

Auswertung Job Angst Skala (JAS)

10.09.2023

Stimulusbezogene Angst bzgl. AP generell:

2,0

Antizipatorische Ängste:

1,2

Phobische Vermeidung:

1,5

Konditionierte Angst:

2,8

Ausbeutungsängste:

2,0

Soziale Ängste:

2,3

Bedrohungs- und Beeinträchtigungs-Überzeugungen:

2,0

Hypochondrische Ängste:

1,8

Panik und körperliche Symptome:

2,7

Gesundheitsängste bzw. Funktionsbezogene Ängste:

2,0

Allgemeine Insuffizienzgedanken:

2,3

Veränderungsängste:

2,4

Sorgen im Sinne arbeitsplatzbezogener generalisierter Angst:

2,2

Existenzangst:

2,0

0 bis 4

0 trifft gar nicht zu, 1 etwas, 2 deutlich, 3 sehr, 4 trifft voll zu

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.

Die Bedingungen an meinem Arbeitsplatz machen mich krank.

trifft gar nicht zu

Wenn ich an meinen Arbeitsplatz denke, merke ich, wie sich alles in mir anspannt.

deutlich

Meine gesundheitliche Einschränkung macht mich im Arbeitsalltag unsicher.	sehr
Ich leide darunter, dass man bei der Arbeit nie weiß, was als nächstes kommt.	deutlich
Bei der Vorstellung, an diesem Arbeitsplatz einen kompletten Arbeitstag durchstehen zu müssen, bekomme ich Panikgefühle.	trifft gar nicht zu
In bestimmten Situationen am Arbeitsplatz befürchte ich, ich könnte körperliche Symptome bekommen, wie z. B. Erröten, Zittern, Schwitzen, Herzrasen.	sehr
Ich habe erlebt, dass ich in bestimmten Situationen am Arbeitsplatz körperliche Symptome bekommen habe, wie z. B. Zittern, Schwitzen, Erröten, Herzrasen.	trifft voll zu
Die Befindlichkeitsstörungen, die ich am Arbeitsplatz erlebe, schränken meine Leistungsfähigkeit ein.	deutlich
Vor meinem inneren Auge kommen mir oft Erinnerungen hoch an schlimme Erlebnisse am Arbeitsplatz.	trifft voll zu
Lieber laufe ich einen Umweg, als dass ich die Straße entlanggehe, in der sich meine Arbeitsstelle befindet.	sehr
Ich fühle mich mit meiner Arbeit überfordert.	etwas
Meine Arbeitsbedingungen bedeuten für mich negativen Stress.	sehr
Ich leide darunter, dass man bei der Arbeit nie sicher sein kann, dass nicht alles geändert wird.	sehr
Kollegen oder Familienangehörige haben mir schon gesagt, dass ich mir bezüglich meiner Arbeit zu viele Sorgen mache.	trifft voll zu
Bei der Arbeit bleibt immer alles an mir hängen.	deutlich
Ich weiß nicht, wie ich reagieren soll, wenn ich bei der Arbeit neue Aufgaben übernehmen soll.	sehr
Manchmal habe ich das Gefühl, dass mein Wissen für die Arbeit, die ich verrichte, nicht ausreicht.	sehr
Die Umstände, unter denen ich arbeite, machen mich unruhig.	sehr
Im Allgemeinen habe ich vor Arbeitstagen einen deutlich schlechteren Schlaf als vor Nicht-Arbeitstagen.	trifft gar nicht zu
Auch in meiner Freizeit bin ich mit meinen Gedanken ständig bei der Arbeit.	deutlich
Meine Arbeit ruiniert mich gesundheitlich.	sehr
Es kostet mich Überwindung, öffentliche Orte (z. B. örtlicher Supermarkt) aufzusuchen, an denen ich Arbeitskollegen oder Vorgesetzte treffen könnte.	deutlich
Wenn irgend möglich, meide ich es, mich in die Nähe meiner Arbeitsstelle zu begeben.	trifft gar nicht zu
Bei meiner Arbeit wird man für die verlangte Leistung nicht angemessen bezahlt.	sehr
Wenn ich bestimmte Kollegen oder Vorgesetzte im Betrieb nur von weitem sehe, versuche ich, ihnen nicht direkt zu begegnen.	sehr
Wenn ich bestimmte Kollegen oder Vorgesetzte außerhalb meines Betriebes nur von weitem sehe, versuche ich, ihnen nicht direkt zu begegnen.	etwas
Die Kollegen schonen sich auf meine Kosten.	trifft voll zu

