

Mått på psykologisk stress (PSM-25)

PSM-25 (mått på psykologisk stress) är ett självskattningsformulär utformat för att mäta den samlade stressnivå som en person har upplevt under den senaste veckan. Det ger ett kvantitativt mått på upplevd psykologisk stress hos vuxna i allmänbefolkningen eller i kliniska miljöer.

Antal frågor	25 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Psychological Stress Measure
Målgrupp	Vuxna
Författare	Lémery Chatal, Letourneau, Ouellet (1990)
Kategori	Stress

Förhandsgranskning av de 25 frågorna

Tänk på de senaste 4 eller 5 dagarna:

Jag känner mig spänd eller uppskruvad.

1 - Inte alls | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extremt

Tänk på de senaste 4 eller 5 dagarna:

Det känns trångt i halsen eller så är jag torr i munnen.

1 - Inte alls | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extremt

Tänk på de senaste 4 eller 5 dagarna:

Jag känner mig tidspressad, jag har inte tillräckligt med tid.

1 - Inte alls | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extremt

Tänk på de senaste 4 eller 5 dagarna:

Jag brukar hoppa över måltider eller glömma att äta.

1 - Inte alls | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extremt

Tänk på de senaste 4 eller 5 dagarna:

Jag går om och om igen över samma tankar, jag ältar, mitt huvud är fullt.

1 - Inte alls | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extremt

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

De 25 itemen skattas på en 4-gradig likertskala (från ”Aldrig” till ”Mycket ofta”). Råpoängen summeras till en totalpoäng som kan jämföras med kliniska normer. Ju högre totalpoäng, desto högre nivå av upplevd stress.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online