



## Rapport från Yrkes- och miljömedicin nr 98

### Unga IT-användare

#### Delrapport I: Metodbeskrivning för webb-baserad enkätundersökning

Birgitta Herloff, fil dr, leg psykolog  
Gunnar Ahlberg, docent, överläkare  
Christina Ahlstrand, epidemiologiassistent  
Lotta Delleve, MScPH  
Maria Edlund, leg läkare  
Mats Eklöf, med lic, leg psykolog  
Kristina Glise, leg läkare  
Per Godenius, leg läkare  
Ewa Gustafsson, MSc, ergonom  
Catarina Karlberg, programmerare  
Ralph Nilsson, överläkare  
Jens Wahlström, med lic, ergonom  
Ulrika Wedberg, forskningssekreterare  
Mats Hagberg, professor, överläkare

Yrkes- och miljömedicin, Göteborg

Göteborg, maj 2003

ISSN 1650-4321  
ISBN 91-7876-097-6

---

Yrkes- och miljömedicin

S:t Sigfridsgatan 85  
412 66 Göteborg

Telefon  
Telefax  
E-post  
Hemsida

031 – 343 81 00  
031 – 40 97 28  
yrkesmedicin@ymk.gu.se  
www.ymk.gu.se



## Förord

Denna rapport är den första delrapporteringen i projektet "Prestation, hälsa och kreativitet i relation till användning av datorer, telekommunikation och media – en 10-års kohortundersökning ("H-kohorten"), med ekonomiskt stöd från Rådet för arbetslivsforskning / Forskningsrådet för Arbetsliv och Socialvetenskap (FAS).

I rapporten beskrivs framtagandet av det frågeformulär, som används i den första undersökningen av kohorten.

Projektets övergripande målsättning är att empiriskt ta fram modeller på hur hälsa, prestationsutveckling, kompetens- och kreativitetsutnyttjande påverkas av informationsteknik, det vill säga datorer, positionssystem, telekommunikation och media i kombination med arbetssystem- och individuella faktorer. Med de framtagna modellerna som bas initieras och prövas olika metoder för att förstärka positiva faktorer och minska effekten av negativa faktorer.

Ytterligare information om projektet finns på [www.ymk.gu.se/Hkohort](http://www.ymk.gu.se/Hkohort)

Tack till alla som medverkat och medverkar i H-kohortprojektet.

Göteborg maj 2003

Mats Hagberg  
Professor/överläkare  
Projektledare

## Innehållsförteckning

<i>Förord</i> .....	3
<i>Innehållsförteckning</i> .....	4
<i>Sammanfattning</i> .....	6
<i>Bakgrund</i> .....	7
IT-användning .....	7
Hälsa och IT .....	8
<i>Projektet "Unga IT-användare"</i> .....	9
<i>Arbetsgång</i> .....	10
<i>Frågeformuläret "Din IT-användning och hälsa"</i> .....	12
Allmänt .....	12
Bakgrundsfrågor och kostfrågor .....	14
Exponeringsfrågor .....	15
Kunskaps-, attityd- och praktikfrågor .....	15
Psykiska och sociala studie-/arbetsförhållanden .....	15
Socialt stöd .....	16
Skola/arbete förenat med privatliv .....	16
Sinnesstämning .....	16
Kreativitet/kreativitetsutnyttjande .....	17
Coping och allmän stress .....	17
Psykiskt välbefinnande .....	18
Ögonbesvär .....	19
Muskuloskeletala besvär .....	20
Prestation .....	20
Stress-symtom .....	20
<i>Kreativitetsstudie</i> .....	21
<i>Förpilotstudie</i> .....	22
<i>Intervjustudie</i> .....	22
<i>Planering av basstudie: webbenkät</i> .....	24
<i>Webbenkätens innehåll</i> .....	25
Bakgrundsfrågor .....	25
Användning av IT .....	25
Psykosocialt, kreativitet .....	26
Hälsofrågor .....	27
<i>Webbenkätens utformning</i> .....	27

