

Kurzskala zur Erfassung von Stressbelastung, Stresssymptomen und Bewältigungsstrategien (KSSB)

Testmanual

E1: Diagnostisches Praktikum I

Prof. Dr. Beatrice Rammstedt

Laura Weber

Gianna Henn

Lisa Kipp

Linus Sehn

Maximilian Pöppe

Fakultät für Sozialwissenschaften

Fachbereich Psychologie

Universität Mannheim

HWS 2025

Abgabe: 30.01.2026

Abstract

Angelehnt an das Stress- und Coping-Inventar (2., überarbeitete und neunormierte Version; Satow, L. (2024)) erfasst die Kurzsкала zur Erfassung von Stresssymptomen, Stressbelastung und Stressbewältigung (KSSB) sieben namensgebende Unterskalen, darunter 5 Stressbewältigungsskalen, mit insgesamt 15 Items. Inhaltlich untergliedern sich die Skalen Stresssymptome und Stressbelastung in weitere Unterdimensionen.

Schlüsselwörter: Stress, Kurzsкала, Coping

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	5
2	Theoretischer Hintergrund	6
3	Instrument	7
3.1	Item- und Skalenkonstruktion	7
3.2	Allgemeine Instruktion	7
3.2.1	Stresssymptome	7
3.2.2	Stressbelastung	8
3.2.3	Stressbewältigung	8
3.3	Auswertung	9
3.4	Stichproben	9
3.4.1	Demographische Merkmale	9
3.4.2	Ausreißeranalyse	9
3.5	Item- und Skalenkennwerte	10
3.5.1	Stresssymptome	10
3.5.2	Stressbelastung	11
3.5.3	Stressbewältigung	11
3.6	Validität	12
3.6.1	Konvergente Validität	12
3.6.2	Faktorenstruktur	13
3.6.3	Subgruppenvalidität	14
4	Zusammenfassung	15
5	Literaturverzeichnis	16
6	Anhang	17
6.1	Appendix A: Kurzskala zur Erfassung von Stresssymptomen, Stressbelastung und Stressbewältigung (KSSB)	17
6.1.1	Stresssymptome	17
6.1.2	Stressbelastung	18
6.1.3	Stressbewältigung	18
6.2	Appendix B: Normtabellen	20
6.2.1	Stresssymptome	20
6.2.2	Stressbelastung	21
6.2.3	Coping: Drogen	24
6.2.4	Coping: Religiös	26

6.2.5 Coping: Sozial	27
6.2.6 Coping: Positiv	28
6.2.7 Coping: Aktiv	30

1 Einleitung

Wird hinzugefügt

2 Theoretischer Hintergrund

Wird hinzugefügt

3 Instrument

3.1 Item- und Skalenkonstruktion

Zusammengenommen enthält die Kurzskala zur Erfassung von Stresssymptomen, Stressbelastung und Stressbewältigung (KSSB) sieben psychometrische Unterskalen mit insgesamt 15 Items. Die Skalen Stressbelastung und Stresssymptome umfassen je fünf Items, während jede der 5 Stressbewältigungsskalen von einem Item abgedeckt wird. Nachfolgend wird kurz auf die einzelnen Skalen eingegangen. Der vollständige Test findet sich ebenfalls im Anhang (Appendix A).

Die KSSB kann zur Erfassung von Stress allgemein und seiner Unterdimensionen in der Allgemeinbevölkerung ab 18 Jahren eingesetzt werden. Er lässt sich sowohl digital als auch als Paper-Pencil-Test durchführen und hat kein Zeitlimit. Bisherige Erhebungsdaten zeigen eine durchschnittliche Bearbeitungszeit von 6 Minuten.

3.2 Allgemeine Instruktion

Die Instruktion, die den Probandinnen und Probanden zu Beginn der Erhebung präsentiert wurde, war: „Im Folgenden werden Ihnen Aussagen zu Situationen oder Symptomen präsentiert. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Bitte antworten Sie wahrheitsgemäß und ehrlich, wie sehr die Aussage auf Sie zutrifft. Denken Sie dabei an die letzten drei Monate.,“

3.2.1 Stresssymptome

Die Skala Stresssymptome erfasst mit 5 Items inhaltlich die Dimensionen Schlaf (SYMPTOM_01 & SYMPTOM_02), Stimmung (SYMPTOM_03 & SYMPTOM_04) und körperliche Beschwerden (SYMPTOM_05), welche typische mit Stress assoziierte Symptome darstellen. Die Antworten werden über eine 6-stufige verbale Likert-Skala erfasst, wobei ein hoher Wert eine hohe Ausprägung repräsentiert.

