

---

## Fra tanker til tall

---

LEDER

ESPEN RØYSAMB

espen.roysamb@psykologi.uio.no

Espen Røysamb er professor i psykologi ved Universitetet i Oslo.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

### **Spørreskjema kan brukes for å måle folks tanker og følelser. Hva skal til for at slik informasjon blir pålitelig og nyttig?**

Depresjon kan måles. Vi kan observere atferd, undersøke biomarkører eller benytte avansert hjerneskaning. Men fremfor alt kan vi spørre en person hvordan hun eller han har det. Måling av psykiske tilstander, mediert gjennom språket, er en egen vitenskap (1, 2). Spørreskjema er én variant av språkbasert måling og brukes i dag på en rekke områder. Men hvor nyttige er egentlig slike skjema, og hva er forutsetningene for nytteverdi?

«Er du deprimert? (Ja/Nei)». Dette er én mulig måte å måle depresjon på i et spørreskjema, med et enkelt eksplisitt spørsmål og dikotome svarkategorier. Problemet med denne fremgangsmåten er begrenset reliabilitet og validitet. Respondenter vil kunne tolke «deprimert» ulikt, vi vet ikke helt hva vi måler, og vi får ikke fanget opp nyanser og grader av depresjon. Det er ofte bedre å stille flere spørsmål som summeres, gjerne om mer spesifikke symptomer, og med flere svarkategorier. For eksempel: «Har du opplevd noe av dette den siste uken? a) Følelse av håpløshet med hensyn til framtiden, b) Nedtrykthet, tungsinn, c) Følelse av at alt er et slit». Hvert utsagn besvares med flere svarkategorier fra «Ikke plaget» til «Veldig mye plaget». Et sett av slike spørsmål, som måler et bestemt underliggende fenomen, kalles gjerne en spørreskjemaskala eller bare skala. I dette tilfellet er utsagnene hentet fra Symptom Checklist (SCL-8), subskala for depresjon (3, 4).

Depresjon er bare ett av mange fenomen som kan måles med spørreskjema. I dette nummer av Tidsskriftet er det to artikler som omhandler validering av spørreskjemaskalaer. Disse er rettet mot henholdsvis fedmerelatert livskvalitet

(måling av i hvor stor grad vekt og kroppsform oppleves som plagsom hos fedmepasienter) (5), og arbeidsrelatert mestringstro (troen på å komme tilbake i jobb etter sykdom) (6).

En spørreskjemaskala er et verktøy/instrument som kan være nyttig – eller mindre nyttig. Måling av depresjon er åpenbart nyttig for behandling. Informasjon om fedmerelatert livskvalitet kan være viktig for behandling og forebygging av overvekt og fedme. Hvis målet med fedmebehandling ikke bare er å oppnå redusert vekt, men også bedre livskvalitet, vil validerte mål av nettopp det siste være viktig. På liknende måte kan kvantifisering av mestringstro være nyttig for å forstå mekanismer som bidrar til arbeidsdeltakelse, for å identifisere faktorer som predikerer hvem som kommer tilbake i arbeid, og som målskive for opptrening og intervensjoner.

En metode må være pålitelig og valid for at den skal ha nytteverdi (7). Vi ønsker at en badevekt skal gi samme resultat tre ganger på rad, at den ikke viser for lite eller for mye og at det faktisk er vekt den måler. Pålitelighet eller reliabilitet handler om hvorvidt en måling er til å stole på, om den lar seg reproducere. Validitet handler om at vi faktisk måler det vi ønsker å måle. På samme måte som en badevekt eller en blodtrykkmåler tallfester fysiske fenomener, kvantifiserer en spørreskjemaskala atferd, emosjoner eller tanker. For alle målinger er empirisk dokumentasjon på reliabilitet og validitet nødvendig.

### *«En metode må være pålitelig og valid for at den skal ha nytteverdi»*

Enkelte vitenskapelige tidsskrifter publiserer studier av skalautvikling og validitet innen et bredt spekter av tema. *Psychological Assessment* har for eksempel i løpet av det siste året publisert artikler om måling av mindfulness, psykopati, seksuell orientering, livstilfredshet, sosial støtte, selvmordsrisiko, empati, machiavellisme, sosial fobi, spillavhengighet og koffeinforsøring. Svært mye skalautvikling foregår på engelsk, og det er derfor viktig at spørreskjemaskalaer både oversettes, utvikles og valideres på norsk.

Måling av tanker, emosjoner og atferd ved hjelp av spørreskjema innebærer relativt enkel testadministrering, standardisert oppsett og mulighet for strukturert opptelling og framstilling av resultater. Spørreskjema brukes i forskning som benytter pasientgrupper eller befolkningsbaserte utvalg, noen ganger i kombinasjon med registerdata og genetiske data. Validerte spørreskjemaskalaer har potensielt også stor klinisk verdi for å kartlegge risiko- og beskyttelsesfaktorer, følge med på utviklingen av en tilstand eller fange opp effekter av en intervensjon. For å legitimere nytteverdien av spørreskjema er det behov for retningslinjer for anvendelsesområde, administrasjon og normeringsgrunnlag, og studier av psykometriske egenskaper. Etablering av validitet for en skala er ikke en engangsaktivitet, men en kontinuerlig prosess. Nettopp derfor ønskes bidrag til denne prosessen velkommen.

---

## LITTERATUR

1. Clark LA, Watson D. Constructing validity: New developments in creating objective measuring instruments. *Psychol Assess* 2019; 31. doi:

10.1037/pas0000626. [PubMed][CrossRef]

2. Soto CJ, John OP. Optimizing the length, width, and balance of a personality scale: How do internal characteristics affect external validity? *Psychol Assess* 2019; 31: 444–59. [PubMed][CrossRef]
3. Stoltenberg C et al. Måleegenskaper ved den norske versjonen av Symptom Checklist 90 Revidert (SCL-90-R). Oslo: Folkehelseinstituttet, 2016. <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2016/maleegenskaper-ved-den-norske-versjonen-av-symptom-checklist-90-rapport-2016.pdf> Lest 26.7.2019.
4. Tambs K, Røysamb K. Selection of questions to short-form versions of original psychometric instruments in MoBa. *Nor Epidemiol* 2014; 24: 195–201. [CrossRef]
5. Aasprang A, Våge V, Flølo TN et al. Pasientrapportert livskvalitet ved fedme – utvikling av et nytt måleinstrument. *Tidsskr Nor Legeforen* 2019; 139. doi: 10.4045/tidsskr.18.0493. [CrossRef]
6. Nøttingnes C, Fersum KV, Reme SE et al. Jobb-relatert mestringstro ved muskel- og skjelettplager – oversettelse og validering av et spørreskjema. *Tidsskr Nor Legeforen* 2019; 139. doi: 10.4045/tidsskr.18.0571. [CrossRef]
7. Pripp AH. Validitet. *Tidsskr Nor Legeforen* 2018; 138. doi: 10.4045/tidsskr.18.0398. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 19. august 2019. *Tidsskr Nor Legeforen*. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0447  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.