

Kurs-Titel:

Nachname (姓): (anonym)

Vorname (名): (anonym)

Perceived Stress Questionnaire (PSQ20). Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. F. (2009)

Geburtsjahr (出生年):

Geschlecht (性别):

Testdatum (测试日期):

Test-Ort (测试地点):

In den letzten 4 Wochen! 在过去的 4 周里!		Fast nie 从没有过	manchmal 有时	häufig 经常	Meistens 很经常
Beispiel: 范例:		1	2	3	4
1.	Sie fühlen sich ausgeruht. 你觉得休息充足。 PSQ01	1	2	3	4
2.	Sie haben das Gefühl, dass zu viele Forderungen an Sie gestellt werden. 你觉得对你的要求太多了。 PSQ02	1	2	3	4
3.	Sie haben zuviel zu tun. 你太忙了。 PSQ04	1	2	3	4
4.	Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen. 觉得自己正在做自己真正喜欢的事情。 PSQ07	1	2	3	4
5.	Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können. 你害怕无法实现你的目标。 PSQ09	1	2	3	4
6.	Sie fühlen sich ruhig. 你感到平静。 PSQ10	1	2	3	4
7.	Sie fühlen sich frustriert. 你感到沮丧。 PSQ12	1	2	3	4
8.	Sie sind voller Energie. 你充满活力。 PSQ13	1	2	3	4
9.	Sie fühlen sich angespannt. 你感到紧张。 PSQ14	1	2	3	4
10.	Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen. 你的问题似乎堆积如山。 PSQ15	1	2	3	4
11.	Sie fühlen sich gehetzt. 你感到很匆忙。 PSQ16	1	2	3	4
12.	Sie fühlen sich sicher und geschützt. 你感到安全和受到保护。 PSQ17	1	2	3	4
13.	Sie haben viele Sorgen. 你有很多烦恼。 PSQ18	1	2	3	4
14.	Sie haben Spaß. 你玩得开心。 PSQ21	1	2	3	4
15.	Sie haben Angst vor der Zukunft. 你害怕未来。 PSQ22	1	2	3	4
16.	Sie sind leichten Herzens. 你很轻松。 PSQ25	1	2	3	4
17.	Sie fühlen sich mental erschöpft. 你感到精神疲惫。 PSQ26	1	2	3	4
18.	Sie haben Probleme, sich zu entspannen. 你很难放松。 PSQ27	1	2	3	4
19.	Sie haben genug Zeit für sich. 你有足够的时间给自己。 PSQ29	1	2	3	4
20.	Sie fühlen sich unter Termindruck. 您感到面临最后期限的压力。 PSQ30	1	2	3	4

Kurs-Titel:

Nachname (姓): (anonym)

Vorname (名): (anonym)

Perceived Stress Scale (PSS-10). Schneider, E. E., Schönfelder, S., Wolf, M., & Wessa, M. (submitted).

Geburtsjahr (出生年):

Geschlecht (性别):

Testdatum (测试日期):

Test-Ort (测试地点):

	Im letzten Monat! 在过去的一个月里!	Nie 从没有过	Fast nie 几乎没有	Manchmal 有时	Ziemlich oft 经常	sehr oft 很经常
	Beispiel: 范例:	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
1.	Wie oft waren Sie im letzten Monat aufgewühlt, weil etwas unerwartet passiert ist? 在过去的一个月里, 您有多少次因为发生了意想不到的事情而心烦意乱?	1	2	3	4	5
2.	Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, nicht in der Lage zu sein, die wichtigen Dinge in Ihrem Leben kontrollieren zu können? 在过去的一个月里, 您有多少次觉得自己无法控制生活中的重要事情?	1	2	3	4	5
3.	Wie oft haben sie sich im letzten Monat nervös und gestresst gefühlt? 在过去的一个月里, 您有多少次感到紧张和有压力?	1	2	3	4	5
4.	Wie oft waren Sie im letzten Monat zuversichtlich, dass Sie fähig sind, ihre persönlichen Probleme zu bewältigen? 在过去的一个月里, 您有多少次对自己处理个人问题的能力充满信心?	1	2	3	4	5
5.	Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich die Dinge zu Ihren Gunsten entwickeln? 在过去的一个月里, 您有多少次感到事情对您有利?	1	2	3	4	5
6.	Wie oft hatten Sie im letzten Monat den Eindruck, nicht all Ihren anstehenden Aufgaben gewachsen zu sein? 在过去的一个月里, 你有多少次觉得自己没有完成所有即将到来的任务?	1	2	3	4	5
7.	Wie oft waren Sie im letzten Monat in der Lage, ärgerliche Situationen in Ihrem Leben zu beeinflussen? 在过去的一个月里, 你有多少次能够影响你生活中令人讨厌的情况?	1	2	3	4	5
8.	Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, alles im Griff zu haben? 在过去的一个月里, 您有多少次感觉一切都在您的掌控之中?	1	2	3	4	5
9.	Wie oft haben Sie sich im letzten Monat über Dinge geärgert, über die Sie keine Kontrolle hatten? 在过去的一个月里, 您有多少次因为无法控制的事情而感到沮丧?	1	2	3	4	5
10.	Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich so viele Schwierigkeiten angehäuft haben, dass Sie diese nicht überwinden konnten? 在过去的一个月里, 你有多少次感到困难堆积如山, 无法克服?	1	2	3	4	5

Kurs-Titel:

Nachname (姓): (anonym)

Vorname (名): (anonym)

Depressions-Angst-Stress-Skalen (DASS21), Nilges, P. & Essau, C. (2021).

Geburtsjahr (出生年):

Geschlecht (性别):

Testdatum (测试日期):

Test-Ort (测试地点):

	Aktueller Zustand! 现时的状况!	Nie 从没有过	Manchmal 有时	Ziemlich oft 经常	sehr oft 很经常
	Beispiel: 范例:	0	X	2	3
1.	Ich fand es schwer, mich zu beruhigen. 我发现很难平静下来。	0	1	2	3
2.	Ich spürte, dass mein Mund trocken war. 我觉得我口干舌燥。	0	1	2	3
3.	Ich konnte überhaupt keine positiven Gefühle mehr erleben. 我根本体验不到任何积极的感觉。	0	1	2	3
4.	Ich hatte Atemprobleme (z.B. übermäßig schnelles Atmen, Atemlosigkeit ohne körperliche Anstrengung). 我有呼吸问题 (例如呼吸过快, 没有体力消耗就气喘吁吁)。	0	1	2	3
5.	Es fiel mir schwer, mich dazu aufzuraffen, Dinge zu erledigen. 我发现很难振作起来完成事情。	0	1	2	3
6.	Ich tendierte dazu, auf Situationen überzureagieren. 我倾向于对情况反应过度。	0	1	2	3
7.	Ich zitterte (z.B. an den Händen). 我在颤抖 (例如我的手)。	0	1	2	3
8.	Ich fand alles anstrengend. 我发现一切都令人筋疲力尽。	0	1	2	3
9.	Ich machte mir Sorgen über Situationen, in denen ich in Panik geraten und mich lächerlich machen könnte. 我担心我可能会恐慌并出丑的情况。	0	1	2	3
10.	Ich hatte das Gefühl, dass ich mich auf nichts mehr freuen konnte. 我觉得我不能再期待任何事情了。	0	1	2	3
11.	Ich bemerkte, dass ich mich schnell aufregte. 我发现自己很容易生气。	0	1	2	3
12.	Ich fand es schwierig, mich zu entspannen. 我发现很难放松。	0	1	2	3
13.	Ich fühlte mich niedergeschlagen und traurig. 我感到沮丧和悲伤。	0	1	2	3
14.	Ich reagierte ungehalten auf alles, was mich davon abhielt, meine momentane Tätigkeit fortzuführen. 我对任何阻止我继续目前工作的事情做出愤怒的反应。	0	1	2	3
15.	Ich fühlte mich einer Panik nahe. 我感到几近恐慌。	0	1	2	3
16.	Ich war nicht in der Lage, mich für irgendetwas zu begeistern. 我无法对任何事情感到兴奋。	0	1	2	3
17.	Ich fühlte mich als Person nicht viel wert. 作为一个人, 我觉得自己不值得。	0	1	2	3
18.	Ich fand mich ziemlich empfindlich. 我发现自己很敏感。	0	1	2	3
19.	Ich habe meinen Herzschlag gespürt, ohne dass ich mich körperlich angestrengt hatte (z.B. Gefühl von Herzrasen oder Herzstolpern). 我在没有任何体力消耗的情况下感觉到我的心跳 (例如心跳加速或心悸的感觉)。	0	1	2	3
20.	Ich fühlte mich grundlos ängstlich. 我无缘无故地感到恐惧。	0	1	2	3
21.	Ich empfand das Leben als sinnlos. 我发现生活毫无意义。	0	1	2	3