

Skala zum wahrgenommenen Stress (PSS)

Die Skala zum wahrgenommenen Stress (PSS) ist ein psychologisches Instrument, das das im vergangenen Monat wahrgenommene Stressniveau einer Person erfasst. Sie zeigt, inwieweit Lebenssituationen als belastend bewertet werden, und kann so das Stressmanagement und die Verlaufskontrolle therapeutischer Interventionen unterstützen.

Anzahl der Fragen	10 Fragen
Geschätzte Dauer	2 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Perceived Stress Scale
Autor:innen	Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein (1983)
Kategorie	Stress

Vorschau der 10 Fragen

Im letzten Monat:

Wie oft waren Sie aufgewühlt, weil etwas Unerwartetes passiert ist?

Nie | Fast nie | Manchmal | Ziemlich oft | Sehr oft

Im letzten Monat:

Wie oft hatten Sie das Gefühl, die wichtigen Dinge in Ihrem Leben nicht kontrollieren zu können?

Nie | Fast nie | Manchmal | Ziemlich oft | Sehr oft

Im letzten Monat:

Wie oft haben Sie sich nervös und gestresst gefühlt?

Nie | Fast nie | Manchmal | Ziemlich oft | Sehr oft

Im letzten Monat:

Wie oft waren Sie zuversichtlich, Ihre persönlichen Probleme bewältigen zu können?

Nie | Fast nie | Manchmal | Ziemlich oft | Sehr oft

Im letzten Monat:

Wie oft hatten Sie das Gefühl, dass sich die Dinge so entwickeln, wie Sie es wollten?

Nie | Fast nie | Manchmal | Ziemlich oft | Sehr oft

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 Befragten geben auf einer Likert-Skala von 0 (nie) bis 4 (sehr oft) an, in welchem Ausmaß sie bestimmte Ereignisse als belastend erlebt haben. Der Gesamtwert wird berechnet, indem die Werte der Fragen 4, 5, 7 und 8 invertiert und anschließend alle Werte addiert werden.

Nutzung

Dieses Testverfahren ist auf Mentaal nicht verfügbar. Um Zugang zu diesem Fragebogen zu erhalten, besuchen Sie bitte die Website des offiziellen Vertriebs, Mapi Research Trust, und stellen Sie eine Anfrage über ePROVIDE™

Zu ePROVIDE™ ›

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!”

 Lena H. - Online-Psychologin (KVT)