

Job-Angst-Skala (JAS)

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 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	Mein gesundheitlicher Zustand macht mir im Arbeitsalltag Probleme.	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 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 trifft voll zu
11	Ich fühle mich mit meiner Arbeit überfordert.	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
12	Meine Arbeitsbedingungen bedeuten für mich negativen Stress.	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
13	Ich leide darunter, dass man bei der Arbeit nie sicher sein kann, dass nicht alles geändert wird.	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
14	Kollegen oder Familienangehörige haben mir schon gesagt, dass ich mir bezüglich meiner Arbeit zu viele Sorgen mache.	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
15	Bei der Arbeit bleibt immer alles an mir hängen.	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
16	Ich weiß nicht, wie ich reagieren soll, wenn ich bei der Arbeit neue Aufgaben übernehmen soll.	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
17	Manchmal habe ich das Gefühl, dass mein Wissen für die Arbeit, die ich verrichte, nicht ausreicht.	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
18	Die Umstände, unter denen ich arbeite, machen mich unruhig.	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
19	Im Allgemeinen habe ich vor Arbeitstagen einen deutlich schlechteren Schlaf als vor Nicht-Arbeitstagen.	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

(Fortsetzung)

20	Auch in meiner Freizeit bin ich mit meinen Gedanken ständig bei der Arbeit.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
21	Meine Arbeit ruiniert mich gesundheitlich.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
23	Wenn irgend möglich, meide ich es, mich in die Nähe meiner Arbeitsstelle zu begeben.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
24	Bei meiner Arbeit wird man für die verlangte Leistung nicht angemessen bezahlt.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
27	Die Kollegen schonen sich auf meine Kosten.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
28	Ich musste mich ein oder mehrere Male krankschreiben lassen, weil ich die Probleme an meinem Arbeitsplatz nicht länger hätte ertragen können.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
29	Wenn ich noch lange an diesem Arbeitsplatz bin, werde ich gesundheitliche Schäden davontragen.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
30	Auf dem Weg hin zu meiner Arbeitsstelle würde ich am liebsten umdrehen.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
31	Am Arbeitsplatz habe ich Probleme im Umgang mit Klienten (oder Patienten, Schülern, Publikum etc.).	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
32	Je näher ich meiner Arbeitsstelle komme, desto stärker erlebe ich körperliche Symptome, wie z. B. Zittern, Schwitzen, Herzklopfen.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
33	Nach der Arbeit beeile ich mich mehr als andere, bloß schnell von allem dort wegzukommen.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
34	In bestimmten Situationen am Arbeitsplatz bekomme ich Panikgefühle.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
35	Ich glaube, dass – egal wie man sich anstrengt – der Arbeitsplatz ständig gefährdet ist.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
38	Am Arbeitsplatz habe ich Probleme mit einem oder mehreren Vorgesetzten.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
39	Meine Kollegen nutzen mich aus.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
40	Mein Vorgesetzter nutzt mich aus.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
43	Ich mache viele Fehler bei der Arbeit oder bin zu langsam.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
44	Ich fühle mich unsicher, wenn ich mit bestimmten Personen zusammenarbeiten muss.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
45	Ich leide darunter, dass ich ständig im Unklaren gelassen werde, was auf mich zukommt.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
46	Ich bekomme Panik, wenn ich zu einem Gespräch mit meinem Vorgesetzten gerufen werde.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
47	Ich fühle mich unsicher, wenn ich bei meiner Arbeit beobachtet werde.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu

(Fortsetzung)

