

Work Stress Questionnaire

Instruktioner

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

1. **Inflytande över arbetet**, som består av 4 frågor. Dessa besvaras 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 de två 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 sammanställa den generella upplevda stressen används de siffror som står framför varje svarsalternativ i frågeformuläret. Använd blanketten på nästa sida för att föra in dessa siffror. Beräkna sedan medianen för svaren i varje svarskategori:

- 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*

När medianen beräknas för ett jämnt antal värden ska det högsta av de två mittersta värdena väljas, dvs inte medelvärdet av dessa två.

Läs mer:

- 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. *Disabil Rehabil* 2013 Mar;35(5):418-26.
- Holmgren K, Dahlin Ivanoff S, Björkelund C, Hensing G. The prevalence of work-related stress, and its association with self-perceived health and sick-leave, in a population of employed Swedish women. *BMC Public Health*. 2009 Mar 2;9:73.
- 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. *Disabil Rehabil* 2009;31(4):284-92.
- 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;26(4):213-22.

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

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

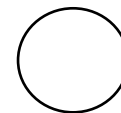
Work Stress Questionnaire

Blankett för sammanställning av resultat

WSQ-VÄRDE
(median)

Inflytande över arbetet

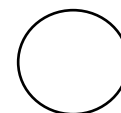
1. Utföra arbetsuppgifter _____
2. Påverka beslut _____
3. Hänsyn till åsikter _____
4. Bestämma arbetstakt _____



- 1= högt inflytande
2= ganska högt inflytande
3= lågt inflytande
4= mycket lågt inflytande

Upplevd stress vid otydlig organisation och konflikter

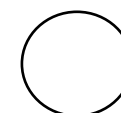
5. Ökad arbetsbelastning _____
6. Tydliga mål _____
7. Tydliga arbetsuppgifter _____
8. Kunskap om beslutsvägar _____
9. Förekomst av konflikter _____
10. Inblandning i konflikter _____
11. Åtgärder för att lösa konflikter _____



- 1= inte aktuellt/inte stressande
2= mindre stressande
3= stressande
4= mycket stressande

Upplevd stress vid höga egna krav och engagemang

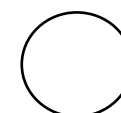
12. Ställer höga krav _____
13. Ofta engagerad _____
14. Tankar på arbetet _____
15. Svårt att säga nej _____
16. Ta för mycket ansvar _____
17. Arbeta över _____
18. Sömnsvårigheter _____



- 1= inte aktuellt/inte stressande
2= mindre stressande
3= stressande
4= mycket stressande

Konflikt mellan arbete och fri tid

19. Tid till närmaste _____
20. Tid till vänner _____
21. Tid till fritidsintressen _____



- 1= ingen konflikt
2= sällan konflikt
3= ganska ofta konflikt
4= alltid konflikt