

Escala de stress percebido (PSS)

A Escala de stress percebido (PSS) é um instrumento psicológico que avalia o nível de stress percebido por uma pessoa durante o último mês. Permite detetar a forma como as situações de vida são avaliadas como stressantes, o que pode ajudar na gestão do stress e no acompanhamento das intervenções terapêuticas.

Número de perguntas	10 perguntas
Duração estimada	2 minutos
Idioma	Português
Nome original	Perceived Stress Scale
Autores	Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein (1983)
Categoria	Stress

Pré-visualização das 10 perguntas

No último mês,

Com que frequência esteve preocupado/a por causa de alguma coisa que aconteceu inesperadamente?

Nunca | Quase nunca | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequente

No último mês,

Com que frequência se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?

Nunca | Quase nunca | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequente

No último mês,

Com que frequência se sentiu nervoso/a e em stresse?

Nunca | Quase nunca | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequente

No último mês,

Com que frequência sentiu confiança na sua capacidade para enfrentar os seus problemas pessoais?

Nunca | Quase nunca | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequente

No último mês,

Com que frequência sentiu que as coisas estavam a correr à sua maneira?

Nunca | Quase nunca | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequente

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

Quem responde avalia em que medida viveu certos acontecimentos como stressantes numa escala de Likert de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente). As pontuações totais calculam-se invertendo as pontuações das perguntas 4, 5, 7 e 8 e somando todos os valores.

Utilização

Este instrumento não está disponível no Mentaal. Para aceder a este questionário, consulte o site do distribuidor oficial, Mapi Research Trust, e submeta um pedido no ePROVIDE™

Aceder ao ePROVIDE™ ›

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

★★★★★

“Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes”



Tiago S. - Psicólogo do trabalho