48	Während ich arbeite, bin ich ständig auf der Hut, was als nächstes passieren könnte.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
49	Ich werde an diesem Arbeitsplatz absichtlich ausgegrenzt.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
50	Der Stress an meinem Arbeitsplatz ist gesundheitsschädigend.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
51	Mein Vorgesetzter schikaniert mich.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
52	Meine Kollegen schikanierten mich.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
53	Wenn man heute arbeitslos ist oder wird, dann findet man sowieso nie wieder einen Job!	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
54	An meinem Arbeitsplatz bin ich aller Willkür und Ungerechtigkeit ausgeliefert.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
56	Man hat mir absichtlich besonders schwierige Arbeitsbedingungen geschaffen.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
57	Meine Gedanken um Arbeitsprobleme halten mich auch von anderen Erledigungen ab.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
58	Ich habe nachgewiesene gesundheitliche Einschränkungen, die meine Leistungsfähigkeit bei der Arbeit beeinträchtigen.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
59	Ich bin für neue Arbeiten nicht genügend qualifiziert.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
60	Ich befürchte, die Kollegen könnten mich wegen meiner gesundheitlichen Einschränkungen nicht für voll nehmen.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
61	Ich halte es für wahrscheinlich, dass man heutzutage leicht wegen Fehlzeiten entlassen werden kann.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
62	Am Arbeitsplatz habe ich Probleme mit einem oder mehreren Kollegen oder Kolleginnen.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
63	Ich erlebe starke Befindlichkeitsstörungen oder Unbehagen, wenn ich an meinem Arbeitsplatz <i>bin</i> .	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
64	Ich erlebe starke Befindlichkeitsstörungen oder Unbehagen, wenn ich an meinen Arbeitsplatz <i>denke</i> .	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
65	Erst seit einem bestimmten für mich schwerwiegenden Ereignis habe ich Befindlichkeitsstörungen am Arbeitsplatz.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
66	Mit meinen aktuellen Gesundheitsproblemen kann ich an diesem Arbeitsplatz eigentlich nicht tätig sein.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
67	Ich mache mir ständig Sorgen um Dinge, die meine Arbeit betreffen.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
68	Ich leide darunter, dass ich die Sorgen um meine Arbeit nicht abstellen kann.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
69	Arbeitslos zu sein bedeutet für mich, mein ganzes Ansehen zu verlieren.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu
70	Der Verlust meines Arbeitsplatzes ist/wäre eine starke Bedrohung meiner Existenz.	trifft gar nicht zu <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 trifft voll zu

Auswertung der JAS

Stimulusbezogene Ängste und Vermeidungsverhalten

- Stimulusbezogene Angst bzgl. AP generell: Globalitems (2 Items: 63, 64)
- Antizipatorische Ängste (5 Items: 2, 5, 6, 19, 48)
- Phobische Vermeidung (6 Items: 10, 22, 23, 28, 30, 33)
- Konditionierte Angst (im Sinne einer PTSD-Symptomatik) (4 Items: 9, 36, 41, 65)

Soziale Ängste und Beeinträchtigungskognitionen

- Ausbeutungsängste (5 Items: 15, 24, 27, 39, 40)
- Soziale Ängste (9 Items: 25, 26, 31, 38, 42, 44, 46, 47, 62)
- Bedrohungs- und Beeinträchtigungs-Überzeugungen (5 Items: 49, 51, 52, 54, 56)

Gesundheits- und körperbezogene Ängste

- Hypochondrische Ängste (5 Items: 1, 21, 29, 50, 66)
- Panik und körperliche Symptome (3 Items: 7, 32, 34)
- Gesundheitsängste bzw. Funktionsbezogene Ängste (2 Items: 3, 58)

Insuffizienzängste

- Allgemeine Insuffizienzgedanken (9 Items: 8, 11, 12, 17, 18, 37, 43, 59, 60)
- Veränderungsängste (5 Items: 4, 13, 16, 45, 55)

Arbeitsplatzbezogene Sorgen

- Sorgen im Sinne arbeitsplatzbezogener generalisierter Angst (5 Items: 14, 20, 57, 67, 68)
- Existenzangst (5 Items: 35, 53, 61, 69, 70)

Arbeitsplatzphobieskala

- (13 Items: 2, 5, 6, 10, 19, 22, 23, 28, 30, 33, 48, 63, 64)