

Work Stress Questionnaire

Självskattningsformulär om upplevd arbetsrelaterad stress

Besvara frågorna genom att sätta ett kryss i rutan framför det svarsalternativ som stämmer in på dig just nu. Observera att fråga 5-18 innehåller delfrågorna a och b.

1	Hinner du utföra dina arbetsuppgifter?	☐	Ja, alltid	1
		☐	Ja, ganska ofta	2
		☐	Nej, sällan	3
		☐	Nej, aldrig	4
2	Har du möjlighet att påverka de beslut som berör verksamheten på din arbetsplats?	☐	Ja, alltid	1
		☐	Ja, ganska ofta	2
		☐	Nej, sällan	3
		☐	Nej, aldrig	4
3	Tar din närmaste chef hänsyn till dina åsikter?	☐	Ja, alltid	1
		☐	Ja, ganska ofta	2
		☐	Nej, sällan	3
		☐	Nej, aldrig	4
4	Bestämmer du över din arbetstakt?	☐	Ja, alltid	1
		☐	Ja, ganska ofta	2
		☐	Nej, sällan	3
		☐	Nej, aldrig	4
5	a) Har din arbetsbelastning ökat?	☐	Ja	0
		☐	Nej – Gå till fråga 6 a	1
	b) Om ja: Upplever du det som stressande	☐	Inte stressande	1
		☐	Mindre stressande	2
		☐	Stressande	3
		☐	Mycket stressande	4
6	a) Är målen för verksamheten på din arbetsplats tydliga?	☐	Ja – Gå till fråga 7 a	1
		☐	Delvis	0
		☐	Nej	0
	b) Om delvis eller nej: Upplever du det som stressande?	☐	Inte stressande	1
		☐	Mindre stressande	2
		☐	Stressande	3
		☐	Mycket stressande	4
7	a) Vet du vilka arbetsuppgifter som ingår i ditt arbete?	☐	Ja – Gå till fråga 8 a	1
		☐	Delvis	0
		☐	Nej	0
	b) Om delvis eller nej: Upplever du det som stressande?	☐	Inte stressande	1
		☐	Mindre stressande	2
		☐	Stressande	3
		☐	Mycket stressande	4
8	a) Vet du vem eller vilka som tar beslut som berör verksamheten på din arbetsplats?	☐	Ja – Gå till fråga 9 a	1
		☐	Delvis	0
		☐	Nej	0
	b) Om delvis eller nej: Upplever du det som stressande?	☐	Inte stressande	1
		☐	Mindre stressande	2
		☐	Stressande	3
		☐	Mycket stressande	4
9	a) Förekommer det konflikter på din arbetsplats?	☐	Ja	0
		☐	Nej – Gå till fråga 10 a	1

	b) Om ja: Upplever du det som stressande	Inte stressande	1
		Mindre stressande	2
		Stressande	3
		Mycket stressande	4
10	a) Är du inblandad i någon eller några konflikter på din arbetsplats?	Ja	0
		Nej – Gå till fråga 11 a	1
	b) Om ja: Upplever du det som stressande?	Inte stressande	1
		Mindre stressande	2
		Stressande	3
11	a) Har din närmaste chef gjort något för att lösa konflikterna?	Ja – Gå till fråga 12 a	1
		Delvis	0
		Nej	0
	b) Om delvis eller nej: Upplever du det som stressande?	Inte stressande	1
		Mindre stressande	2
12	a) Ställer du höga krav på dig själv i ditt arbete?	Ja	0
		Nej – Gå till fråga 13 a	1
	b) Om ja: Upplever du det som stressande?	Inte stressande	1
		Mindre stressande	2
		Stressande	3
13	a) Blir du ofta engagerad i ditt arbete?	Ja	0
		Nej – Gå till fråga 14 a	1
	b) Om ja: Upplever du det som stressande?	Inte stressande	1
		Mindre stressande	2
		Stressande	3
14	a) Tänker du på arbetet efter arbetsdagens slut?	Ja	0
		Ibland	0
		Nej – Gå till fråga 15 a	1
	b) Om ja eller ibland: Upplever du det som stressande?	Inte stressande	1
		Mindre stressande	2
15	a) Har du svårt att säga nej till arbetsuppgifter trots att du redan har fullt upp att göra?	Ja	0
		Ibland	0
		Nej – Gå till fråga 16 a	1
	b) Om ja eller ibland: Upplever du det som stressande?	Inte stressande	1
		Mindre stressande	2
16	a) Tar du mer ansvar för arbetet än du borde göra?	Ja	0
		Nej – Gå till fråga 17 a	1
	b) Om ja: Upplever du det som stressande	Inte stressande	1
		Mindre stressande	2
		Stressande	3
17	a) Arbetar du utöver din ordinarie arbetstid för att utföra dina arbetsuppgifter?	Ja	0
		Ibland	0
		Nej – Gå till fråga 18 a	1
	b) Om ja eller ibland: Upplever du det som stressande?	Inte stressande	1

