

Tension Scale

Datum: _____

Namn: _____

INSTRUKTION: Nedan beskrivs ett antal tillstånd som var och en kan uppleva då och då.
Beskriv i vilken grad du har upplevt dessa under *den senaste månaden*.

	Nästan aldrig						Nästan alltid							
1 Jag känner mig spänd	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7
2 Jag känner mig avspänd	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	1
3 Jag känner mig rastlös	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7
4 Jag känner en stark inre spänning	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7

Tension Scale: Information och resultat

Skalan mäter stress i form av anspändhet, vilket har mycket stort samband med utmattning/utbrändhet men även annan ohälsa. Läs källan nedan för mer information.

Numeriskt värde (1–7) Nivå (se längre ned)

Resultat

(medelvärdet av de fyra frågorna):

--	--

	Kvinnor	Män	Kvinnor		Män		Medelvärde		Alla	
			24–39 år	40–55 år	24–39 år	40–55 år	24–39 år	40–55 år		
Medelvärde:	3.47	3.15	3.40	3.30	3.52	3.43	3.23	3.09	3.31	3.34
Standardavvikelse:	1.45	1.37	1.30	1.49	1.33	1.52	1.23	1.41	1.41	1.41
<i>Nivåer (percentiler):</i>										
Exceptionellt låg (5)	1.25	1.25	1.50	1.20	1.50	1.25	1.25	1.00	1.25	1.25
Väldigt låg (10)	1.50	1.50	1.75	1.40	1.75	1.50	1.75	1.25	1.50	1.50
Måttligt låg (25)	2.25	2.00	2.50	2.00	2.50	2.25	2.50	2.00	2.13	2.25
Genomsnittlig (50)	3.50	3.00	3.25	3.00	3.50	3.25	3.00	2.75	3.25	3.25
Måttligt hög (75)	4.50	4.00	4.25	4.50	4.50	4.50	4.00	4.19	4.25	4.25
Väldigt hög (90)	5.50	5.25	5.25	5.50	5.50	5.50	5.00	5.25	5.38	5.50
Exceptionellt hög (95)	6.00	5.50	5.50	6.00	5.50	6.25	5.50	5.75	5.75	5.75

Källa: Almén, N. & Jansson, B. (2021). The reliability and factorial validity of different versions of the Shirom-Melamed Burnout Measure/Questionnaire and normative data for a general Swedish sample. *International Journal of Stress Management*. Advance online publication.