Instruktion: „Bitte kreuzen Sie an, welche Symptome Sie in den letzten drei Monaten bei sich beobachtet haben.,“

Items:

1. SYMPTOM_01: Ich leide unter körperlichen Beschwerden (z.B. Kopf-/Bauchschmerzen, Gewichtsveränderung).
2. SYMPTOM_02: Ich schlafe schlecht oder habe belastende/schlechte Träume.
3. SYMPTOM_03: Ich kann mich schlecht konzentrieren.
4. SYMPTOM_04: Ich bin oft traurig oder grübele (häufig) über mein Leben nach.
5. SYMPTOM_05: Ich ziehe mich zurück oder habe auf nichts mehr Lust.

Antwortskala:

1	2	3	4	5	6
trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft genau zu

3.2.2 Stressbelastung

Die Skala Stressbelastung erfasst mit 5 Items inhaltlich die Dimensionen Unsicherheit (STRESS_01), Finanzen (STRESS_02), Erwartungen (STRESS_03), Leistungsdruck (STRESS_04) und Gesundheit (STRESS_05), welche die subjektive Belastung in verschiedenen Lebensbereichen abdeckt. Die Antworten werden ebenfalls über eine 6-stufige verbale Likert-Skala erfasst, wobei ein hoher Wert einer hohen Ausprägung entspricht.

Instruktion: „Bitte kreuzen Sie an, wie sehr Sie sich durch die folgenden Situationen in den letzten drei Monaten belastet gefühlt haben.“

Items:

1. STRESS_01: Ich mache mir Sorgen um meine Zukunft.
2. STRESS_02: Ich mache mir Sorgen um Geldprobleme (z.B. Schulden).
3. STRESS_03: Ich fühle mich belastet durch Probleme mit Familie, Freunden oder Partner/innen.
4. STRESS_04: Ich fühle mich unter Druck gesetzt durch Arbeit, Studium, Ausbildung oder Schule.
5. STRESS_05: Ich mache mir Sorgen wegen meinem Körper oder meiner Gesundheit.

Antwortskala:

1	2	3	4	5	6
trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft genau zu

3.2.3 Stressbewältigung

Stressbewältigung sammelt unter sich 5 Skalen mit je einem Item zu einer Bewältigungsstrategie auch genannt Coping. Die jeweilige Skala ist an dieser Stelle der Übersichtlichkeit halber *kursiv* vor dem Item dokumentiert. Die Antworten werden je über eine 6-stufige verbale Likert-Skala erfasst, wobei ein hoher Wert eine hohe Ausprägung repräsentiert.

Instruktion: „Bitte kreuzen Sie an, wie Sie mit Stress umgehen.“

Items:

1. RELIGIÖS (*Religiöses Coping*): Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.
2. SOZIAL (*Soziales Coping*): Egal wie schlimm es wird, ich habe Menschen, die für mich da sind.
3. DROGEN (*Substanz-Coping*): Wenn mir alles zu viel wird, greife ich auch mal zu Alkohol, Zigaretten oder anderen Substanzen (z.B. Cannabis).
4. POSITIV (*Positive Neubewertung*): Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.
5. AKTIV (*Aktives Coping*): Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.

Antwortskala:

1	2	3	4	5	6
trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft genau zu

3.3 Auswertung

Für die Skalen Stressbewältigung und Stresssymptome werden die Antworten in Rohpunktwerte entsprechend der Antwort von 1 bis 6 umgewandelt und je Skala gemittelt. Der entsprechende Normwert kann anschließend anhand des Mittelwerts in der Normtabelle abgelesen werden. Die Stressbewältigungsskalen werden einzeln betrachtet und geben Aufschluss über die bevorzugte Art mit Stress umzugehen.

3.4 Stichproben

An der Studie nahmen insgesamt 232 Personen teil. Nach Datenbereinigung und Ausschluss von Personen, die den Aufmerksamkeitstest nicht bestanden haben, umfasste die finale Stichprobe 180 Personen.

3.4.1 Demographische Merkmale

Das durchschnittliche Alter der Stichprobe betrug $M = 27.62$ Jahre ($SD = 9.90$ Jahre). Die Altersverteilung ist in Abbildung 1 dargestellt. Die Stichprobe war überwiegend weiblich (77.8%), in Beschäftigung als Studenten (64.4%) und wies ein hohes Bildungsniveau auf (52.2% mit Bachelor, Master oder Staatsexamen).

3.4.2 Ausreißeranalyse

Zur Qualitätssicherung der Daten wurde eine umfassende Ausreißeranalyse durchgeführt. Es wurden keine konsistenten Ausreißer aus den Hauptanalysen ausgeschlossen, da keine Hinweise auf Messfehler vorlagen. Details zur Ausreißeranalyse finden sich in den verfügbaren R-Skripten.

