

www.testarchiv.eu

Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

JAS Job-Angst-Skala

Linden, M., Muschalla, B. & Olbrich, D. (2012)

Linden, M., Muschalla, B. & Olbrich, D. (2012). JAS. Job-Angst-Skala [Verfahrensdokumentation, Kurzmanual und Fragebogen]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.4661>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:
<https://www.testarchiv.eu/de/test/9006035>

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-SA 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-SA 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](#).

Fragebogen zu arbeitsplatzbezogenen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen

Die Aussagen auf den folgenden Seiten beziehen sich auf Situationen, Gedanken und Gefühle, die man im Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz erleben kann. Bitte kreuzen Sie an, in welchem Ausmaß diese auf Sie zutreffen.

Wenn Sie gegenwärtig nicht im Arbeitsverhältnis stehen, dann stellen Sie sich bitte vor, Sie würden in der nächsten Woche an Ihre letzte oder eine vergleichbare Arbeitsstätte zurückkehren. Sollten Sie in mehreren Arbeitsverhältnissen gleichzeitig stehen und somit mehrere verschiedene Arbeitsplätze oder Kollegenkreise parallel haben, so überlegen Sie bitte, welcher dieser Bereiche die meisten Einflüsse auf Ihr Befinden und Ihr Alltagsleben hat und beziehen Sie Ihre Antworten auf diesen Arbeitsplatz bzw. -bereich.

*Machen Sie ein Kreuz bei 0, wenn Sie der Aussage gar nicht zustimmen und bei 4 wenn Sie voll zustimmen bzw. bei 1 bis 3, je nachdem ob sie etwas, deutlich oder sehr zustimmen
Bitte lassen Sie keine Frage aus!*

- | | |
|---|---|
| 1. Die Bedingungen an meinem Arbeitsplatz machen mich krank. | trifft gar nicht zu <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 trifft voll zu |
| 2. Wenn ich an meinen Arbeitsplatz denke, merke ich, wie sich alles in mir anspannt. | trifft gar nicht zu <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 trifft voll zu |
| 3. Meine gesundheitliche Einschränkung macht mich im Arbeitsalltag unsicher. | trifft gar nicht zu <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 trifft voll zu |
| 4. Ich leide darunter, dass man bei der Arbeit nie weiß, was als nächstes kommt. | trifft gar nicht zu <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 trifft voll zu |
| 5. Bei der Vorstellung, an diesem Arbeitsplatz einen kompletten Arbeitstag durchstehen zu müssen, bekomme ich Panikgefühle. | trifft gar nicht zu <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 trifft voll zu |
| 6. In bestimmten Situationen am Arbeitsplatz befürchte ich, ich könnte körperliche Symptome bekommen, wie z.B. Erröten, Zittern, Schwitzen, Herzrasen. | trifft gar nicht zu <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 trifft voll zu |
| 7. Ich habe erlebt, dass ich in bestimmten Situationen am Arbeitsplatz körperliche Symptome bekommen habe, wie z.B. Zittern, Schwitzen, Erröten, Herzrasen. | trifft gar nicht zu <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 trifft voll zu |
| 8. Die Befindlichkeitsstörungen, die ich am Arbeitsplatz erlebe, schränken meine Leistungsfähigkeit ein. | trifft gar nicht zu <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 trifft voll zu |
| 9. Vor meinem inneren Auge kommen mir oft Erinnerungen hoch an schlimme Erlebnisse am Arbeitsplatz. | trifft gar nicht zu <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 trifft voll zu |

10. Lieber laufe ich einen Umweg, als dass ich die Straße entlanggehe, in der sich meine Arbeitsstelle befindet. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
11. Ich fühle mich mit meiner Arbeit überfordert. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
12. Meine Arbeitsbedingungen bedeuten für mich negativen Stress. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
13. Ich leide darunter, dass man bei der Arbeit nie sicher sein kann, dass nicht alles geändert wird. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
14. Kollegen oder Familienangehörige haben mir schon gesagt, dass ich mir bezüglich meiner Arbeit zu viele Sorgen mache. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
15. Bei der Arbeit bleibt immer alles an mir hängen. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
16. Ich weiß nicht, wie ich reagieren soll, wenn ich bei der Arbeit neue Aufgaben übernehmen soll. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
17. Manchmal habe ich das Gefühl, dass mein Wissen für die Arbeit, die ich verrichte, nicht ausreicht. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
18. Die Umstände, unter denen ich arbeite, machen mich unruhig. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
19. Im Allgemeinen habe ich vor Arbeitstagen einen deutlich schlechteren Schlaf als vor Nicht-Arbeitstagen. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
20. Auch in meiner Freizeit bin ich mit meinen Gedanken ständig bei der Arbeit. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
21. Meine Arbeit ruiniert mich gesundheitlich. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
22. Es kostet mich Überwindung, öffentliche Orte (z.B. örtlicher Supermarkt) aufzusuchen, an denen ich Arbeitskollegen oder Vorgesetzte treffen könnte. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
23. Wenn irgend möglich, meide ich es, mich in die Nähe meiner Arbeitsstelle zu begeben. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
24. Bei meiner Arbeit wird man für die verlangte Leistung nicht angemessen bezahlt. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
25. Wenn ich bestimmte Kollegen oder Vorgesetzte im Betrieb nur von weitem sehe, versuche ich, ihnen nicht direkt zu begegnen. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu

26. Wenn ich bestimmte Kollegen oder Vorgesetzte außerhalb meines Betriebes nur von weitem sehe, versuche ich, ihnen nicht direkt zu begegnen. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
27. Die Kollegen schonen sich auf meine Kosten. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
28. Ich musste mich ein oder mehrere Male krank schreiben lassen, weil ich die Probleme an meinem Arbeitsplatz nicht länger hätte ertragen können. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
29. Wenn ich noch lange an diesem Arbeitsplatz bin, werde ich gesundheitliche Schäden davontragen. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
30. Auf dem Weg hin zu meiner Arbeitsstelle würde ich am liebsten umdrehen. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
31. Am Arbeitsplatz habe ich Probleme im Umgang mit Klienten (oder Patienten, Schülern, Publikum etc.) trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
32. Je näher ich meiner Arbeitstelle komme, desto stärker erlebe ich körperliche Symptome, wie z.B. Zittern, Schwitzen, Herzklopfen. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
33. Nach der Arbeit beeile ich mich mehr als andere, bloß schnell von allem dort wegzukommen. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
34. In bestimmten Situationen am Arbeitsplatz bekomme ich Panikgefühle. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
35. Ich glaube, dass – egal wie man sich anstrengt – der Arbeitsplatz ständig gefährdet ist. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
36. Bestimmte Situationen bei meiner Arbeit rufen Erinnerungen an frühere unangenehme Arbeitssituationen in mir wach, bei denen ich unruhig werde. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
37. Manchmal habe ich die Vorstellung, meine gesundheitlichen Defizite führen dazu, dass ich meine Arbeit nicht zufriedenstellend ausführe. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
38. Am Arbeitsplatz habe ich Probleme mit einem oder mehreren Vorgesetzten. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
39. Meine Kollegen nutzen mich aus. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
40. Mein Vorgesetzter nutzt mich aus. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
41. Ich habe am Arbeitsplatz einmal ein Schreckliches Erlebnis gehabt, das in meinen Gedanken gegenwärtig bleibt und mich beunruhigt. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu

42. Wenn ich mit Kollegen oder Vorgesetzten sprechen muss, befürchte ich, ich könnte körperliche Symptome bekommen, wie z.B. Erröten, Zittern, Herzrasen. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
43. Ich mache viele Fehler bei der Arbeit oder bin zu langsam. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
44. Ich fühle mich unsicher, wenn ich mit bestimmten Personen zusammen arbeiten muss. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
45. Ich leide darunter, dass ich ständig im Unklaren gelassen werde, was auf mich zukommt. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
46. Ich bekomme Panik, wenn ich zu einem Gespräch mit meinem Vorgesetzten gerufen werde. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
47. Ich fühle mich unsicher, wenn ich bei meiner meiner Arbeit beobachtet werde. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
48. Während ich arbeite, bin ich ständig auf der Hut, was als nächstes passieren könnte. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
49. Ich werde an diesem Arbeitsplatz absichtlich ausgegrenzt. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
50. Der Stress an meinem Arbeitsplatz ist gesundheitsschädigend. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
51. Mein Vorgesetzter schikaniert mich. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
52. Meine Kollegen schikanieren mich. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
53. Wenn man heute arbeitslos ist oder wird, dann findet man sowieso nie wieder einen Job! trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
54. An meinem Arbeitsplatz bin ich aller Willkür und Ungerechtigkeit ausgeliefert. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
55. Ich befürchte, im Zusammenhang mit betrieblichen Veränderungen (z.B. neue Technologien, Maschinen, neue Vorgesetzte und Kollegen) nicht mehr Schritt halten zu können. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
56. Man hat mir absichtlich besonders schwierige Arbeitsbedingungen geschaffen. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu
57. Meine Gedanken um Arbeitsprobleme halten mich auch von anderen Erledigungen ab. trifft gar nicht zu ☐0☐1☐2☐3☐4 trifft voll zu

58. Ich habe nachgewiesene gesundheitliche Einschränkungen, die meine Leistungsfähigkeit bei der Arbeit beeinträchtigen. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu
59. Ich bin für neue Arbeiten nicht genügend qualifiziert. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu
60. Ich befürchte, die Kollegen könnten mich wegen meiner gesundheitlichen Einschränkungen nicht für voll nehmen. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu
61. Ich halte es für wahrscheinlich, dass man heutzutage leicht wegen Fehlzeiten entlassen werden kann. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu
62. Am Arbeitsplatz habe ich Probleme mit einem oder mehreren Kollegen oder Kolleginnen. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu
63. Ich erlebe starke Befindlichkeitsstörungen oder Unbehagen, wenn ich an meinem Arbeitsplatz bin. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu
64. Ich erlebe starke Befindlichkeitsstörungen oder Unbehagen, wenn ich an meinen Arbeitsplatz denke. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu
65. Erst seit einem bestimmten für mich schwerwiegenden Ereignis habe ich Befindlichkeitsstörungen am Arbeitsplatz. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu
66. Mit meinen aktuellen Gesundheitsproblemen kann ich an diesem Arbeitsplatz eigentlich nicht tätig sein. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu
67. Ich mache mir ständig Sorgen um Dinge, die Meine Arbeit betreffen. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu
68. Ich leide darunter, dass ich die Sorgen um meine Arbeit nicht abstellen kann. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu
69. Arbeitslos zu sein bedeutet für mich, mein ganzes Ansehen zu verlieren. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu
70. Der Verlust meines Arbeitsplatzes ist eine starke Bedrohung meiner Existenz. trifft gar nicht zu 01234 trifft voll zu