

Inwentarz stresu i przeciążenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny odróżnia sposób, w jaki przejawia się stres (przeciążenie, objawy fizyczne, emocjonalne i poznawcze, trudność z regeneracją), od tego, co go podsyca (praca lub nauka, rodzina i związek, pieniądze, zdrowie, codzienne obowiązki). Pomaga wskazać priorytetowe obszary działania i źródło stresu, któremu warto przyjrzeć się bliżej.

Liczba pytań	25 pytań
Szacowany czas	6 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Stress and Overload Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Stres

Podgląd 25 pytań

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Mam wrażenie, że mam na głowie za dużo spraw naraz.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Czuję napięcie w ciele (kark, barki, plecy, szczęka).

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Denerwuję się z powodu drobiazgów.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Trudno mi skupić się na jednej rzeczy.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

W czasie wolnym dalej myślę o tym, co mam do zrobienia.

Nigdy | Rzadko | Czasami | 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

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatniego miesiąca. Każdy rodzaj przejawów obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16. Każde z pięciu źródeł stresu (praca lub nauka, rodzina i związek, pieniądze, zdrowie, codzienność i nieprzewidziane sytuacje) jest oceniane jednym stwierdzeniem, punktowanym od 0 do 4, na końcu kwestionariusza.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: w każdym bloku obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Wynik składa się z dwóch bloków: najpierw przejawy stresu, potem jego źródła. Zestawienie obu wskazuje, od czego zacząć: od źródła, które najbardziej obciąża, albo od trudności z regeneracją, gdy źródeł jest wiele.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

PRZEJAWY

Trudność z regeneracją 11 / 16

Trudność z odprężeniem się, oderwaniem od zmartwień i korzystaniem z czasu odpoczynku.

Do zbadania: rzeczywiste przerwy, porzucone zajęcia, które dawały wytchnienie, jakość snu, granica między pracą a życiem prywatnym.

Przeciążenie 9 / 16

Poczucie, że ma się za dużo do zrobienia i za mało czasu, obciążenie mentalne, wymagania przekraczające to, co można z siebie dać.

Do zbadania: podział zadań i obowiązków, co można by przekazać innym lub z czego zrezygnować, sposób ustalania priorytetów.

Przejawy emocjonalne 9 / 16

Drażliwość, nerwowość, niecierpliwość, poczucie, że jest się u kresu sił lub na skraju łez.

Do zbadania: sytuacje, które wyprowadzają z równowagi, wpływ na bliskich, chwile wytchnienia.

Przejawy poznawcze 6 / 16

Trudności z koncentracją, zapominanie, błędy, myśli krążące w kółko.

Do zbadania: niedawne przypadki zapominania i błędy, obciążenie mentalne, myśli powracające wieczorem.

Do pogłębionej oceny: Inwentarz ruminacji i zamartwiania się.

Przejawy fizyczne 5 / 16

Napięcie mięśni, bóle głowy lub brzucha, przyspieszone bicie serca, zmęczenie związane ze stresem.

Do zbadania: sygnały z ciała zapowiadające przeciążenie, jak zmieniają się w ciągu tygodnia, konsultacja lekarska, jeśli objawy się utrzymują.

ŹRÓDŁA STRESU

Zdrowie 4 / 4

Choroba, ból, niepełnosprawność lub utrata samodzielności, własna lub kogoś bliskiego.

Codzienność i nieprzewidziane sytuacje 3 / 4

Sprawy urzędowe, mieszkanie, dojazdy, nieprzewidziane sytuacje, które się nawarstwiają.

Praca lub nauka 1 / 4

Obciążenie, wymagania, relacje lub niepewność związane z pracą lub nauką.

Do pogłębionej oceny: Inwentarz wyczerpania i cierpienia psychicznego w pracy.

Rodzina i związek 1 / 4

Napięcia, konflikty lub obowiązki w związku lub w rodzinie.

Do pogłębionej oceny: Inwentarz relacji partnerskiej.

Pieniądze 0 / 4

Trudności finansowe, długi, obawa przed brakiem środków.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

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