3.5 Item- und Skalenkennwerte

Im Folgenden werden die psychometrischen Kennwerte der KSSB dargestellt. Für jede Skala werden zunächst deskriptive Statistiken auf Skalenebene berichtet, gefolgt von einer detaillierten Darstellung der Itemkennwerte. Dabei liegt der Fokus auf Mittelwerten, Standardabweichungen und part-whole-korrigierten Trennschärfen der einzelnen Items, die Aufschluss über die Itemqualität geben. Zusätzlich werden Reliabilitätskennwerte (Cronbachs Alpha) sowie Informationen zur Normierungsstrategie der jeweiligen Skalen berichtet. Die Retest-Reliabilitäten ($N = 21$, Zeitintervall ≈ 2 Wochen) waren durchweg akzeptabel bis gut (Median $r^{tt} = .77$), was auf eine zeitliche Stabilität der Messungen hinweist.

3.5.1 Stresssymptome

Die Skala Stresssymptome umfasst 5 Items und zeigte in der Validierungsstichprobe ($N = 180$) einen Skalenmittelwert von $M = 3.45$ ($SD = 1.12$) bei einer Spannweite von 1.00 bis 6.00. Die interne Konsistenz der Skala erwies sich mit Cronbachs $\alpha = .812$ (95% CI [.765, .853]) als gut. Die Itemkennwerte sind in Tabelle 1 dargestellt.

Nr.	Item	M	SD	Trennschärfe	r^{tt}
SYMPTOM_01	Körperliche Beschwerden	3.66	1.39	.507	.818
SYMPTOM_02	Schlechter Schlaf/Träume	3.78	1.42	.701	.862
SYMPTOM_03	Konzentrationsprobleme	3.24	1.52	.667	.775
SYMPTOM_04	Traurigkeit/Grübeln	3.28	1.58	.602	.842
SYMPTOM_05	Rückzug/Lustlosigkeit	3.28	1.52	.537	.582

Tabelle 1: Itemkennwerte der Skala Stresssymptome ($N = 180$). Trennschärfen sind part-whole-korrigiert. Retest-Reliabilitäten basieren auf $N = 21$.

Alle Items wiesen zufriedenstellende bis gute Trennschärfen auf ($r^{it} = .507$ bis $.701$), wobei Item SYMPTOM_02 (Schlechter Schlaf/Träume) die höchste Trennschärfe zeigte. Die Retest-Reliabilitäten der Items waren überwiegend gut bis exzellent ($r^{tt} = .582$ bis $.862$), was auf eine hohe zeitliche Stabilität der Messung hinweist. Die Skala wird auf Basis einer gemeinsamen Norm für die Gesamtstichprobe ausgewertet, da keine signifikanten Gruppenunterschiede identifiziert wurden.

3.5.2 Stressbelastung

Die Skala Stressbelastung besteht aus 5 Items und wies in der Validierungsstichprobe ($N = 180$) einen Skalenmittelwert von $M = 3.90$ ($SD = 0.95$) mit einer Spannweite von 1.20 bis 6.00 auf. Die interne Konsistenz betrug Cronbachs $\alpha = .710$ (95% CI [.637, .772]) und ist damit als akzeptabel zu bewerten. Die Itemkennwerte sind in Tabelle 2 dargestellt.

Nr.	Item	M	SD	Trennschärfe	r^{tt}
STRESS_01	Sorgen um Zukunft	4.24	1.28	.506	.667
STRESS_02	Geldprobleme	3.38	1.49	.539	.774
STRESS_03	Probleme mit Bezugspersonen	3.49	1.48	.434	.661
STRESS_04	Leistungsdruck	4.52	1.36	.488	.659
STRESS_05	Sorgen um Gesundheit	3.88	1.33	.376	.695

Tabelle 2: Itemkennwerte der Skala Stressbelastung ($N = 180$). Trennschärfen sind part-whole-korrigiert. Retest-Reliabilitäten basieren auf $N = 21$.

Alle Items erreichten akzeptable Trennschärfen ($r^{it} = .376$ bis .539), wobei Item STRESS_02 (Geldprobleme) die höchste Trennschärfe aufwies. Die Retest-Reliabilitäten lagen durchweg im akzeptablen bis guten Bereich ($r^{tt} = .659$ bis .774) und belegen die zeitliche Stabilität der Messung. Für diese Skala wird eine altersspezifische Normierung empfohlen, da signifikante Altersunterschiede identifiziert wurden. Es werden separate Normtabellen für drei Altersgruppen bereitgestellt (jung: <30 Jahre, mittel: 30–45 Jahre, alt: >45 Jahre).

3.5.3 Stressbewältigung

Die Stressbewältigung wird über fünf Einzelitems erfasst, die jeweils eine spezifische Bewältigungsstrategie abbilden. Da es sich um Einzelitems handelt, kann keine interne Konsistenz berechnet werden.

