

Шкала психологического стресса PSM-25

(Водопьянова Н, Старченкова. Синдром выгорания. – СПб, 2005. – С.24)

Инструкция. Дайте оценку вашему общему состоянию. После каждого высказывания обведите число от 1 до 8, которое наиболее четко выражает ваше состояние в последние дни (4-5 дней). Здесь нет неправильных или ошибочных ответов.

Баллы означают: 1 — *никогда*; 2 — *крайне редко*; 3 — *очень редко*; 4 — *редко*; 5 — *иногда*; 6 — *часто*; 7 — *очень часто*; 8 — *постоянно*.

1	Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1	2	3	4	5	6	7	8
2	У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1	2	3	4	5	6	7	8
3	Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени	1	2	3	4	5	6	7	8
4	Я проглатываю пищу или забываю поесть	1	2	3	4	5	6	7	8
5	Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются	1	2	3	4	5	6	7	8
6	Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым	1	2	3	4	5	6	7	8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке	1	2	3	4	5	6	7	8
8	Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен	1	2	3	4	5	6	7	8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1	2	3	4	5	6	7	8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1	2	3	4	5	6	7	8
И	Я легко могу заплакать	1	2	3	4	5	6	7	8
12	Я чувствую себя уставшим	1	2	3	4	5	6	7	8
13	Я крепко стискиваю зубы	1	2	3	4	5	6	7	8
14	Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7	8
15	Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1	2	3	4	5	6	7	8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1	2	3	4	5	6	7	8
17	Я взволнован, обеспокоен или смущен	1	2	3	4	5	6	7	8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать	1	2	3	4	5	6	7	8
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1	2	3	4	5	6	7	8
20	Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1	2	3	4	5	6	7	8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1	2	3	4	5	6	7	8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	1	2	3	4	5	6	7	8
23	Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте	1	2	3	4	5	6	7	8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	1	2	3	4	5	6	7	8
25	Я напряжен	1	2	3	4	5	6	7	8

Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. Чем она больше, тем выше уровень вашего стресса. Шкала оценок:

- меньше 99 баллов — низкий уровень стресса;
- 100-125 баллов — средний уровень стресса;
- больше 125 баллов — высокий уровень стресса.