

Auswertung Perceived Stress Questionnaire 20 (PSQ-20)

03.04.2022

Skala	Werte
Sorgen:	46,7
Anspannung:	66,7
Freude:	60,0
Anforderungen:	26,7
Gesamtwert:	45,0

0 bis 100

Skala Freude: hohe Werte bedeuten viel Freude (nur für Gesamtwert umcodiert)

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte lesen Sie jede 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 und lassen Sie keine Frage aus.

Sie fühlen sich ausgeruht.	häufig
Sie haben das Gefühl, dass zu viele Forderungen an Sie gestellt werden.	meistens
Sie haben zu viel zu tun.	fast nie
Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen.	häufig
Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können.	fast nie
Sie fühlen sich ruhig.	fast nie
Sie fühlen sich frustriert.	meistens
Sie sind voller Energie.	meistens
Sie fühlen sich angespannt.	fast nie
Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen.	fast nie
Sie fühlen sich gehetzt.	manchmal
Sie fühlen sich sicher und geschützt.	manchmal
Sie haben viele Sorgen.	manchmal
Sie haben Spaß.	häufig
Sie haben Angst vor der Zukunft.	meistens
Sie sind leichten Herzens.	manchmal
Sie fühlen sich mental erschöpft.	meistens
Sie haben Probleme, sich zu entspannen.	meistens
Sie haben genug Zeit für sich.	meistens
Sie fühlen sich unter Termindruck.	fast nie