Nr.	Item	<i>M</i>	<i>SD</i>	r^{tt}
DROGEN	Drogen/Substanzen	1.91	1.36	.910
RELIGIÖS	Religion/Spiritualität	3.44	1.22	.832
SOZIAL	Soziale Unterstützung	4.73	1.19	.868
POSITIV	Positive Neubewertung	3.07	1.36	.752
AKTIV	Aktive Bewältigung	3.39	1.11	.541

Tabelle 3: Itemkennwerte der Stressbewältigungsitems ($N = 180$). Retest-Reliabilitäten basieren auf $N = 21$.

Die Items zeigen eine breite Streuung in ihren Mittelwerten, was die unterschiedliche Häufigkeit der Nutzung verschiedener Bewältigungsstrategien widerspiegelt. Soziale Unterstützung (SOZIAL) wurde am häufigsten berichtet ($M = 4.73$), während Substanzkonsum (DROGEN) die geringste Zustimmung erhielt ($M = 1.91$). Die Retest-Reliabilitäten der Einzelitems variierten zwischen $r^{tt} = .541$ (AKTIV) und $r^{tt} = .910$ (DROGEN), wobei die meisten Items eine gute bis exzellente zeitliche Stabilität aufwiesen. Die Normierung erfolgt für vier Items (DROGEN, RELIGIÖS, SOZIAL und POSITIV) auf Basis gemeinsamer Normen. Für Item AKTIV (Aktive Bewältigung) werden aufgrund signifikanter Geschlechtsunterschiede geschlechtsspezifische Normen bereitgestellt.

3.6 Validität

Die Validität der KSSB wurde durch konvergente Validitätsanalysen überprüft, bei denen Korrelationen mit theoretisch verwandten Konstrukten berechnet wurden. Als Validierungskriterien dienten Lebenszufriedenheit, Neurotizismus (Big Five) und Resilienz. Zusätzlich wurde die faktorielle Struktur der KSSB mittels konfirmatorischer Faktorenanalyse (CFA) überprüft.

3.6.1 Konvergente Validität

Die Skala Stressbelastung zeigte substanzielle Korrelationen mit allen drei Validierungskriterien. Mit Lebenszufriedenheit korrelierte die Skala negativ ($r = -.44$, $p < .001$), was die Annahme bestätigt, dass höhere Stressbelastung mit geringerer Lebenszufriedenheit einhergeht. Erwartungsgemäß zeigte sich eine positive Korrelation mit Neurotizismus ($r = .51$, $p < .001$), da neurotische Personen stressauslösende Situationen häufiger als belastend erleben. Die negative Korrelation mit Resilienz ($r = -.43$, $p < .001$) unterstreicht, dass resiliente Personen Stressoren besser bewältigen und als weniger belastend wahrnehmen.

Die Skala Stresssymptome wies durchweg höhere Korrelationen mit den Validierungskriterien auf als die Stressbelastungsskala. Die negative Korrelation mit Lebenszufriedenheit war stark

ausgeprägt ($r = -.61, p < .001$), ebenso die positive Korrelation mit Neurotizismus ($r = .60, p < .001$) und die negative Korrelation mit Resilienz ($r = -.54, p < .001$). Diese Befunde bestätigen, dass Stresssymptome eng mit psychischem Wohlbefinden und Persönlichkeitsmerkmalen verknüpft sind.

Die fünf Bewältigungsstrategien zeigten differenzielle Validitätsmuster, die mit theoretischen Erwartungen übereinstimmen. Aktives Coping korrelierte negativ mit Neurotizismus ($r = -.24, p < .01$) und positiv mit Resilienz ($r = .21, p < .01$), was auf eine adaptive Bewältigungsstrategie hinweist. Positive Neubewertung zeigte die stärksten Validitätskoeffizienten: positive Korrelationen mit Lebenszufriedenheit ($r = .41, p < .001$) und Resilienz ($r = .53, p < .001$) sowie eine negative Korrelation mit Neurotizismus ($r = -.60, p < .001$).

Soziales Coping korrelierte ebenfalls positiv mit Lebenszufriedenheit ($r = .44, p < .001$) und negativ mit Neurotizismus ($r = -.24, p < .001$), was die protektive Funktion sozialer Unterstützung unterstreicht. Drogen-Coping und religiöses Coping zeigten keine signifikanten Korrelationen mit den Validierungskriterien, was auf eine größere Heterogenität in der Nutzung dieser Strategien hinweist.