<i>Pilotstudie webbenkät</i> .....	28
<i>Rekrytering av deltagare</i> .....	28
<i>Genomförande av webbenkät</i> .....	29
<b>Problem i samband med webbenkäten</b> .....	30
<i>Bortfallsstudie</i> .....	32
<i>Andra studier</i> .....	34
<i>Erfarenheter och slutsatser</i> .....	34
<i>Referenser</i> .....	35

**Bilagor:**

1. Frågeformulär "Din IT-användning och hälsa"
2. Enkät "IT-användning och hälsa" (webbenkät)
3. Enkätformulär "Stress i Västra Götaland"

## Sammanfattning

Den ökade informationsteknikanvändningen, såväl i skolan och arbetet som på fritiden, kan komma att påverka psykisk och fysisk hälsa, prestationsförmåga och kreativitet på olika sätt och i olika grupper. Vi behöver kunskap och system för att tidigt upptäcka negativa, men även positiva, effekter av denna användning. Därför har studien "Prestation, hälsa och kreativitet i relation till användning av datorer, telekommunikation och media en 10-års kohortundersökning" ("H-kohorten") startats vid Yrkes- och miljömedicin vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg. Kohorten kommer att följas under en tioårsperiod dels med enkätundersökningar vid ett antal tillfällen, dels med fördjupningsstudier av utvalda undergrupper som exempelvis hög- och lågriskgrupper avseende hälsa, prestation och kreativitetsutnyttjande.

Baslinjeundersökningen i H-kohorten har skett med hjälp av ett enkätformulär, distribuerat via Internet. I föreliggande rapport beskrivs framtagandet av detta formulär.

Ett första omfattande formulär konstruerades utifrån tanken att så långt möjligt använda beprövade instrument eller delar därav. Frågeområdet kreativitet var väsentligt för H-kohortundersökningen och befintliga formulär var mindre lämpliga att använda på grund av längd och/eller innehåll. Därför genomfördes en separat studie med syfte att få fram ett antal frågor för mätning av kreativitet och kreativitetsutnyttjande. Det första formuläret testades i pilotstudier, inkluderande bland annat kvalitativa intervjuer, och därefter omarbetades det, kortades ner och testades för den slutliga versionen av webbenkäten. Denna har distribuerats till 18-24-åriga studerande på två linjer på universitet/högskolor och på två program på gymnasieskolan.

Distribution av enkäten via webben var förenat med en del problem. Så till exempel lämnades lösenord till deltagarna ut via e-post alternativt brev och många anmälde sig dubbelt för säkerhets skull. Svarsfrekvensen hos gymnasieeleverna blev mycket låg. Arbetsinsatsen med webbenkäten bedömdes ha blivit större än med en postenkät. Då en webbenkät vid ett senare tillfälle användes i en annan studie hade flera av problemen undanröjts och metoden fungerade väl.

## Bakgrund

En snabb informationsteknikutveckling sker för närvarande världen över. Sverige är ett av världens ledande länder när det gäller införande av informationsteknik i form av datorer, mobiltelefoner, positionssystem och media, såväl i arbetet som på fritiden. Detta innebär att de fysiska och psykosociala förhållandena ändras, inte bara i arbetet utan också på fritiden. Arbetsförhållandena kommer att förändras för stora grupper i samhället. Exempelvis ändrar telemedicin och datajournal villkoren för sjukvårdsanställda. Många grupper blir sysselsatta med programmering. Arbetare inom sjukvård, byggnads- och verkstadsindustri kommer att bli mer beroende av informationsteknik när det gäller arbetsledning, uppdrag och kvalitetskontroll. På fritiden ökar IT-användningen genom bredbandsuppkoppling i hemmen. Privat e-post och hemsidor, underhållning och spel är vanliga användningsområden. Datorn tenderar att bli den stora media-, kommunikations- och informationscentralen i arbetet, skolan och hemmet.

