

Werkstress Screener (WoSS-13)

Positieve werkstress (WoSS A)

Hoe vaak heeft u in de afgelopen twee weken **OP HET WERK** één of meer van de volgende situaties of gevoelens ervaren? (Zet een kruisje bij het antwoord dat het beste overeenkomt met uw situatie)

	Helemaal niet	Verscheidene dagen	Meer dan de helft van de dagen	Bijna elke dag
1. U positief uitgedaagd voelen op het werk?	☐	☐	☐	☐
2. U gemotiveerd voelen om uw werk te doen?	☐	☐	☐	☐
3. Geconcentreerd werken aan uw taken?	☐	☐	☐	☐
4. Productief zijn?	☐	☐	☐	☐
5. Toegewijd zijn aan uw werk?	☐	☐	☐	☐
6. Hoopvol zijn over uw werk?	☐	☐	☐	☐
7. Optimistisch zijn?	☐	☐	☐	☐
8. Vrolijk zijn?	☐	☐	☐	☐

Score ____*0 + ____*1 + ____*2 + ____*3

= Totale score: _____

A9. Als u een of meerdere van deze situaties of gevoelens heeft aangekruist, hoe behulpzaam waren deze u om uw werk te doen, of om te gaan met uw collega's?

Helemaal niet behulpzaam	Enigszins behulpzaam	Niet behulpzaam en niet onbehulpzaam	Erg behulpzaam	Extreem behulpzaam
☐	☐	☐	☐	☐

Negatieve werkstress (WoSS B)

Hoe vaak heeft u in de afgelopen twee weken OP HET WERK één of meer van de volgende situaties of gevoelens ervaren?

(Zet een kruisje bij het antwoord dat het beste overeenkomt met uw situatie)

	Helemaal niet	Verscheidene dagen	Meer dan de helft van de dagen	Bijna elke dag
1. Verminderd werkplezier?	☐	☐	☐	☐
2. U angstig voelen?	☐	☐	☐	☐
3. Negatieve gevoelens of ervaringen?	☐	☐	☐	☐
4. Een hopeloos gevoel?	☐	☐	☐	☐
5. Minder geduldig zijn dan gewoonlijk?	☐	☐	☐	☐

Score __*0 + __*1 + __*2 + __*3

= Totale score: _____

B6. Als u een of meerdere van deze situaties of gevoelens heeft aangekruist, hoe moeilijk maakten deze problemen het dan voor u om uw werk te doen, of om te gaan met uw collega's?

Helemaal niet moeilijk	Enigszins moeilijk	Niet moeilijk en niet makkelijk	Erg moeilijk	Extreem moeilijk
☐	☐	☐	☐	☐

Werkstress Screener (WoSS-13)

Doel

Het doel van de werkstress screener (WoSS – 13) is om preventief in kaart te brengen, in welke mate een werknemer kenmerken van positieve en negatieve werkstress ervaart.

Toepassing instrument

De WSS – 13 bestaat uit 13 items, verdeeld over twee sub-schalen. Schaal A gaat over kenmerken van positieve werkstress en bestaat uit acht items. Schaal B gaat over kenmerken van negatieve werkstress en bestaat uit vijf items.

Gebruik in de praktijk:

De vragenlijst kan door werknemers zelf worden ingevuld.

Scores/uitkomsten:

Per subschaal wordt een somscore berekend door de items 1 t/m 8 in Schaal A en 1 t/m 5 in Schaal B op te tellen. Scoor 'helemaal niet' als '0', 'verscheidene dagen' als '1', 'meer dan de helft van de dagen' als '2' en 'bijna elke dag' als '3'.

In Schaal A kunnen maximaal 24 punten gescoord worden; in schaal B kunnen maximaal 15 punten gescoord worden. Een hoge score op de sub-schaal A is een indicatie dat er sprake is van positieve werkstress. Een hoge score op de sub-schaal B is een indicatie van negatieve (schadelijke) werkstress. De extra vragen A9 en B6 exploreren of het werk functioneren profiteert van het niveau van positieve werkstress, dan wel lijdt onder het niveau van schadelijke werkstress.

Tijdsinvestering

Het kost ongeveer vijf minuten om de vragenlijst in te vullen

Doelgroep

De vragenlijst is bedoeld voor werknemers in alle branches.

Ontwikkelaars

De vragenlijst is ontwikkeld door dr. Iman Elfeddali en prof. dr. Christina van der Feltz-Cornelis. © C.M. Van der Feltz-Cornelis, I.E. Elfeddali. University of York, Tilburg University.

Validatie

De vragenlijst is in het Engels gevalideerd en gepubliceerd.

Citeer bij gebruik van de WoSS-13 de volgende publicaties:

Elfeddali I, Jacobs E, van der Feltz-Cornelis CM. Harmful and benign work stress and work resilience: A Delphi-study in employees and experts. The European Journal of Psychiatry 2022, ISSN 0213-6163, doi: 10.1016/j.ejpsy.2022.05.002.

Jennifer Sweetman, Christina M van der Feltz-Cornelis, Iman Elfeddali, Edwin de Beurs. Validation of the work stress screener (WOSS-13) and resilience at work scale (ReWoS-24), Journal of Psychosomatic Research, 2022;160,110989, ISSN 0022-3999, <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.110989>.