3.6.2 Faktorenstruktur

Die faktorielle Validität der KSSB wurde mittels konfirmatorischer Faktorenanalyse (CFA) mit einer 2-Faktoren-Struktur (Stressbelastung und Stresssymptome, je 5 Items) überprüft. Die Modellfit-Indizes zeigten einen verbesserungswürdigen Fit ($\chi^2 = 100.74, df = 34, p < .001$; CFI = .886; TLI = .849; RMSEA = .104 [.081, .128]; SRMR = .066). Alle Faktorladungen waren substantiell (.517–.845) und signifikant ($p < .001$; siehe Abbildung 4). Die Korrelation zwischen den Faktoren betrug $r = .820$ ($p < .001$), was auf ausreichende Diskriminanz hinweist.

Die Composite Reliability lag bei CR = .715 (Stressbelastung) und CR = .817 (Stresssymptome). Die Average Variance Extracted (AVE) betrug .336 bzw. .479, was unter dem idealen Schwellenwert von .50 liegt, jedoch durch die substantiellen Faktorladungen kompensiert wird.

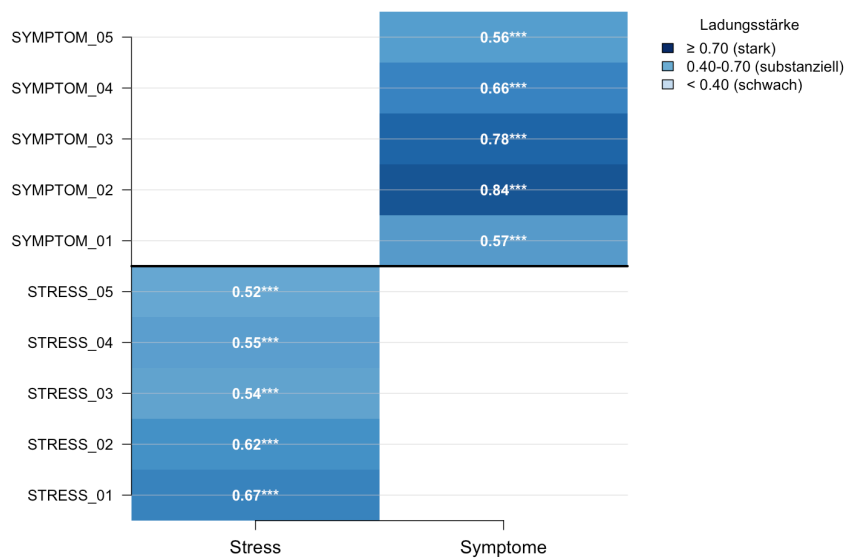


Abbildung 1: Standardisierte Faktorladungen der konfirmatorischen Faktorenanalyse (CFA) für die KSSB-Kurzskalen ($N = 180$). Dunklere Farben repräsentieren höhere Faktorladungen.

3.6.3 Subgruppenvalidität

Die Validität der Skalen wurde über verschiedene demographische Subgruppen (Geschlecht, Alter, Bildungsniveau, Beschäftigungsstatus) hinweg überprüft. Fisher-Z-Tests ergaben keine signifikanten Unterschiede in den konvergenten Validitätskoeffizienten zwischen den Gruppen, was auf eine robuste Validität über verschiedene Populationen hinweist.

4 Zusammenfassung

5 Literaturverzeichnis

6 Anhang

6.1 Appendix A: Kurzskala zur Erfassung von Stresssymptomen, Stressbelastung und Stressbewältigung (KSSB)

Versuchspersonennummer _____

Testdatum _____

Alter _____

Geschlecht _____

Allgemeine Anweisung: Im Folgenden werden Ihnen Aussagen zu Situationen oder Symptomen präsentiert. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Bitte antworten Sie wahrheitsgemäß und ehrlich, wie sie sehr die Aussage auf Sie zutrifft. Denken Sie dabei an die letzten drei Monate.

6.1.1 Stresssymptome

Bitte kreuzen Sie an, welche Symptome Sie in den letzten drei Monaten bei sich beobachtet haben.

	trifft über- haupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft ge- nau zu
Ich leide unter körperlichen Beschwerden (z.B. Kopf-/Bauchschmerzen, Gewichtsveränderung).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe schlecht oder habe belastende/schlechte Träume.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich schlecht konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft traurig oder grüble (häufig) über mein Leben nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich ziehe mich zurück oder habe auf nichts mehr Lust.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

6.1.2 Stressbelastung

Bitte kreuzen Sie an, wie sehr Sie sich durch die folgenden Situationen in den letzten drei Monaten belastet gefühlt haben.

	trifft über- haupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft ge- nau zu
Ich mache mir Sorgen um meine Zukunft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache mir Sor- gen um Geldprobleme (z.B. Schulden).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich belas- tet durch Probleme mit Familie, Freunden oder Partner/innen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich unter Druck gesetzt durch Arbeit, Studium, Aus- bildung oder Schule.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache mir Sorgen wegen meinem Körper oder meiner Gesund- heit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.1.3 Stressbewältigung

Bitte kreuzen Sie an, wie Sie mit Stress umgehen.

	trifft über-	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft ge- nau zu

hau
 pt
 nicht zu

Bei Stress und Druck erinnere ich mich dar- an, dass es höhere Werte im Leben gibt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egal wie schlimm es wird, ich habe Men- schen, die für mich da sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn mir alles zu viel wird, greife ich auch mal zu Alkohol, Zi- garetten oder anderen Substanzen (z.B. Can- nabis).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten ha- ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.2 Appendix B: Normtabellen

Die folgenden Normtabellen ermöglichen die Umrechnung von Rohwerten in standardisierte Z-Werte und T-Werte für die verschiedenen Skalen der KSSB.