### *IT-användning*

Sverige är sedan 1998 världens PC-tätaste nation räknat per hushåll (IT Research Sweden, 2002). En tredjedel av den arbetande befolkningen i Sverige arbetar halva sin arbetsdag eller mer framför en dator (Statistics Sweden, 1999). Under år 2001 använde cirka en tredjedel av den svenska befolkningen mellan 9-79 år Internet en genomsnittlig dag (Nordicom, 2002). Antalet abonnemang med modem och bredband har ökat kraftigt under senare år och modemuppkopplingstiden hos Telia ökade från 19 till 120 miljoner timmar under perioden 1997-2001 (Telia, 2002). 80 procent av den svenska befolkningen (9-79 år) har tillgång till mobiltelefon (Nordicom, 2002).

Ungdomars tillgång till och exponering för olika slags mediateknologi har studerats under de senaste åren och visat på en ökad användning framför allt av dator, Internet och mobiltelefon (Nordicom, 2002; Roberts, 2000). Ca 80 procent av svenska ungdomar använder Internet regelbundet (Bergström, 2000).

Användning av olika typer av IT-utrustning medför olika typer av exponering. Denna exponering kan vara både fysisk (t ex statiskt/dynamiskt muskelarbete, repetitiva ledrörelser)

och psykologisk (t ex höga/låga arbetskrav, hög/låg kontroll). Exponeringens duration, frekvens och mönster över tid kan vara relaterad till betydande skillnader i hälsoeffekter. Dessutom kan mängden tid för ledighet och andra aktiviteter utanför arbetet modifiera arbetsplatsexponeringen. På grund av betydelsen av de inbördes sambanden mellan exponeringarna, sammanhangen de uppträder i, och deras mönster över tid, är inte bedömningen av en enda exponering tillräcklig för att förklara förekomsten av skadliga hälsoeffekter bland den arbetande befolkningen.

Informationsteknologin förändrar exponeringsprofilen för många yrkesgrupper. Omfattningen och karaktären på denna förändring är inte känd. Det finns ett behov av ny kunskap om den ökade IT-användningens effekt som en grund för riskvärdering och interventionsstudier (Smith and Saintford, 1989).

### **Hälsa och IT**

Den ökade IT-användningen, såväl i arbetet som på fritiden, kan komma att påverka hälsa (psykisk och fysisk), prestationsförmåga och kreativitet på olika sätt och i olika grupper (Hagberg et al., 1999). Vi har idag för lite kunskap om hur användningen av olika typer av informationsteknologi påverkar användarna.

Långvarig datoranvändning och arbete i olämpliga arbetsställningar har rapporterats vara viktiga riskfaktorer för att utveckla muskuloskeletala symtom i nacke, skuldra och hand (Karlqvist et al., 2002; Jensen et al., 2001; Tittiranonda, 1999; Punnett and Bergqvist, 1997). En prospektiv studie av 632 nyligen anställda personer i arbeten som innebar datoranvändning mer än 15 timmar i veckan visade att mer än hälften av dem rapporterade muskuloskeletala symtom under första årets anställning (Gerr et al., 2002). Risker för muskuloskeletala besvär, ögonrelaterade symtom och psykologisk stress har sammankopplats med exponeringar som är vanliga bland datoranvändare (Aarås et al., 1998; Hagberg and Rempel, 1997; Punnett and Bergqvist, 1997).

En del symtom som relateras till IT-användning kan hänföras till stress orsakad av själva teknologin (Arnetz, 1997). En översikt gjord av Smith et al., (1999) visar att det finns viktiga



fysiologiska, biokemiska, somatiska och psykologiska tecken på stress som är relaterade till arbetsuppgifter där människa-datorinteraktion förekommer.

