PSM-25

Medida de stress psicológico (PSM-25)

A PSM-25 (Medida de stress psicológico) é um questionário de autorresposta concebido para medir o nível global de stress vivido por uma pessoa durante a última semana. Proporciona uma medida quantitativa do stress psicológico percebido em adultos da população geral ou em contexto clínico.

Número de perguntas	25 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Psychological Stress Measure
Público-alvo	Adultos
Autores	Lémery Chatal, Letourneau, Ouellet (1990)
Categoria	Stress

Pré-visualização das 25 perguntas

Pensando nos últimos 4 ou 5 dias:

Sinto-me tenso/a ou crispado/a.

1 - Nada | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extremamente

Pensando nos últimos 4 ou 5 dias:

Sinto um aperto na garganta ou tenho a boca seca.

1 - Nada | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extremamente

Pensando nos últimos 4 ou 5 dias:

Sinto-me pressionado/a pelo tempo, não tenho tempo suficiente.

1 - Nada | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extremamente

Pensando nos últimos 4 ou 5 dias:

Tenho tendência para saltar refeições ou para me esquecer de comer.

1 - Nada | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extremamente

Pensando nos últimos 4 ou 5 dias:

Volto sempre aos mesmos pensamentos, rumino, tenho a cabeça cheia.

1 - Nada | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extremamente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Os 25 itens são cotados numa escala de tipo Likert de 4 pontos (de «Nunca» a «Muito frequentemente»). As pontuações brutas são somadas para obter uma pontuação total que pode ser comparada com normas clínicas. Quanto mais elevada a pontuação total, mais elevado é o nível de stress percebido.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente | Ver todos os questionários

★★★★★

"O Mentaal tornou-se um aliado indispensável para estruturar as minhas avaliações e aprofundar a compreensão clínica dos meus pacientes."

Nolwenn P. - Psicóloga (TCC)