

Scala de evaluare a nivelului de stress

Scala de percepție a stresului – chestionarul se numește Perceived Stress Questionnaire, a fost elaborat de Levenstein și colab. (1993) și este un instrument relevant în stabilirea nivelului de stres perceput.

Mai jos sunt prezentate o serie de propoziții. Citiți-le pe rând, menționând în ce măsură se potrivește fiecare dintre ele cu starea dvs. din ultimele 6 luni. Marcați răspunsul dvs. cu unul dintre numerele de pe scala 1-4.

1 = Aproape niciodată

2 = Câteodată

3 = Adeseori

4 = Aproape întotdeauna

Mă simt odihnit.	
Simt că sunt asaltat de prea multe cerințe.	
Mă simt iritat sau nemulțumit.	
Am prea multe lucruri de făcut.	
Mă simt izolat sau singur.	
Mă aflu în situații conflictuale.	
Fac lucruri care îmi plac cu adevărat.	
Mă simt obosit.	
Simt că nu mă pot descurca pentru a-mi atinge scopurile propuse.	
Mă simt calm.	
Am prea multe decizii de luat.	
Mă simt frustrat.	
Mă simt plin de energie.	
Mă simt tensionat.	
Problemele mi se adună cu grămada.	
Mă simt deseori presat de timp.	
Mă simt protejat și în siguranță.	
Am multe necazuri (probleme).	
Mă simt presat de cerințele altor persoane.	
Mă simt descurajat.	
Sunt mulțumit de mine însumi.	
Mi-e teamă de viitor.	
Fac multe lucruri pentru că trebuie să le fac și nu pentru că îmi plac.	
Mă simt criticat și judecat.	
Mă simt fără griji.	
Mă simt epuizat mental.	
Nu pot să mă relaxez.	
Mă simt copleșit de responsabilități.	
Am suficient timp pentru mine.	
Mă simt sub presiunea “termenelor fixe”.	

Interpretare:

Scorul, cuprins între 30 și 120, permite încadrarea în una dintre cele 3 categorii:

30 – 59 -> stres redus;

60 – 89 -> stres moderat;

90 – 120 -> stres intens.

De la scoruri începând cu 55, e bine să vă gândiți la o strategie de prevenție, iar la un scor de peste 80, deja e nevoie de reactualizarea mecanismelor de coping comportamental și de vizita la psiholog!