Användning av Virtual Reality-teknik har studerats under senare år och visats medföra risker för fysiskt obehag eller smärta och åksjuka vid användning (Nichols, 1999; Stanney et al., 1999; Lo et al., 2001).

Studier gällande hälsoeffekter av mobiltelefonanvändning har inte givit några samstämmiga resultat (Rothman, 2000; IEGMP, 2000). Subjektiva symtom av elektromagnetiska fält (EMF) har undersökts av Bergqvist et al (1997). Man konstaterade att ytterligare forskning var önskvärd då syndromet och orsaken till "elektromagnetisk hypersensibilitet" inte klart kunde beskrivas. Ahlbom et al. (2001), som gjorde en översikt över den epidemiologiska litteraturen om EMF och risker för kronisk sjukdom, drar slutsatsen att det finns evidens för ett samband mellan amyotrofisk lateral skleros (ALS) och yrkesexponering för EMF även om confounding är en möjlig förklaring.

Med hänsyn till den ökande informationsteknikanvändningen i samhället både i skolan, på arbetsplatser och på fritiden är det viktigt att identifiera de faktorer och förhållanden, relaterade till denna användning, som påverkar vår hälsa positivt och/eller negativt. För en gynnsam samhällsutveckling är det ur arbetslivs- och arbetsmarknadssynpunkt viktigt att behålla ett högt kreativitetsutnyttjande, hållbar arbetsförmåga och god hälsa hos den arbetande befolkningen. Det är angeläget att utforma bevakningssystem för att tidigt upptäcka såväl hälso- som riskfaktorer och för att gynna en positiv hälsoutveckling. För identifiering av risk- och hälsofaktorer bör man prospektivt studera en relativt ung grupp, hos vilka exponeringar och hälsoutfall kan följas under lång tid.

### **Projektet "Unga IT-användare"**

För identifiering av risk- och hälsofaktorer vid IT-användning har studien "Prestation, hälsa och kreativitet i relation till användning av datorer, telekommunikation och media – en 10-års kohortundersökning" ("H-kohorten") startats vid Yrkes- och miljömedicin vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg. Studien är prospektiv och studiegruppen relativt ung. Den

övergripande frågeställningen i undersökningen är huruvida mental funktion (kompetens- och kreativitetsutnyttjande), fysisk förmåga, välbefinnande och hälsa påverkas av typ, frekvens, duration och intensitet av informationsteknikanvändning.

Kohorten av unga IT-användare kommer att följas under en tioårsperiod dels med enkätundersökningar vid ett antal tillfällen, dels med fördjupningsstudier av utvalda undergrupper som exempelvis hög- och lågriskgrupper avseende hälsa, prestation och kreativitetsutnyttjande. Baslinjeundersökningen "Unga IT-användare" sker med hjälp av ett enkätformulär, distribuerat via Internet. I föreliggande rapport beskrivs framtagandet av detta formulär.

## Arbetsgång

En arbetsgrupp för projektet "Unga IT-användare" bildades och gruppen hade sitt första möte den 29 augusti 2000. Där skisserades i stora drag hur projektet skulle läggas upp, vilka områden ett första frågeformulär skulle innehålla och hur en pilotstudie för utprovning av detta formulär skulle genomföras. Formuläret skulle tjäna som underlag för en webbenkät till unga IT-användare.

