

Psych. Wohlbefinden und belastender Stress: Ab SJ 2016/17 als Skalenfragen:

Wie war deine Stimmung in den vergangenen 6-8 Wochen auf einer Skala von 1 bis 10 im Durchschnitt?
1 würde bedeuten himmeltraurig, lieber sterben als so weitermachen, 10 überglücklich, alles perfekt?

Wie stark fühltest du dich in den vergangenen 6-8 Wochen auf einer Skala von 1 bis 10 im Durchschnitt gestresst? 1 entspricht gar nicht gestresst, 10 maximal gestresst (mehr ist gar nicht möglich)?

Zur Erfassung muss folgende Schreibweise angewendet werden:

10= 10

99= keine Angabe

75= entspricht 7.5, also der Antwort „zwischen sieben und acht“ (andere Zwischenwerte analog dazu)

Ganze Zahlen (1-9) als einzelne Ziffern ohne 0 aufschreiben, dabei spielt es keine Rolle, ob ins rechte oder linke Kästchen geschrieben wird.

Falls der Stress ein Prozedere erfordert, wird das unter der Ziffer 26 (psychisches Wohlbefinden) statistisiert.

Gemäss K. Berg-Kelly (Kristina Berg Kelly, Ungdomars hälsa (Die Gesundheit Jugendlicher), 2014, ISBN 978-91-44-08846-4) geben die Jugendlichen im Durchschnitt Skalenwerte zwischen 7 und 8 an. Ernsthaft besorgt sein muss man bei Skalenwerten unter 5. Der Bereich mit einem so tiefen Wert muss dann eingehender besprochen werden. Selbstverständlich kann auch bei Skalenwerten von 5 oder mehr erheblicher Leidensdruck mit entsprechendem Gesprächs- und Handlungsbedarf vorliegen.