PSM-25

Skala zur Messung psychischen Stresses (PSM-25)

Die PSM-25 ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erfassung des allgemeinen Stressniveaus, das eine Person in der vergangenen Woche erlebt hat. Sie liefert ein quantitatives Maß des wahrgenommenen psychischen Stresses bei Erwachsenen in der Allgemeinbevölkerung oder im klinischen Kontext.

Anzahl der Fragen	25 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Psychological Stress Measure
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Lémery Chatal, Letourneau, Ouellet (1990)
Kategorie	Stress

Vorschau der 25 Fragen

Denken Sie an die letzten 4 oder 5 Tage:

Ich fühle mich angespannt oder unter Strom.

1 - Überhaupt nicht | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extrem

Denken Sie an die letzten 4 oder 5 Tage:

Ich habe einen Kloß im Hals oder einen trockenen Mund.

1 - Überhaupt nicht | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extrem

Denken Sie an die letzten 4 oder 5 Tage:

Ich fühle mich gehetzt; ich habe nicht genug Zeit.

1 - Überhaupt nicht | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Extrem

Denken Sie an die letzten 4 oder 5 Tage:

Ich lasse oft Mahlzeiten aus oder vergesse zu essen.

1 - Überhaupt nicht	2	3	4	5	6	7	8 - Extrem

Denken Sie an die letzten 4 oder 5 Tage:

Ich gehe immer wieder dieselben Gedanken durch, ich grüble, mein Kopf ist voll.

1 - Überhaupt nicht	2	3	4	5	6	7	8 - Extrem

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Die 25 Items werden auf einer 4-stufigen Likert-Skala bewertet (von „Nie“ bis „Sehr oft“). Die Rohwerte werden zu einem Gesamtwert addiert, der mit klinischen Normen verglichen werden kann. Je höher der Gesamtwert, desto höher das wahrgenommene Stressniveau.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

Romane L. - Online-Psychologin (KVT)