w serwisie ePROVIDE™

Przejdź do ePROVIDE™ ›

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.”

 Joanna P. - Psycholog CBT