		Mindre stressande	2
		Stressande	3
		Mycket stressande	4
18	a) Har du svårt att sova på grund av att du tänker på arbetet?	Ja	0
		Ibland	0
		Nej – Gå till fråga 19	1
	b) Om ja eller ibland: Upplever du det som stressande?	Inte stressande	1
		Mindre stressande	2
		Stressande	3
		Mycket stressande	4
19	Har du på grund av arbetet svårt att få tid till att umgås med dina närmaste?	Ja, alltid	4
		Ja, ganska ofta	3
		Nej, sällan	2
		Nej, aldrig	1
20	Har du på grund av arbetet svårt att få tid till att umgås med dina vänner?	Ja, alltid	4
		Ja, ganska ofta	3
		Nej, sällan	2
		Nej, aldrig	1
21	Har du på grund av arbetet svårt att få tid till att utöva dina fritidsintressen?	Ja, alltid	4
		Ja, ganska ofta	3
		Nej, sällan	2
		Nej, aldrig	1

Work Stress Questionnaire

Instruktioner för resultatsammanställning

Work Stress Questionnaire (WSQ) är ett självskattningsformulär om upplevd arbetsrelaterad stress. Formuläret innehåller 21 frågor grupperade i fyra svarskategorier:

1. **Inflytande över arbetet**, som består av 4 frågor. Dessa bevaras på en fyrgradig ordinalskala med skalstegen: Ja, alltid; Ja, ganska ofta; Nej, sällan; Nej, aldrig.
2. **Otydlig organisation och konflikter**, som innehåller 7 frågor. Dessa besvaras med Ja, Delvis eller Nej;
3. **Höga egna krav och engagemang**, som innehåller 7 frågor. Dessa besvaras med Ja, Delvis eller Nej;
4. **Konflikt mellan arbete och fri tid**, som består av 3 frågor. Dessa besvaras på en fyrgradig ordinalskala med skalstegen: Ja, alltid; Ja, ganska ofta; Nej, sällan; Nej, aldrig.

Varje fråga i kategorierna *otydlig organisation och konflikter* och *höga egna krav och engagemang* har följdfrågan "Upplever du det som stressande?". Denna fråga besvaras på en fyrgradig ordinalskala med skalstegen: Inte stressande; Mindre stressande; Stressande; Mycket stressande. Därigenom bildas ytterligare två svarskategorier: **upplevd stress pga otydlig organisation och konflikter** (7 frågor) och **upplevd stress pga höga egna krav och engagemang** (7 frågor).

