

[www.testarchive.eu](https://www.testarchive.eu)

## Open Test Archive

### Repository for Open Access Tests

PSQ30 Italian (last month):

#### PSQ Perceived Stress Questionnaire

Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. F. (2009)

Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. F. (2009). PSQ. Perceived Stress Questionnaire [Verfahrensdokumentation, Skalenberechnung PSQ20 und PSQ30, PSQ20 auf Deutsch, Englisch, Deutsch (letzte 2 Jahre), PSQ30 auf Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Italienisch (letzter Monat) und Spanisch]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.  
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.5138>

#### *In English:*

Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S., & Klapp, B. F. (2009). PSQ. Perceived Stress Questionnaire [Test description, Scale calculation for PSQ20 and PSQ30 (German), PSQ20 in German, English, German (last 2 years), PSQ30 in German, English, French, Italian, Italian (last month), and Spanish]. In Leibniz Institute for Psychology (ZPID) (Ed.), Open Test Archive. Trier: ZPID.  
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.5138>

All information and materials about the measure can be found at:

<https://www.testarchive.eu/en/test/9004426>

#### Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s)/publisher. By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/), which excludes all commercial use. After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

## Questionario PS: Mensile

Nome: \_\_\_\_\_ Sesso: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_  
 Eta: \_\_\_\_\_ Stato civile: \_\_\_\_\_ Professione: \_\_\_\_\_

Istruzioni: Per ogni frase contrassegni con una crocetta il numero che più la descrive *nell'ultimo mese*. Scriva rapidamente, senza correggere le risposte, facendo attenzione a prendere in considerazione solo l'ultimo mese.

	Quasi mai	A volte	Spesso	Abitual- mente
1. Si sente riposato(a) -----	1	2	3	4
2. Sente che ci si aspetta troppo da le -----	1	2	3	4
3. E' irritabile o irascibile -----	1	2	3	4
4. Ha troppe cose da fare -----	1	2	3	4
5. Si sente solo(a)-----	1	2	3	4
6. Si trova in situazioni di conflitto -----	1	2	3	4
7. Sente di fare cose che le piacciono veramente-----	1	2	3	4
8. Si sente stanco(a) -----	1	2	3	4
9. Teme che potrebbe non riuscire a raggiungere i suoi obiettivi -----	1	2	3	4
10. Si sente calmo(a) -----	1	2	3	4
11. Ha troppe decisioni da prendere -----	1	2	3	4
12. Si sente frustrato(a)-----	1	2	3	4
13. E' pieno(a) di energia -----	1	2	3	4
14. Si sente teso(a)-----	1	2	3	4
15. Sente che i suoi problemi si ammucciano-----	1	2	3	4
16. Sente che deve fare le cose con fretta-----	1	2	3	4
17. Si sente protetto(a), al sicuro-----	1	2	3	4
18. Ha molte preoccupazioni -----	1	2	3	4
19. Viene messo(a) sotto pressione dagli altri-----	1	2	3	4
20. Si sente scoraggiato(a) -----	1	2	3	4
21. Si diverte-----	1	2	3	4
22. Ha paura per il futuro -----	1	2	3	4
23. Sente di fare le cose più per dovere che per piacere -----	1	2	3	4
24. Si sente criticato(a) o giudicato(a)-----	1	2	3	4
25. E' spensierato(a)-----	1	2	3	4
26. Sente di avere la mente stanca -----	1	2	3	4
27. Ha difficoltà a rilassarsi-----	1	2	3	4
28. Si sente carico(a) di responsabilità -----	1	2	3	4
29. Ha abbastanza tempo per sè stesso(a)-----	1	2	3	4
30. Si sente pressato(a) dalle scadenze-----	1	2	3	4