

Kartleggingsskjema for stress og overbelastning

Dette utforskende spørreskjemaet skiller mellom hvordan stresset viser seg (overbelastning, fysiske, følelsesmessige og kognitive reaksjoner, vansker med å hente seg inn) og hva som gir næring til det (jobb eller studier, familie og parforhold, økonomi, helse, krav i hverdagen). Det hjelper med å finne hvor det er viktigst å sette inn tiltak, og hvilken stresskilde som bør utforskes nærmere.

Antall spørsmål	25 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Stress and Overload Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Stress

Forhåndsvisning av de 25 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg føler at jeg har for mye å holde styr på samtidig.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg kjenner spenninger i kroppen (nakke, skuldre, rygg, kjeve).

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg blir irritert over småting.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg har vanskelig for å konsentrere meg om én ting.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

På fritiden fortsetter jeg å tenke på alt jeg må gjøre.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

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

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet den siste måneden. Hvert reaksjonsdomene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16. De fem stresskildene (jobb eller studier, familie og parforhold, økonomi, helse, hverdag og uforutsette hendelser) vurderes hver med ett enkelt utsagn, skåret fra 0 til 4, til slutt i skjemaet.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt innenfor hver blokk, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Resultatet vises i to blokker: først stressreaksjonene, deretter stresskildene. Ser man de to i sammenheng, viser det hva man bør ta tak i først: kilden som veier tyngst, eller vanskene med å hente seg inn når kildene er mange.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

REAKSJONER

Vansker med å hente seg inn 12 / 16

Vansker med å slappe av, koble av fra bekymringene og få glede av hvile og fritid.

Utforsk: de faktiske pausene, aktiviteter som ga påfyll og er lagt bort, søvnkvaliteten, grensen mellom jobb og privatliv.

Kognitive reaksjoner 11 / 16

Konsentrasjonsvansker, glemsomhet, feil, tanker som går i ring.

Utforsk: glemsel og feil den siste tiden, den mentale lasten, tanker som kommer tilbake om kvelden.

Kan suppleres med: Kartleggingsskjema for grubling og bekymring.

Fysiske reaksjoner 9 / 16

Muskelspenninger, hodepine eller vondt i magen, hjertebank, stressrelatert slitenhet.

Utforsk: kroppslige signaler som varsler overbelastning, hvordan de varierer gjennom uken, legevurdering hvis symptomene vedvarer.

Følelsesmessige reaksjoner 9 / 16

Irritabilitet, nervøsitet, utålmodighet, følelsen av å være på bristepunktet eller på gråten.

Utforsk: situasjoner som får begeret til å renne over, virkningen på de nærmeste, pusterom.

Overbelastning 7 / 16

Følelsen av å ha for mye å gjøre og for lite tid, mental last, krav som overstiger det man kan gi.

Utforsk: fordelingen av oppgaver og ansvar, hva som kan delegeres eller droppes, hvordan personen prioriterer.

STRESSKILDER

Økonomi 4 / 4

Økonomiske vansker, gjeld, frykt for ikke å ha nok.

Jobb eller studier 1 / 4

Arbeidsmengde, krav, relasjoner eller usikkerhet knyttet til jobb eller studier.

Kan suppleres med: Kartleggingsskjema for utmattelse og belastning i arbeidet.

Helse 1 / 4

Sykdom, smerter, funksjonsnedsettelse eller tap av selvstendighet, hos en selv eller en nær person.

Familie og parforhold 0 / 4

Spenninger, konflikter eller ansvar i parforholdet eller familien.

Kan suppleres med: Kartleggingsskjema for parforholdet.

Hverdag og uforutsette hendelser 0 / 4

Papirarbeid, bolig, transport, uforutsette hendelser som hoper seg opp.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

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

★★★★★

“Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet.”

 Ingrid M. - KAT-psykolog