För att beräkna den generella upplevda stressen används de värden som står sist i raden för aktuellt svarsalternativ i självskattningsformuläret. Dessa värden förs in i blanketten för resultatsammanställning. Beräkna sedan medianen för dessa värden i fyra av svarskategorierna:

- Fråga 1-4, kategorin *inflytande över arbetet*
- Fråga 5-11, kategorin *upplevd stress pga otydlig organisation och konflikter*
- Fråga 12-18, kategorin *upplevd stress pga höga egna krav och engagemang*
- Fråga 19-21, kategorin *konflikt mellan arbete och fri tid*

Medianen är det **mittersta värdet när de ordnas i storleksordning**. När medianen beräknas för ett jämnt antal värden ska det högsta av de två mittersta värdena väljas, dvs inte medelvärde av dessa två.

Litteratur:

- Frantz A, Holmgren K. The Work Stress Questionnaire (WSQ) - Reliability and face validity among male workers. BMC Public Health, 2019, Vol 19, Iss 1. 2019;19(1).
- Holmgren K, Fjällström-Lundgren M, Hensing G. Early identification of work-related stress predicted sickness absence in employed women with musculoskeletal or mental disorders: a prospective, longitudinal study in a primary health care setting [Article]. Disabil Rehabil. 2013;35(5):418-426. doi: 10.3109/09638288.2012.695854. English.
- Holmgren K, Dahlin-Ivanoff S, Björkelund C, et al. The prevalence of work-related stress, and its association with self-perceived health and sick-leave, in a population of employed Swedish women [Article]. BMC Public Health. 2009;9. doi: 10.1186/1471-2458-9-73. English.
- Holmgren K, Hensing G, Dahlin-Ivanoff S. Development of a questionnaire assessing work-related stress in women - Identifying individuals who risk being put on sick leave [Article]. Disabil Rehabil. 2009;31(4):284-292. doi: 10.1080/09638280801931287. English.
- Holmgren K, Dahlin Ivanoff S. Women on sickness absence--views of possibilities and obstacles for returning to work. A focus group study. Disabil Rehabil. 2004 Feb 18;26(4):213-22. PubMed PMID: 15164955.

Hemsida: <https://neurophys.gu.se/tidas>

E-post: kristina.holmgren@neuro.gu.se

Work Stress Questionnaire

Blankett för resultatsammanställning

	Inflytande över arbete	Värde¹	Tolkning av median: 1= högt inflytande 2= ganska högt inflytande 3= lågt inflytande 4= mycket lågt inflytande			
1	Utföra arbetsuppgifter					
2	Påverka beslut					
3	Hänsyn till åsikter					
4	Bestämma arbetstakt					
	Värden i storleksordning					
	Median:					
	Upplevd stress vid otydlig organisation och konflikter	Värde¹	Tolkning av median: 1= inte aktuellt/inte stressande 2= mindre stressande 3= stressande 4= mycket stressande			
5	Ökad arbetsbelastning					
6	Otydliga mål					
7	Otydliga arbetsuppgifter					
8	Okunskap om beslutsvägar					
9	Förekomst av konflikter					
10	Inblandning i konflikter					
11	Otillräckliga åtgärder för att lösa konflikter					
	Värden i storleksordning					
	Median:					
	Upplevd stress vid höga egna krav och engagemang	Värde¹	Tolkning av median: 1= inte aktuellt/inte stressande 2= mindre stressande 3= stressande 4= mycket stressande			
12	Ställer höga krav					
13	Är ofta engagerad					
14	Tänker på arbetet					
15	Har svårt att säga nej					
16	Tar för mycket ansvar					
17	Arbetar över					
18	Har sömnsvårigheter					
	Värden i storleksordning					
	Median:					
	Konflikt mellan arbete och fri tid	Värde¹	Tolkning av median: 1= ingen konflikt 2= sällan konflikt 3= ganska ofta konflikt 4= alltid konflikt			
19	Svårt att få tid till närmaste					
20	Svårt att få tid till vänner					
21	Svårt att få tid till fritidsintressen					
	Värden i storleksordning					
	Median:					

¹Det värde som står sist i raden för aktuellt svarsalternativ i självskattningsformuläret.