

STRESSSKALA (PSS-10)



Ausgefüllt von: Kunde Angehörige Behandler

Datum:

Name:

Geb.:

Skala zum wahrgenommenen Stress - 10

	NIE	FAST NIE	MANCHMAL	ZIEMLICH OFT	SEHR OFT
1) Wie oft waren Sie im letzten Monat aufgewühlt, weil etwas unerwartet passiert ist?	1	2	3	4	5
2) Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, nicht in der Lage zu sein, die wichtigen Dinge in Ihrem Leben kontrollieren zu können?	1	2	3	4	5
3) Wie oft haben sie sich im letzten Monat nervös und gestresst gefühlt?	1	2	3	4	5
4) Wie oft waren Sie im letzten Monat zuversichtlich, dass Sie fähig sind, ihre persönlichen Probleme zu bewältigen?	1	2	3	4	5
5) Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich die Dinge zu ihren Gunsten entwickeln?	1	2	3	4	5
6) Wie oft hatten Sie im letzten Monat den Eindruck, nicht all Ihren anstehenden Aufgaben gewachsen zu sein?	1	2	3	4	5
7) Wie oft waren Sie im letzten Monat in der Lage, ärgerliche Situationen in Ihrem Leben zu beeinflussen?	1	2	3	4	5
8) Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, alles im Griff zu haben?	1	2	3	4	5
9) Wie oft haben Sie sich im letzten Monat über Dinge geärgert, über die Sie keine Kontrolle hatten?	1	2	3	4	5
10) Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich so viele Schwierigkeiten angehäuft haben, dass Sie diese nicht überwinden konnten?	1	2	3	4	5

Skala Hilfflosigkeit (H): Summe der Items 1, 2, 3, 6, 9, 10; Skala Selbstwirksamkeit (S): Summe der Items 4, 5, 7, 8.

Für die Berechnung des Gesamtscores müssen die Items 4, 5, 7 und 8 der Selbstwirksamkeitsskala invertiert werden.

Der Gesamtscore berechnet sich aus der Summe der Items der Hilfflosigkeitsskala und der Summe der invertierten Items der

Selbstwirksamkeitsskala. Höhere Werte deuten auf ein erhöhtes Stresslevel hin. 0 – 13: Niedriges Stressniveau / 14 – 26: Moderates Stressniveau / 27 – 40: Hohes Stressniveau

Auswertung:

1.) Hilfflosigkeit (H): Summe der Items 1, 2, 3, 6, 9, 10: _____

2.) Selbstwirksamkeit (S): Summe der Items 4, 5, 7, 8: _____

3.) Invertierte (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) Selbstwirksamkeit: Summe der Items 4, 5, 7, 8: _____

4.) Ergebnis ((1.) Summe H + (3.) Summe invertierte Items): _____