

Zentrum für Psychische Gesundheit

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (Prof. Dr. Marcel Romanos)

Information zu den Fragen der Studie

„LessStress – wie kann ich Stress in der Schule reduzieren?“

Anbei finden Sie die Namen der verwendeten Fragebögen mit zwei Beispiel-Items.

Alle Fragebögen werden in der Kurzform verwendet, so dass die Länge der Bögen zwischen einer Frage bis max. 16 variiert. Die Dauer der Bearbeitung überschreitet dabei eine Unterrichtsstunde nicht.

Name des Fragebogens

Was misst der Fragebogen?

1	<i>Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-SF)</i>	Emotionsregulation
Beispiel	a) Ich bin mir über meine Gefühle im Klaren b) Wenn ich negative Gefühle habe, erkenne ich meine Gefühle an	
2	<i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	Stresserleben
Beispiel	a) Wie oft hattest du das Gefühl die Dinge laufen nach deinem Plan? b) Wie oft warst du traurig, weil unerwartete Dinge passiert sind?	
3	<i>Deliberate Self-Harm Inventory (DSHI-9)</i>	Selbstverletzung
Beispiel	a) Hast du dich jemals absichtlich selbst verletzt? b) Wann hast du das zum ersten Mal getan?	
4	<i>Self-Compassion Scale (SCS)</i>	Selbst-Mitgefühl
Beispiel	a) Ich versuche meine Fehler als Teil des menschlichen Seins zu sehen. b) Wenn mich etwas ärgert, versuche ich meine Emotionen im Gleichgewicht zu halten.	
5	<i>Patient Health Questionnaire 4-item version (PHQ-4)</i>	Depressivität & Ängstlichkeit
Beispiel	In den letzten 2 Wochen.... a) Wie oft fühltest du dich niedergeschlagen, schwer oder hoffnungslos? b) Wie oft hattest du Schwierigkeiten dich auf etwas zu konzentrieren?	
6	<i>Short Evaluation of Eating Disorder (SEED)</i>	Essstörungssymptomatik

Beispiel	a) Hast du Angst dick zu werden oder an Gewicht zuzunehmen? b) Wie nimmst du deinen Körper wahr?	
7	<i>Fragebogen zum Wohlbefinden (WHO-5)</i>	Wohlbefinden
Beispiel	In den letzten beiden Wochen... a) ... war ich fröhlich und guter Dinge? b) ... war ich aktiv und energiegeladener?	
8	<i>Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10)</i>	Resilienz
Beispiel	a) Der Umgang mit Stress kann mich stärken. b) Wenn ich unter Druck stehe bleibe ich fokussiert und denke klar.	
9	<i>Family Affluence Scale III (FAS III)</i>	Sozioökonomischer Status
Beispiel	a) Besitzt deine Familie ein eigenes Auto? b) Habt ihr einen Geschirrspüler zu Hause?	
10	<i>Belastung durch Corona mittels Fragen vom RKI</i>	Corona
Beispiel	a) Wurde bei dir eine Ansteckung mit dem Coronavirus nachgewiesen? b) Gibt es jemanden in deiner Familie, der am Coronavirus erkrankt ist oder erkrankt war?	
11	<i>Single Item Self-Esteem (SISE)</i>	Selbstwert
Beispiel	Bitte bewerte in welchem Maße diese Aussage auf die zutrifft: Ich habe ein hohes Selbstwertgefühl.	
12	<i>Insomnia Severity Index (ISI)</i>	Schlafqualität
Beispiel	a) Wie zufrieden bzw. unzufrieden bist du mit deinem Schlaf derzeit? b) Inwiefern macht dir schlechter Schlaf zur Zeit Sorgen?	
13	<i>Schutzfaktoren</i>	Schutzfaktoren
Beispiel	a) Gibt es jemanden, der dich umarmt? b) Nachmittags oder am Wochenende unternehmen wir als Familie etwas gemeinsam	