

# Work Stress Questionnaire

## Frågeformulär för arbetsrelaterad stress

Besvara frågorna genom att sätta ett kryss i rutan framför det svarsalternativ som stämmer in på dig just nu.

**1. Hinner du utföra dina arbetsuppgifter?**

- 1  Ja, alltid
- 2  Ja, ganska ofta
- 3  Nej, sällan
- 4  Nej, aldrig

**2. Har du möjlighet att påverka de beslut som berör verksamheten på din arbetsplats?**

- 1  Ja, alltid
- 2  Ja, ganska ofta
- 3  Nej, sällan
- 4  Nej, aldrig

**3. Tar din närmaste chef hänsyn till dina åsikter?**

- 1  Ja, alltid
- 2  Ja, ganska ofta
- 3  Nej, sällan
- 4  Nej, aldrig

**4. Bestämmer du över din arbetstakt?**

- 1  Ja, alltid
- 2  Ja, ganska ofta
- 3  Nej, sällan
- 4  Nej, aldrig

**5. a. Har din arbetsbelastning ökat?**

- Ja
- 1  Nej – om nej: gå till fråga 6a

**5.b. Om ja: Upplever du det som stressande?**

- 1  Inte stressande
- 2  Mindre stressande
- 3  Stressande
- 4  Mycket stressande

**6. a. Är målen för verksamheten på din arbetsplats tydliga?**

- 1  Ja – om ja: gå till fråga 7a
- Delvis
- Nej

**6.b. Om delvis eller nej: Upplever du det som stressande?**

- 1  Inte stressande
- 2  Mindre stressande
- 3  Stressande
- 4  Mycket stressande

**7. a. Vet du vilka arbetsuppgifter som ingår i ditt arbete?**

- 1  Ja – om ja: gå till fråga 8a
- Delvis
- Nej

**7.b. Om delvis eller nej: Upplever du det som stressande?**

- 1  Inte stressande
- 2  Mindre stressande
- 3  Stressande
- 4  Mycket stressande

**8. a. Vet du vem eller vilka som tar beslut som berör verksamheten på din arbetsplats?**

- 1  Ja – om ja: gå till fråga 9a
- Delvis
- Nej

**8.b. Om delvis eller nej: Upplever du det som stressande?**

- 1  Inte stressande
- 2  Mindre stressande
- 3  Stressande
- 4  Mycket stressande

**9. a. Förekommer det konflikter på din arbetsplats?**

- Ja
- 1  Nej – om nej: gå till fråga 12a

**9.b. Om ja: Upplever du det som stressande?**

- 1  Inte stressande
- 2  Mindre stressande
- 3  Stressande
- 4  Mycket stressande

**10. a. Är du inblandad i någon eller några konflikter på din arbetsplats?**

- Ja
- 1  Nej – om nej: gå till fråga 11a

**10.b. Om ja: Upplever du det som stressande?**

- 1  Inte stressande
- 2  Mindre stressande
- 3  Stressande
- 4  Mycket stressande

**11. a. Har din närmaste chef gjort något för att lösa konflikterna?**

- 1  Ja – om ja: gå till fråga 12a
- Delvis
- Nej

**11.b. Om delvis eller nej: Upplever du det som stressande?**

- 1  Inte stressande
- 2  Mindre stressande
- 3  Stressande
- 4  Mycket stressande

**12. a. Ställer du höga krav på dig själv i ditt arbete?**

- Ja
- Nej – om *nej*: gå till fråga **13a**

**12.b. Om ja: Upplever du det som stressande?**

- 1 Inte stressande
- 2 Mindre stressande
- 3 Stressande
- 4 Mycket stressande

**13. a. Blir du ofta engagerad i ditt arbete?**

- Ja
- Nej – om *nej*: gå till fråga **14a**

**13.b. Om ja: Upplever du det som stressande?**

- 1 Inte stressande
- 2 Mindre stressande
- 3 Stressande
- 4 Mycket stressande

**14. a. Tänker du på arbetet efter arbetsdagens slut?**

- Ja
- Ibland
- Nej – om *nej*: gå till fråga **15a**

**14.b. Om ja eller ibland: Upplever du det som stressande?**

- 1 Inte stressande
- 2 Mindre stressande
- 3 Stressande
- 4 Mycket stressande

**15. a. Har du svårt att säga nej till arbetsuppgifter trots att du redan har fullt upp att göra?**

- Ja
- Ibland
- Nej – om *nej*: gå till fråga **16a**

**15.b. Om ja eller ibland: Upplever du det som stressande?**

- 1 Inte stressande
- 2 Mindre stressande
- 3 Stressande
- 4 Mycket stressande

**16. a. Tar du mer ansvar för arbetet än du borde göra?**

- Ja
- Nej – om *nej*: gå till fråga **17a**

**16.b. Om ja: Upplever du det som stressande?**

- 1 Inte stressande
- 2 Mindre stressande
- 3 Stressande
- 4 Mycket stressande

**17. a. Arbetar du utöver din ordinarie arbetstid för att utföra dina arbetsuppgifter?**

- Ja
- Ibland
- Nej – om *nej*: gå till fråga **18a**

**17.b. Om ja eller ibland: Upplever du det som stressande?**

- 1 Inte stressande
- 2 Mindre stressande
- 3 Stressande
- 4 Mycket stressande

**18. a. Har du svårt att sova på grund av att du tänker på arbetet?**

- Ja
- Ibland
- Nej – om *nej*: gå till fråga **19**

**18.b. Om ja eller ibland: Upplever du det som stressande?**

- 1 Inte stressande
- 2 Mindre stressande
- 3 Stressande
- 4 Mycket stressande

**19. Har du på grund av arbetet svårt att få tid till att umgås med dina närmaste?**

- 4 Ja, alltid
- 3 Ja, ganska ofta
- 2 Nej, sällan
- 1 Nej, aldrig

**20. Har du på grund av arbetet svårt att få tid till att umgås med dina vänner?**

- 4 Ja, alltid
- 3 Ja, ganska ofta
- 2 Nej, sällan
- 1 Nej, aldrig

**21. Har du på grund av arbetet svårt att få tid till att utöva dina fritidsintressen?**

- 4 Ja, alltid
- 3 Ja, ganska ofta
- 2 Nej, sällan
- 1 Nej, aldrig