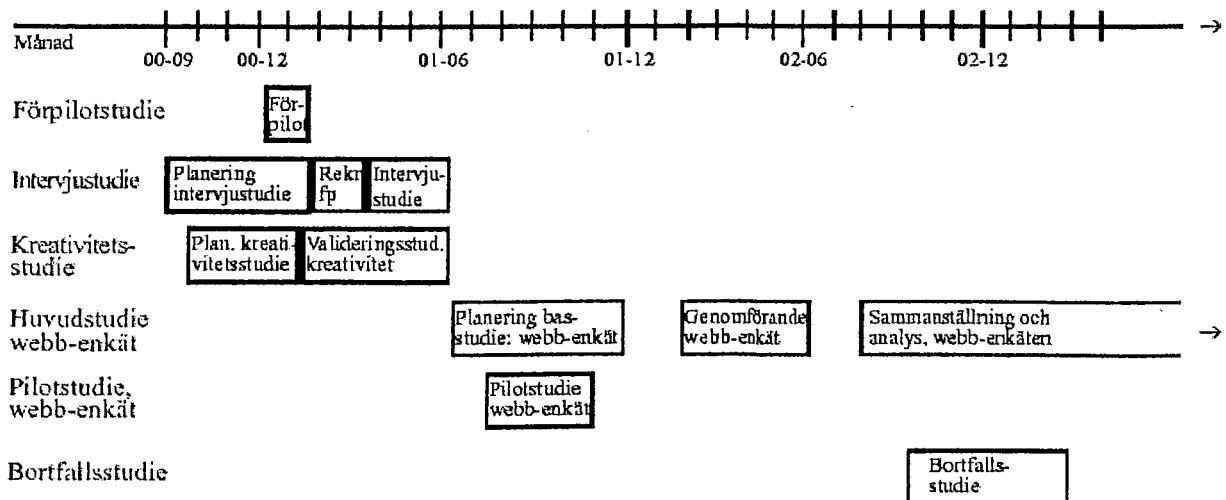
Som ett första steg i arbetet planerades en intervjustudie, vilken godkändes av etisk kommitté i oktober 2000. En första version av frågeformuläret utarbetades och testades dels i en "förpilotstudie" dels i en intervjustudie under våren 2001.

En utgångspunkt i projektet var att kohorten skulle bestå av studerande som under den tioåriga undersökningsperioden skulle ha erfarenheter av IT-användning både i utbildningssituationen och så småningom i arbetslivet. Lämpliga studielinjer bedömdes vara läkarlinjen och datalinjer på universitet och högskolor samt gymnasieskolans bygg- och omvårdnadsprogram. Antalet deltagare planerades vara cirka 1800 studerande: 300 män och 300 kvinnor på läkarlinjen, 300 män och 300 kvinnor på datalinjer, 300 män på gymnasieskolans byggprogram och 300 kvinnor på gymnasieskolans omvårdnadsprogram. Deltagarna skulle vara 18-24 år vid rekryteringstillfället. Insamling av data kunde tänkas ske i Göteborg, Malmö, Lund, Linköping, Stockholm, Sundsvall och Luleå. Representativitet eftersträvades ej utan

syftet med urvalet av deltagare var att antalet skulle vara tillräckligt stort för en longitudinell studie.

Arbetsgruppen bestod av läkare, psykologer, ergonomer, doktorand, programmerare och epidemiologiasistent. Efter några månaders arbete på möten, enskilt och i smågrupper bildades ett antal projektgrupper med ansvar för specifika områden. Dessa var: Metodgrupp dataprocesser (programmerare, epidemiologiasistent, datakonsult), IT-begrepp hos unga IT-användare – en kvalitativ undersökning (läkare, ergonom, doktorand), Frågeformulärsutvecklingsgruppen (läkare, psykologer, ergonomer), Rekrytering av unga IT-användare inom vården (läkare, psykolog, programmerare), Rekrytering av unga IT-användare data/byggnads (läkare, psykolog, ergonomer, epidemiologiasistent), Modern IT-exponering hos unga i studier/arbete och hem/fritid (ergonomer, epidemiologiasistent), Kreativitetsutnyttjande-projekt (psykologer) samt ytterligare två grupper för delprojekt som inte hade omedelbar anknytning till arbetet med framtagandet av det första frågeformuläret och webbenkäten.

Det första formuläret var omfattande och testades i pilotstudier under våren 2001 och därefter omarbetades det, kortades ner och testades för den slutliga versionen av webbenkäten. Under hösten 2001 planerades huvudstudien. Under våren 2002 distribuerades enkäten via webben. Arbetsgången visas i figur 1.



