

www.testarchiv.eu

Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

PSQ30:

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.
<http://doi.org/10.23668/psycharchives.12937>

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](#).

In den folgenden Fragen finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte lesen Sie jede Feststellung durch und wählen Sie aus den vier Antworten diejenige aus, die angibt, wie häufig die Feststellung auf Ihr Leben **in den letzten 4 Wochen** zutrifft. Kreuzen Sie bitte bei jeder Feststellung das Feld unter der von Ihnen gewählten Antwort an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie bitte nicht lange.

| | fast nie 1 | manch- mal 2 | häufig 3 | meis- tens 4 |
|--|---------------|--------------------|-------------|--------------------|
| 01. Sie fühlen sich ausgeruht | | | | |
| 02. Sie haben das Gefühl, dass zu viele Forderungen an Sie gestellt werden | | | | |
| 03. Sie sind gereizt oder grantig | | | | |
| 04. Sie haben zuviel zu tun | | | | |
| 05. Sie fühlen sich einsam oder isoliert | | | | |
| 06. Sie befinden sich in Konfliktsituationen | | | | |
| 07. Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen | | | | |
| 08. Sie fühlen sich müde | | | | |
| 09. Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können | | | | |
| 10. Sie fühlen sich ruhig | | | | |
| 11. Sie müssen zu viele Entscheidungen treffen | | | | |
| 12. Sie fühlen sich frustriert | | | | |
| 13. Sie sind voller Energie | | | | |
| 14. Sie fühlen sich angespannt | | | | |
| 15. Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen | | | | |
| 16. Sie fühlen sich gehetzt | | | | |
| 17. Sie fühlen sich sicher und geschützt | | | | |
| 18. Sie haben viele Sorgen | | | | |
| 19. Sie fühlen sich von anderen unter Druck gesetzt | | | | |
| 20. Sie fühlen sich entmutigt | | | | |

| | fast nie 1 | manch- mal 2 | häufig 3 | meist- ens 4 |
|--|---------------|--------------------|-------------|--------------------|
| 21. Sie haben Spass | | | | |
| 22. Sie haben Angst vor der Zukunft | | | | |
| 23. Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, weil Sie sie tun müssen und nicht weil Sie sie tun wollen | | | | |
| 24. Sie fühlen sich kritisiert oder bewertet | | | | |
| 25. Sie sind leichten Herzens | | | | |
| 26. Sie fühlen sich mental erschöpft | | | | |
| 27. Sie haben Probleme, sich zu entspannen | | | | |
| 28. Sie fühlen sich mit Verantwortung überladen | | | | |
| 29. Sie haben genug Zeit für sich | | | | |
| 30. Sie fühlen sich unter Termindruck | | | | |