

WORK STRESS SYMPTOM SCALE

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

Har du, på grund av stress på arbetsplatsen, haft något av följande symptom under de senaste tolv månaderna?

Din ålder: ____ år Ditt kön: man ____ kvinna ____

Svara genom att ringa in det alternativ som passar bäst in.
0 = aldrig, 1 = sällan, 2 = ibland, 3 = ofta, 4 = mycket ofta

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Överansträngning | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Koncentrationssvårigheter | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Trötthet och kraftlöshet | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Sömlöshet | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Nervositet | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Irritation | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Depression | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Känsla av likgiltighet inför allting | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Minskad arbetsförmåga | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Minskat självförtroende | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |