

WORK STRESS SYMPTOM SCALE

© K. Björkqvist & K. Österman, Åbo Akademi University, Finland (1992)

Oletko viimeisen kahdentoista kuukauden aikana, työtilanteestasi johtuen, kokenut joitakin seuraavista oireista?

Ikäsi: ____ vuotta *Sukupuolesi:* nainen ____ mies ____

Vasta näihin kysymyksiin ympäröimällä sinun kokemustasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.
0 = ei koskaan, 1 = harvoin, 2 = joskus, 3 = usein, 4 = hyvin usein

- | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Ylirasitusta | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Keskittymisvaikeuksia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Väsymystä ja voimattomuutta | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Unettomuutta | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Hermostuneisuutta | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ärtymystä | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Masennusta | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Välinpitämättömyyttä | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Suorituskyvyn heikkenemistä | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Itsetunnon huonontumista | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |