

ШКАЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА PSM-25

Шкала PSM-25 Лемура-Тессье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой (Литература: Водопьянова Н.Е Психодиагностика стресса СПб: Питер, 2009. 336 с.)

Цель — измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

Инструкция: оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте как можно искренне. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут.

Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

- 1**— «никогда»;
- 2**— «крайне редко»;
- 3**— «очень редко»;
- 4**— «редко»;
- 5**— «иногда»;
- 6**— «часто»;
- 7**— «очень часто»;
- 8**— «постоянно (ежедневно)».

№	УТВЕРЖДЕНИЯ (ВЫСКАЗЫВАНИЯ)	ОЦЕНКА
1	Я напряжен(а) и взволнован(а) (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(а) 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	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова.	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким(ой), изолированным(ой) и непонятым(ой).	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(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями.	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(а) сделать или решить.	1 2 3 4 5 6 7 8

11	Я легко могу заплакать.	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим человеком.	1 2 3 4 5 6 7 8
13	В трудной ситуации я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки).	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я не спокоен / не спокойна.	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(а), обеспокоен(а) или смущен(а).	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 заснуть.	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбит(а) 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(а). 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 чувствую напряженность.	1 2 3 4 5 6 7 8

Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. Чем она больше, чем выше уровень вашего стресса.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается сумма всех ответов — интегральный показатель психической напряженности (ППН).

Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

1) ППН больше 155 баллов — **высокий уровень стресса**, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. Вам рекомендована консультация психолога.

2) ППН в интервале 155 — 100 баллов — **средний уровень стресса**. Вам требуется соблюдать режим труда и отдыха, наладить свой режим дня. Снизьте нагрузки, хотя бы на время. Возьмите паузу для отдыха, прогулки или сна.

3) **Низкий уровень стресса** — ППН меньше 99 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.