

Mål på psykologisk stress (PSM-25)

PSM-25 er et selvrapporteringsskjema som måler det samlede stressnivået en person har opplevd den siste uken. Det gir et kvantitativt mål på opplevd psykologisk stress hos voksne i den generelle befolkningen eller i klinisk sammenheng.

Antall spørsmål	25 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Psychological Stress Measure
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Lémery Chatal, Letourneau, Ouellet (1990)
Kategori	Stress

Forhåndsvisning av de 25 spørsmålene

Når du tenker på de siste 4 eller 5 dagene:

Jeg føler meg anspent eller oppjaget.

1 - Ikke i det hele tatt | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Ekstremt

Når du tenker på de siste 4 eller 5 dagene:

Jeg kjenner at halsen snører seg, eller at munnen er tørr.

1 - Ikke i det hele tatt | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Ekstremt

Når du tenker på de siste 4 eller 5 dagene:

Jeg føler meg tidspresset; jeg har ikke nok tid.

1 - Ikke i det hele tatt | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Ekstremt

Når du tenker på de siste 4 eller 5 dagene:

Jeg hopper ofte over måltider eller glemmer å spise.

1 - Ikke i det hele tatt	2	3	4	5	6	7	8 - Ekstremt

Når du tenker på de siste 4 eller 5 dagene:

Jeg går og tenker de samme tankene om igjen, jeg grubler, hodet er fullt.

1 - Ikke i det hele tatt	2	3	4	5	6	7	8 - Ekstremt

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

De 25 leddene skåres på en 4-punkts likertskala (fra «Aldri» til «Svært ofte»). Råskårene summeres til en totalskår som kan sammenlignes med kliniske normer. Jo høyere totalskår, desto høyere nivå av opplevd stress.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Pålitelige og relevante kartlegginger som gir meg bedre innsikt i den psykiske tilstanden til pasientene mine”

Benjamin G. - Arbeidspsykolog