6.2.1 Stresssymptome

Gemeinsame Norm für gesamte Stichprobe ($N = 180$, $M = 3.45$, $SD = 1.12$)

Rohwert	Z-Wert	T-Wert
1	-2.18	28
1.1	-2.09	29
1.2	-2	30
1.3	-1.91	31
1.4	-1.82	32
1.5	-1.73	33
1.6	-1.64	34
1.7	-1.55	34
1.8	-1.47	35
1.9	-1.38	36
2	-1.29	37
2.1	-1.2	38
2.2	-1.11	39
2.3	-1.02	40
2.4	-0.93	41
2.5	-0.84	42
2.6	-0.75	42
2.7	-0.67	43
2.8	-0.58	44
2.9	-0.49	45
3	-0.4	46
3.1	-0.31	47
3.2	-0.22	48
3.3	-0.13	49
3.4	-0.04	50
3.5	0.05	50
3.6	0.13	51
3.7	0.22	52
3.8	0.31	53
3.9	0.4	54
4	0.49	55
4.1	0.58	56
4.2	0.67	57

4.3	0.76	58
4.4	0.85	58
4.5	0.93	59
4.6	1.02	60
4.7	1.11	61
4.8	1.2	62
4.9	1.29	63
5	1.38	64
5.1	1.47	65
5.2	1.56	66
5.3	1.65	66
5.4	1.73	67
5.5	1.82	68
5.6	1.91	69
5.7	2	70
5.8	2.09	71
5.9	2.18	72
6	2.27	73

6.2.2 Stressbelastung

Altersspezifische Normen werden empfohlen.

6.2.2.1 Jung (< 30 Jahre)

$N = 146$, $M = 4.02$, $SD = 0.92$

Rohwert	Z-Wert	T-Wert
1.2	-3.05	20
1.3	-2.94	21
1.4	-2.83	22
1.5	-2.72	23
1.6	-2.62	24
1.7	-2.51	25
1.8	-2.4	26
1.9	-2.29	27
2	-2.18	28
2.1	-2.07	29
2.2	-1.97	30
2.3	-1.86	31
2.4	-1.75	33
2.5	-1.64	34
2.6	-1.53	35
2.7	-1.42	36

2.8	-1.32	37
2.9	-1.21	38
3	-1.1	39
3.1	-0.99	40
3.2	-0.88	41
3.3	-0.77	42
3.4	-0.67	43
3.5	-0.56	44
3.6	-0.45	46
3.7	-0.34	47
3.8	-0.23	48
3.9	-0.12	49
4	-0.02	50
4.1	0.09	51
4.2	0.2	52
4.3	0.31	53
4.4	0.42	54
4.5	0.53	55
4.6	0.63	56
4.7	0.74	57
4.8	0.85	59
4.9	0.96	60
5	1.07	61
5.1	1.18	62
5.2	1.28	63
5.3	1.39	64
5.4	1.5	65
5.5	1.61	66
5.6	1.72	67
5.7	1.82	68
5.8	1.93	69
5.9	2.04	70
6	2.15	71

6.2.2.2 Mittel (30-45 Jahre)

$N = 21$, $M = 3.47$, $SD = 0.81$

Rohwert	Z-Wert	T-Wert
2.2	-1.56	34
2.3	-1.44	36
2.4	-1.32	37
2.5	-1.19	38

2.6	-1.07	39
2.7	-0.95	41
2.8	-0.82	42
2.9	-0.7	43
3	-0.58	44
3.1	-0.45	45
3.2	-0.33	47
3.3	-0.21	48
3.4	-0.08	49
3.5	0.04	50
3.6	0.16	52
3.7	0.29	53
3.8	0.41	54
3.9	0.53	55
4	0.66	57
4.1	0.78	58
4.2	0.9	59
4.3	1.03	60
4.4	1.15	62
4.5	1.27	63
4.6	1.4	64
4.7	1.52	65
4.8	1.64	66