Figur 1. Arbetsgång i projektet.

## Frågeformuläret "Din IT-användning och hälsa"

Den preliminära versionen av frågeformuläret utarbetades av "Arbetsgruppen för framtagande av frågeformulär" under perioden hösten 2000 – våren 2001. Efter förpilot- och intervju-studierna gjordes vissa ändringar. Det slutliga formuläret finns bifogat (bilaga 1).

Följande frågeområden ingick i den första versionen av frågeformuläret:

- A: Bakgrundsfrågor och kostfrågor
- B: Exponeringsfrågor
- C: Kunskaps-, attityd-, praktikfrågor
- D: Psykiska och sociala studie-/arbetsförhållanden
- E: Socialt stöd
- F: Skola/arbete förenat med privatliv
- G: Sinnesstämning
- H: Kreativitet/kreativitetsutnyttjande
- I: Coping och allmän stress
- J: Psykiskt välbefinnande, ögonbesvär, muskuloskeletala besvär, prestation, stressymtom
- K: Sömnfrågor

Erfarenhet av exponerings- och effektmätningar i tidigare studier inom arbetsgruppen samt ett välutvecklat externt forskarnätverk underlättade framtagandet av den första versionen av frågeformuläret. Vid urvalet av frågor togs många förslag fram från befintliga instrument.

En mängd befintliga instrument har diskuterats. Tanken var att så långt möjligt använda beprövade och helst validerade sådana eller delar därav. Nedan redovisas under respektive frågeområde vilka formulär som diskuterats och vilka frågor som valts. Ett antal mera övergripande instrument redovisas först under rubriken "Allmänt".

### **Allmänt**

Ett antal övergripande instrument kring arbetsmiljö och hälsa har studerats och diskuterats. Nedan redovisas i korthet dessa. Vilka frågor som valts visas nedan under respektive frågeområde.

**Befolkningsenkät i Östergötland.** Enkäten innehåller frågor inom områdena hälsa och livskvalitet, levnadsvanor och livsstil, psykosociala resurser, arbetsmiljö samt yttre miljö. (Ekberg m fl, 2000)

**Epimusprojektet.** Formuläret "Frågor om datorarbete och datorsystem", se nedan.

**Frågor om datorarbete och datorstyrdon.** Enkäten innehåller allmänna frågor och frågor om arbetsförhållanden med tonvikt på datoranvändning. Formuläret är använt i Epimusprojektet. (Hagman m fl, 2001; Wigaeus Tornqvist m fl, 2001)

**Moa-studien.** Projektet "Moderna arbets- och livsvillkor för kvinnor och män" syftade till att pröva och utveckla metoder anpassade för att undersöka dagens arbets- och livsvillkor. (Härenstam m fl, 1999;)

**Music Norrtäljestudien.** Ett frågeformulär, som ingick i Norrtäljestudien, omfattade frågor kring fysisk och psykosocial exponering. (Vingård et al, 2000)

**Music Stockholmstudien.** I studien har bland annat frågeformulär kring ergonomisk och psykosocial exponering samt sjuklighet och funktion i rörelseorganen använts. (Hagberg och Hogstedt, 1991 och 1993)

**PART – befolkningsstudie I Stockholms län.** Enkäten innehåller frågor om bland annat arbetsförhållanden och psykisk hälsa och innehåller drygt 100 frågor med en beräknad svarstid på 45 minuter (Hälsa och hållbart arbetsliv i Stockholms län).

**QPSNordic.** Frågeformulär om psykologiska och sociala faktorer i arbetslivet. Formuläret omfattar delområdena personuppgifter, arbetskrav, rollförväntningar, kontroll i arbetet, förutsägbarhet i arbetet, skicklighet i arbetet, social interaktion, ledarskap, organisationskultur, samband mellan arbete och privatliv, arbetets plats i ditt liv, engagemang i organisationen/arbetsplatsen, grupparbete samt arbetsmotiv. (Dallner m fl, 2000)

Frågeområdena "Livskvalitet", "Lust/olust" och "Smärta" diskuterades i arbetsgruppen men togs ej med, främst av utrymmesskäl och i vissa fall på grund av att frågeformulären ansågs mindre lämpliga för undersökningsgruppen. Svaren på lust/olust-frågorna skulle dessutom bli mycket tidskrävande att sammanställa och analysera varför dessa uteslöts.

**Livsfrågeformulär (KASAM-formuläret).** Formuläret utgår från en salutogen modell och mäter "känsla av sammanhang" (KASAM) innefattande tre delkomponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Formuläret består av 29 frågor men även en kortare version om 12 frågor finns. (Antonovsky, 1985 och 1992)

**Lust/olust.** Frågor konstruerade för att beskriva i vilka situationer datoranvändare upplever lust respektive olust. Formuläret är utformat av Jens Wahlström, Yrkes- och miljömedicin i Göteborg, och det är använt i en studie men är ej validerat. (Wahlström opublicerat)

**"Von Korff-formuläret"**. Ett validerat frågeformulär för mätning och gradering av kronisk smärta. (Von Korff et al, 1992)

### **Bakgrundsfrågor och kostfrågor**

*I frågeformuläret var frågorna A1-A2, A7-A9 och A12-A14 av egen konstruktion. Frågorna A3-A6 och A10-A11 hämtades från Epimusprojektet och frågorna A15-A20 från studier vid Klinisk näringslära, Medicinska fakulteten vid Göteborgs universitet.*

Gruppen diskuterade om bakgrundsfrågor som ålder, kön, skola och familjesituation kunde tas från formuläret i epimusprojektet med "arbete" ersatt av "arbete/studier". Så gjordes också men vissa av bakgrundsfrågorna var egna konstruktioner. Bakom de egna konstruktionerna låg ibland delar av innehåll, formuleringar eller dylikt från de övergripande instrument, som presenterades ovan under "Allmänt".

Beträffande droger beslöts att frågor om tobak- och alkoholbruk skulle ingå. Två frågor om tobaksbruk togs från Epimusprojektet medan ingen fråga om alkoholbruk i befintliga formulär befanns lämplig för den aktuella undersökningsgruppen varför en egen konstruktion gjordes. CAGE-frågorna (se nedan) rörande alkoholvanor är avsedda för screening och ej surveillance och dessutom bedömdes att denna typ av frågor skulle avskräcka från svar. Gruppen diskuterade även huruvida frågor om legala droger, tabletter, koffein, ginseng och andra hälsopreparat skulle ingå, men beslutade att ej inkludera sådana.

Kostvanor har studerats av professor Lena Hulthén vid Klinisk näringslära, Medicinska fakulteten, Göteborgs Universitet. Frågorna var ännu ej validerade men medtogs i vårt frågeformulär eftersom något alternativ ej fanns att tillgå.

**CAGE-frågor.** Fyra frågor om alkoholvanor. Dessa är internationellt använda i många studier och har validerats med olika metoder. Frågorna lyder: "Har du någon gång försökt skära ner din alkoholkonsumtion?" (Cut), "Har du förargat någon genom din alkoholkonsumtion?" (Annoyance), "Har du haft skuld känslor på grund av din alkoholkonsumtion?" (Guilt) och "Har du tagit dig en återställare på morgonen efter du druckit?" (Eye-opener). Förekomsten i befolkningen av alkoholmissbruk (ja på två frågor) eller alkoholberoende (ja på tre frågor) är för män 11,4 respektive 3,8 procent och för kvinnor 5,0 respektive 0,65 procent. (Bush et al, 1987; Fiellin et al, 2000; Hagberg m fl, 2002; Reid et al, 1999; Upmark et al, 1999).

**Kostfrågor.** Sex frågor om kostvanor. