

ESCALES DE VALORACIÓ DE L'ESTRÈS PSICOSOCIAL

L'Escaleta d'estrès psicosocial de T. Holmes i R. Rahe, és una de les més conegudes, però hi ha moltes altres eines que s'utilitzen per valorar l'estrès psicosocial en la recerca i la pràctica clínica. Algunes d'aquestes eines són:

- **Escaleta de Percepció d'Estrès (PSS, per les seves sigles en anglès):** aquesta és una de les eines més àmpliament utilitzades per mesurar la percepció d'estrès. Té versions de 14, 10 i 4 ítems, i valora en quina mesura les situacions en la vida d'una persona són percebudes com a estressants.
- **Inventari d'Estrès per a Estudiants (SSI, per les seves sigles en anglès):** està dissenyat específicament per avaluar l'estrès en estudiants universitaris.
- **Escaleta de Suports Socials Percebuts (MSPSS, per les seves sigles en anglès):** encara que no és estrictament una mesura d'estrès, aquesta escaleta valora la percepció d'una persona sobre el suport social disponible, el qual està estretament relacionat amb l'estrès psicosocial.
- **Escaleta de l'Esdeveniment Vital:** a diferència de la de Holmes i Rahe, aquesta escaleta sol·licita a les persones participants que indiquin la freqüència amb la qual han experimentat certs esdeveniments vitals estressants durant un període específic.
- **Escaleta d'Estrès Quotidià (DISE, per les seves sigles en anglès):** aquesta escaleta valora els petits esdeveniments estressants que ocorren en la vida quotidiana, que tot i ser menors, poden acumular-se i contribuir significativament a l'estrès global.
- **Escaleta de Burnout de Maslach (MBI, per les seves sigles en anglès):** aquesta és una eina específica per mesurar el *burnout*, una forma específica d'estrès crònic relacionat amb el treball.
- **Inventari d'Estrès Infantil (CSI, per les seves sigles en anglès):** està dissenyat específicament per mesurar l'estrès en infants.

Aquestes són només algunes de les moltes eines disponibles per mesurar diferents aspectes de l'estrès psicosocial. La selecció d'una eina específica depèn de:

- L'objectiu de l'avaluació.
- La població diana.
- A altres factors específics del context de recerca o clínic.