6.2.2.3 Alt (> 45 Jahre)

$N = 13$, $M = 3.34$, $SD = 1.05$

Rohwert	Z-Wert	T-Wert
1.2	-2.03	30
1.3	-1.94	31
1.4	-1.84	32
1.5	-1.75	33
1.6	-1.65	33
1.7	-1.56	34
1.8	-1.46	35
1.9	-1.37	36
2	-1.27	37
2.1	-1.18	38
2.2	-1.08	39
2.3	-0.99	40
2.4	-0.89	41
2.5	-0.8	42

2.6	-0.7	43
2.7	-0.61	44
2.8	-0.51	45
2.9	-0.42	46
3	-0.32	47
3.1	-0.23	48
3.2	-0.13	49
3.3	-0.04	50
3.4	0.06	51
3.5	0.15	52
3.6	0.25	52
3.7	0.34	53
3.8	0.44	54
3.9	0.53	55
4	0.63	56
4.1	0.72	57
4.2	0.82	58
4.3	0.91	59
4.4	1.01	60
4.5	1.1	61
4.6	1.2	62
4.7	1.29	63
4.8	1.39	64
4.9	1.48	65
5	1.58	66
5.1	1.67	67
5.2	1.77	68

6.2.3 Coping: Drogen

Gemeinsame Norm ($N = 180$)

Rohwert	Z-Wert	T-Wert
1	-0.67	43
1.1	-0.59	44
1.2	-0.52	45
1.3	-0.45	46
1.4	-0.37	46
1.5	-0.3	47
1.6	-0.22	48
1.7	-0.15	48
1.8	-0.08	49
1.9	0	50

2	0.07	51
2.1	0.14	51
2.2	0.22	52
2.3	0.29	53
2.4	0.36	54
2.5	0.44	54
2.6	0.51	55
2.7	0.58	56
2.8	0.66	57
2.9	0.73	57
3	0.8	58
3.1	0.88	59
3.2	0.95	60
3.3	1.02	60
3.4	1.1	61
3.5	1.17	62
3.6	1.25	62
3.7	1.32	63
3.8	1.39	64
3.9	1.47	65
4	1.54	65
4.1	1.61	66
4.2	1.69	67
4.3	1.76	68
4.4	1.83	68
4.5	1.91	69
4.6	1.98	70
4.7	2.05	71
4.8	2.13	71
4.9	2.2	72
5	2.27	73
5.1	2.35	73
5.2	2.42	74
5.3	2.49	75
5.4	2.57	76
5.5	2.64	76
5.6	2.72	77
5.7	2.79	78
5.8	2.86	79
5.9	2.94	79
6	3.01	80

6.2.4 Coping: Religiös

Gemeinsame Norm ($N = 180$)

Rohwert	Z-Wert	T-Wert
1	-2	30
1.1	-1.92	31
1.2	-1.84	32
1.3	-1.76	32
1.4	-1.68	33
1.5	-1.59	34
1.6	-1.51	35
1.7	-1.43	36
1.8	-1.35	37
1.9	-1.27	37
2	-1.18	38
2.1	-1.1	39
2.2	-1.02	40
2.3	-0.94	41
2.4	-0.86	41
2.5	-0.77	42
2.6	-0.69	43
2.7	-0.61	44
2.8	-0.53	45
2.9	-0.45	46
3	-0.36	46
3.1	-0.28	47
3.2	-0.2	48
3.3	-0.12	49
3.4	-0.04	50
3.5	0.05	50
3.6	0.13	51
3.7	0.21	52
3.8	0.29	53
3.9	0.37	54
4	0.46	55
4.1	0.54	55
4.2	0.62	56
4.3	0.7	57
4.4	0.78	58
4.5	0.87	59
4.6	0.95	59
4.7	1.03	60

4.8	1.11	61
4.9	1.19	62
5	1.27	63
5.1	1.36	64
5.2	1.44	64
5.3	1.52	65
5.4	1.6	66
5.5	1.68	67
5.6	1.77	68
5.7	1.85	68
5.8	1.93	69
5.9	2.01	70
6	2.09	71

6.2.5 Coping: Sozial

Gemeinsame Norm ($N = 180$)

Rohwert	Z-Wert	T-Wert
1.1	-3.04	20
1.2	-2.96	20
1.3	-2.88	21
1.4	-2.79	22
1.5	-2.71	23
1.6	-2.62	24
1.7	-2.54	25
1.8	-2.46	25
1.9	-2.37	26
2	-2.29	27
2.1	-2.21	28
2.2	-2.12	29
2.3	-2.04	30
2.4	-1.95	30
2.5	-1.87	31
2.6	-1.79	32
2.7	-1.7	33
2.8	-1.62	34
2.9	-1.54	35
3	-1.45	35
3.1	-1.37	36
3.2	-1.28	37
3.3	-1.2	38
3.4	-1.12	39

