

Meting van psychologische stress (PSM-25)

De PSM-25 (Meting van psychologische stress) is een zelfrapportagevragenlijst om het algemene stressniveau te meten dat iemand in de afgelopen week heeft ervaren. De vragenlijst levert een kwantitatieve meting van ervaren psychologische stress bij volwassenen in de algemene bevolking of in klinische settings.

Aantal vragen	25 vragen
Geschatte duur	10 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Psychological Stress Measure
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Lémery Chatal, Letourneau, Ouellet (1990)
Categorie	Stress

Voorbeeld van de 25 vragen

Als u denkt aan de afgelopen 4 of 5 dagen:

Ik voel me gespannen of opgejaagd.

1 - Helemaal niet | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extreem

Als u denkt aan de afgelopen 4 of 5 dagen:

Mijn keel voelt dichtgeknepen of mijn mond is droog.

1 - Helemaal niet | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extreem

Als u denkt aan de afgelopen 4 of 5 dagen:

Ik voel me gehaast; ik heb niet genoeg tijd.

1 - Helemaal niet | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extreem

Als u denkt aan de afgelopen 4 of 5 dagen:

Ik sla vaak maaltijden over of vergeet te eten.

1 - Helemaal niet	2	3	4	5	6	7	8 - Extreem

Als u denkt aan de afgelopen 4 of 5 dagen:

Ik blijf maar dezelfde gedachten herhalen, ik pieker, mijn hoofd zit vol.

1 - Helemaal niet	2	3	4	5	6	7	8 - Extreem

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

De 25 items worden gescoord op een 4-punts likertschaal (van “Nooit” tot “Zeer vaak”). De ruwe scores worden opgeteld tot een totaalscore die met klinische normen kan worden vergeleken. Hoe hoger de totaalscore, hoe hoger het ervaren stressniveau.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Het is een echte meerwaarde in de sessies om de patiënt in kaart te brengen, en een heel rijke basis voor het gesprek om klinisch de diepte in te gaan.”

Elodie C. - Psycholoog (CGT)