

www.testarchiv.eu

## Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

### PSAS

#### Pre-Sleep Arousal Scale - deutsche Fassung

Gieselmann, A., de Jong-Meyer, R. & Pietrowsky, R. (2014)

Gieselmann, A., de Jong-Meyer, R. & Pietrowsky, R. (2014). PSAS. Pre-Sleep Arousal Scale - deutsche Fassung [Verfahrensdokumentation und Fragebogen mit Auswertung]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.  
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.6564>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

<https://www.testarchiv.eu/de/test/9006721>

#### 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 dem/den Autor/en.

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).

By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#). 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](#).

Chiffre: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## PSAS

Dieser Fragebogen handelt von Symptomen, die man in der Phase vor dem Einschlafen erleben kann. Bitte schätzen Sie ein, wie **intensiv** Sie **gestern Abend** jedes der unten aufgelisteten Symptome erlebt haben, als versucht haben einzuschlafen.

Bitte kennzeichnen Sie Ihre Einschätzung, indem Sie aus folgenden Ziffern auswählen:

	gar nicht	ein wenig	mittelmäßig	sehr	außerordentlich
1. Herzrasen, Herzklopfen oder Herzstolpern	1	2	3	4	5
2. ein zitteriges, nervöses Gefühl in Ihrem Körper	1	2	3	4	5
3. Kurzatmigkeit oder angestrengte Atmung	1	2	3	4	5
4. ein festes, angespanntes Gefühl in Ihren Muskeln	1	2	3	4	5
5. ein kaltes Gefühl in Ihren Händen, in Füßen oder im Körper im Allgemeinen	1	2	3	4	5
6. Magenverstimmung (Magenkrämpfe oder ein nervöses Gefühl im Magen, Sodbrennen, Brechreiz, Blähungen, etc.)	1	2	3	4	5
7. Schweiß in den Handflächen oder an anderen Körperteilen	1	2	3	4	5
8. ein trockenes Gefühl im Mund oder in der Kehle	1	2	3	4	5
9. Sorgen, nicht einschlafen zu können	1	2	3	4	5
10. Nachdenken oder Grübeln über Tagesereignisse	1	2	3	4	5
11. deprimierende oder ängstliche Gedanken	1	2	3	4	5
12. Sorgen über nicht schlafbezogene Probleme	1	2	3	4	5
13. Mentale Wachheit, Aktiviertheit	1	2	3	4	5
14. Gedanken, die Sie nicht abschalten können	1	2	3	4	5
15. Gedanken, die nicht aufhören im Kopf zu kreisen	1	2	3	4	5

## Auswertung

\*Berechnung Subskala somatische Erregung.

\*\*\*\*\*

```
COMPUTE PSAS_som=psas01 + psas02 + psas03 + psas04 + psas05 + psas06 + psas07 + psas08.  
EXECUTE.
```

\*Berechnung Subskala kognitive Erregung, mit und ohne 16.

\*\*\*\*\*

```
COMPUTE PSAS_kog=psas09 + psas10 + psas11 + psas12 + psas13 + psas14 + psas15.  
EXECUTE.
```