3.5	-1.03	40
3.6	-0.95	41
3.7	-0.87	41
3.8	-0.78	42
3.9	-0.7	43
4	-0.61	44
4.1	-0.53	45
4.2	-0.45	46
4.3	-0.36	46
4.4	-0.28	47
4.5	-0.2	48
4.6	-0.11	49
4.7	-0.03	50
4.8	0.06	51
4.9	0.14	51
5	0.22	52
5.1	0.31	53
5.2	0.39	54
5.3	0.47	55
5.4	0.56	56
5.5	0.64	56
5.6	0.73	57
5.7	0.81	58
5.8	0.89	59
5.9	0.98	60
6	1.06	61

6.2.6 Coping: Positiv

Gemeinsame Norm ($N = 180$)

Rohwert	Z-Wert	T-Wert
1	-1.51	35
1.1	-1.44	36
1.2	-1.37	36
1.3	-1.29	37
1.4	-1.22	38
1.5	-1.15	39
1.6	-1.07	39
1.7	-1	40
1.8	-0.93	41
1.9	-0.86	41
2	-0.78	42

2.1	-0.71	43
2.2	-0.64	44
2.3	-0.56	44
2.4	-0.49	45
2.5	-0.42	46
2.6	-0.34	47
2.7	-0.27	47
2.8	-0.2	48
2.9	-0.12	49
3	-0.05	50
3.1	0.02	50
3.2	0.1	51
3.3	0.17	52
3.4	0.24	52
3.5	0.32	53
3.6	0.39	54
3.7	0.46	55
3.8	0.54	55
3.9	0.61	56
4	0.68	57
4.1	0.76	58
4.2	0.83	58
4.3	0.9	59
4.4	0.98	60
4.5	1.05	61
4.6	1.12	61
4.7	1.2	62
4.8	1.27	63
4.9	1.34	63
5	1.42	64
5.1	1.49	65
5.2	1.56	66
5.3	1.64	66
5.4	1.71	67
5.5	1.78	68
5.6	1.86	69
5.7	1.93	69
5.8	2	70
5.9	2.08	71
6	2.15	71

6.2.7 Coping: Aktiv

Geschlechtsspezifische Normen werden empfohlen.

6.2.7.1 Männlich

$N = 36$, $M = 3.75$, $SD = 1.11$

Rohwert	Z-Wert	T-Wert
1	-2.49	25
1.1	-2.4	26
1.2	-2.31	27
1.3	-2.22	28
1.4	-2.13	29
1.5	-2.04	30
1.6	-1.95	31
1.7	-1.85	31
1.8	-1.76	32
1.9	-1.67	33
2	-1.58	34
2.1	-1.49	35
2.2	-1.4	36
2.3	-1.31	37
2.4	-1.22	38
2.5	-1.13	39
2.6	-1.04	40
2.7	-0.95	40
2.8	-0.86	41
2.9	-0.77	42
3	-0.68	43
3.1	-0.59	44
3.2	-0.5	45
3.3	-0.41	46
3.4	-0.32	47
3.5	-0.23	48
3.6	-0.14	49
3.7	-0.05	50
3.8	0.05	50
3.9	0.14	51
4	0.23	52
4.1	0.32	53
4.2	0.41	54
4.3	0.5	55
4.4	0.59	56

4.5	0.68	57
4.6	0.77	58
4.7	0.86	59
4.8	0.95	60
4.9	1.04	60
5	1.13	61

6.2.7.2 Weiblich

$N = 140$, $M = 3.29$, $SD = 1.11$

Rohwert	Z-Wert	T-Wert
1	-2.06	29
1.1	-1.97	30
1.2	-1.88	31
1.3	-1.79	32
1.4	-1.7	33
1.5	-1.61	34
1.6	-1.52	35
1.7	-1.43	36
1.8	-1.34	37
1.9	-1.25	37
2	-1.16	38
2.1	-1.07	39
2.2	-0.98	40
2.3	-0.89	41
2.4	-0.8	42
2.5	-0.71	43
2.6	-0.62	44
2.7	-0.53	45
2.8	-0.44	46
2.9	-0.35	47
3	-0.26	47
3.1	-0.17	48
3.2	-0.08	49
3.3	0.01	50
3.4	0.1	51
3.5	0.19	52
3.6	0.28	53
3.7	0.37	54
3.8	0.46	55
3.9	0.55	56
4	0.64	56

4.1	0.74	57
4.2	0.83	58
4.3	0.92	59
4.4	1.01	60
4.5	1.1	61
4.6	1.19	62
4.7	1.28	63
4.8	1.37	64
4.9	1.46	65
5	1.55	65
5.1	1.64	66
5.2	1.73	67
5.3	1.82	68
5.4	1.91	69
5.5	2	70
5.6	2.09	71
5.7	2.18	72
5.8	2.27	73
5.9	2.36	74
6	2.45	75