



www.testarchiv.eu

## Open Test Archive

### Repositorium für Open-Access-Tests

Skalenberechnung PSQ20:

#### 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>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

<https://www.testarchiv.eu/de/test/9004426>

#### Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei den AutorInnen.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

---

#### 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](#), 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](#).

## Skalenberechnung

### Stress-Fragebogen (PSQ) gekürzt auf 20 Items

#### Codierung 1-4

|   |  |
|---|--|
| <b>Sorgen =</b><br>(worries)            | $\frac{(((\text{psq15} + \text{psq18} + \text{psq22} + \text{psq09} + \text{psq12}) / 5) - 1) / 3}{1} * 100$   |
| <b>Anspannung =</b><br>(tension)        | $\frac{(((\text{psq14} + (5 - \text{psq01}) + \text{psq26} + \text{psq27} + (5 - \text{psq10})) / 5) - 1) / 3}{1} * 100$   |
| <b>Freude =</b><br>(joy)                | $\frac{(((\text{psq07} + \text{psq21} + \text{psq25} + \text{psq13} + \text{psq17}) / 5) - 1) / 3}{1} * 100$   |
| <b>Anforderungen =</b><br>(demands)     | $\frac{(((\text{psq04} + (5 - \text{psq29}) + \text{psq30} + \text{psq16} + \text{psq02})) / 5) - 1) / 3}{1} * 100$  |
| <b>Gesamtscore =</b><br>(overall score) | $\frac{(((\text{psq15} + \text{psq18} + \text{psq22} + \text{psq09} + \text{psq12} + \text{psq14} + (5 - \text{psq01}) + \text{psq26} + \text{psq27} + (5 - \text{psq10}) + (5 - \text{psq07}) + (5 - \text{psq21}) + (5 - \text{psq25}) + (5 - \text{psq13}) + (5 - \text{psq17}) + \text{psq04} + (5 - \text{psq29}) + \text{psq30} + \text{psq16} + \text{psq02}) / 20) - 1) / 3}{1} * 100$ |

- Division der Itemsomme durch Itemanzahl bestimmt den Mittelwert (scale=summed up item scores divided by number of items)
- -1 verändert den Skalenrange von 1 – 4 zu 0 – 3 (linear transformation to values 0-3)
- Division durch 3 ergibt einen Wert zwischen 0-1 (linear transformation to values 0-1)
- Multiplikation mit Faktor 100 ergibt einen Skalenrange von 0-100 (linear transformation to values 0-100)

Skala Freude: hohe Werte bedeuten viel Freude → nicht umcodieren („joy“-scale is not recoded per se; higher values = greater joy))

Gesamtscore : Umcodierung der Items „Freude“ („Joy“ items recoded when calculating overall score)

**Sorgen:** Sorgen, Zukunftsängste und Frustrationsgefühle

Psq-09: Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können (Item 5)

Psq-12: Sie fühlen sich frustriert (Item 7)

Psq-15: Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen (Item 10)

Psq-18: Sie haben viele Sorgen (Item 13)

Psq-22: Sie haben Angst vor der Zukunft (Item 15)

**Anspannung:** Erschöpfung, Unausgeglichenheit und das Fehlen körperlicher Entspannung

Psq-01: Sie fühlen sich ausgeruht (Item 1)

Psq-10: Sie fühlen sich ruhig (Item 6)

Psq-14: Sie fühlen sich angespannt (Item 9)

Psq-26: Sie fühlen sich mental erschöpft (Item 17)

Psq-27: Sie haben Probleme, sich zu entspannen (Item 18)

**Freude**

**Psq-07:** Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen (Item 4)

Psq-13: Sie sind voller Energie (Item 8)

Psq-17: Sie fühlen sich sicher und geschützt (Item 12)

Psq-21: Sie haben Spaß (Item 14)

Psq-25: Sie sind leichten Herzens (Item 16)

**Anforderungen:** Zeitmangel, Termindruck oder Aufgabenbelastung

Psq-02: Sie haben das Gefühl, dass zu viele Forderungen an Sie gestellt werden (Item 2)

Psq-04: Sie haben zuviel zu tun (Item 3)

Psq-16: Sie fühlen sich gehetzt (Item 11)

Psq-29: Sie haben genug Zeit für sich (Item 19)

Psq-30: Sie fühlen sich unter Termindruck (Item 20)