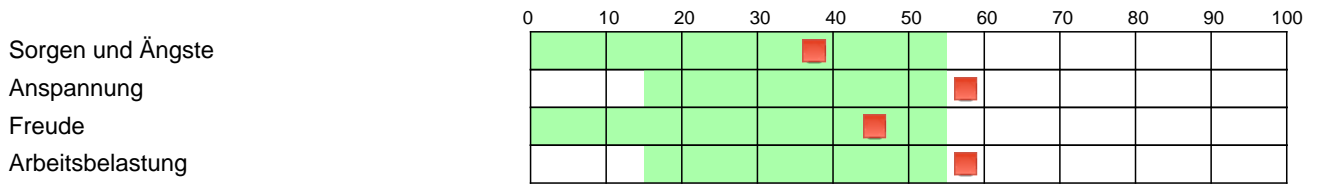


Stress-Test

Selbsteinschätzung: tester1 testfirma1

Subjektives Stressempfinden



■ = tester1 testfirma1

Stress-Test

Selbsteinschätzung: tester1 testfirma1

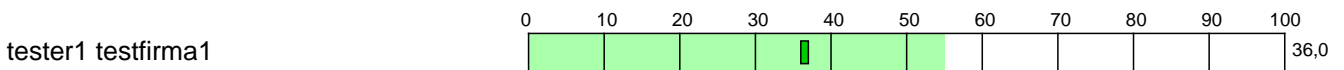
Der Stress-Test erfasst das subjektive Stressempfinden. Dabei werden vier stressrelevante Dimensionen berücksichtigt: Sorgen und Ängste, Anspannung, erlebte Freude und Arbeitsbelastung. Diese 4 Skalen werden mit 20 Items erfasst.

Subjektives Stressempfinden

Sorgen und Ängste

Diese Skala erfasst, wie stark die Person Sorgen und Zukunftsängste erlebt und von Frustrationsgefühlen erfasst wird.

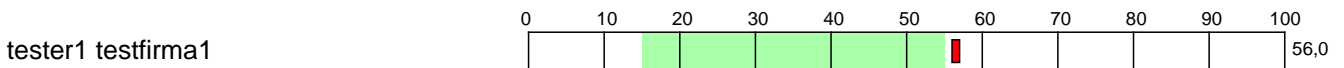
Hohe Werte deuten darauf hin, dass sich die Person viele Sorgen macht. Sie fürchtet, ihre Ziele nicht zu erreichen. Die Probleme scheinen sich aufzutürmen. Oft fühlt sie sich frustriert und hat Angst vor der Zukunft.



Anspannung

Diese Skala erfasst, wie stark sich die Person erschöpft, unausgeglichen und körperlich angespannt fühlt.

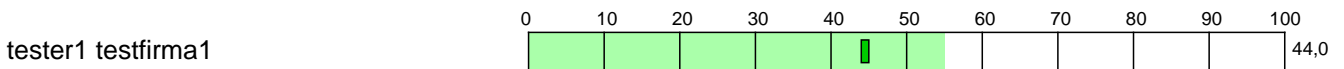
Wer hier hohe Werte erzielt, fühlt sich selten ausgeruht und kann schlecht entspannen. Diese Person fühlt sich häufig angespannt und mental erschöpft.



Freude

Diese Skala erfasst, inwieweit die Person Spaß und Freude empfindet.

Wer hier niedrig punktet, ist voller Energie und leichten Herzens. Diese Person hat das Gefühl, Dinge zu tun, die sie mag.



Arbeitsbelastung

Diese Skala erfasst, wie stark sich die Person durch Zeitmangel, Termindruck oder Aufgaben belastet fühlt.

Hohe Werte sprechen für eine Person, die das Gefühl hat, dass zu viele Forderungen an sie gestellt werden. Sie fühlt sich gehetzt und unter Druck. Ihr fehlt die Zeit für sich.