Ich musste mich ein oder mehrere Male krank schreiben lassen, weil ich die Probleme an meinem Arbeitsplatz nicht länger hätte ertragen können.	etwas
Wenn ich noch lange an diesem Arbeitsplatz bin, werde ich gesundheitliche Schäden davontragen.	etwas
Auf dem Weg hin zu meiner Arbeitsstelle würde ich am liebsten umdrehen.	etwas
Am Arbeitsplatz habe ich Probleme im Umgang mit Klienten (oder Patienten, Schülern, Publikum etc.)	trifft voll zu
Je näher ich meiner Arbeitstelle komme, desto stärker erlebe ich körperliche Symptome, wie z. B. Zittern, Schwitzen, Herzklopfen.	deutlich
Nach der Arbeit beeile ich mich mehr als andere, bloß schnell von allem dort wegzukommen.	deutlich
In bestimmten Situationen am Arbeitsplatz bekomme ich Panikgefühle.	deutlich
Ich glaube, dass – egal wie man sich anstrengt – der Arbeitsplatz ständig gefährdet ist.	sehr
Bestimmte Situationen bei meiner Arbeit rufen Erinnerungen an frühere unangenehme Arbeitssituationen in mir wach, bei denen ich unruhig werde.	trifft voll zu
Manchmal habe ich die Vorstellung, meine gesundheitlichen Defizite führen dazu, dass ich meine Arbeit nicht zufriedenstellend ausführe.	etwas
Am Arbeitsplatz habe ich Probleme mit einem oder mehreren Vorgesetzten.	trifft gar nicht zu
Meine Kollegen nutzen mich aus.	trifft gar nicht zu
Mein Vorgesetzter nutzt mich aus.	etwas
Ich habe am Arbeitsplatz einmal ein Schreckliches Erlebnis gehabt, das in meinen Gedanken gegenwärtig bleibt und mich beunruhigt.	deutlich
Wenn ich mit Kollegen oder Vorgesetzten sprechen muss, befürchte ich, ich könnte körperliche Symptome bekommen, wie z. B. Erröten, Zittern, Herzrasen.	sehr
Ich mache viele Fehler bei der Arbeit oder bin zu langsam.	trifft voll zu
Ich fühle mich unsicher, wenn ich mit bestimmten Personen zusammen arbeiten muss.	deutlich
Ich leide darunter, dass ich ständig im Unklaren gelassen werde, was auf mich zukommt.	sehr
Ich bekomme Panik, wenn ich zu einem Gespräch mit meinem Vorgesetzten gerufen werde.	sehr
Ich fühle mich unsicher, wenn ich bei meiner Arbeit beobachtet werde.	sehr
Während ich arbeite, bin ich ständig auf der Hut, was als nächstes passieren könnte.	etwas
Ich werde an diesem Arbeitsplatz absichtlich ausgegrenzt.	etwas
Der Stress an meinem Arbeitsplatz ist gesundheitsschädigend.	trifft voll zu
Mein Vorgesetzter schikaniert mich.	trifft voll zu
Meine Kollegen schikanieren mich.	deutlich
Wenn man heute arbeitslos ist oder wird, dann findet man sowieso nie wieder einen Job!	sehr
An meinem Arbeitsplatz bin ich aller Willkür und Ungerechtigkeit ausgeliefert.	deutlich

Ich befürchte, im Zusammenhang mit betrieblichen Veränderungen (z. B. neue Technologien, Maschinen, neue Vorgesetzte und Kollegen) nicht mehr Schritt halten zu können.	etwas
Man hat mir absichtlich besonders schwierige Arbeitsbedingungen geschaffen.	etwas
Meine Gedanken um Arbeitsprobleme halten mich auch von anderen Erledigungen ab.	sehr
Ich habe nachgewiesene gesundheitliche Einschränkungen, die meine Leistungsfähigkeit bei der Arbeit beeinträchtigen.	etwas
Ich bin für neue Arbeiten nicht genügend qualifiziert.	sehr
Ich befürchte, die Kollegen könnten mich wegen meiner gesundheitlichen Einschränkungen nicht für voll nehmen.	etwas
Ich halte es für wahrscheinlich, dass man heutzutage leicht wegen Fehlzeiten entlassen werden kann.	sehr
Am Arbeitsplatz habe ich Probleme mit einem oder mehreren Kollegen oder Kolleginnen.	deutlich
Ich erlebe starke Befindlichkeitsstörungen oder Unbehagen, wenn ich an meinem Arbeitsplatz bin.	trifft gar nicht zu
Ich erlebe starke Befindlichkeitsstörungen oder Unbehagen, wenn ich an meinen Arbeitsplatz denke.	trifft voll zu
Erst seit einem bestimmten für mich schwerwiegenden Ereignis habe ich Befindlichkeitsstörungen am Arbeitsplatz.	etwas
Mit meinen aktuellen Gesundheitsproblemen kann ich an diesem Arbeitsplatz eigentlich nicht tätig sein.	etwas
Ich mache mir ständig Sorgen um Dinge, die Meine Arbeit betreffen.	deutlich
Ich leide darunter, dass ich die Sorgen um meine Arbeit nicht abstellen kann.	trifft gar nicht zu
Arbeitslos zu sein bedeutet für mich, mein ganzes Ansehen zu verlieren.	etwas
Der Verlust meines Arbeitsplatzes ist eine starke Bedrohung meiner Existenz.	trifft gar nicht zu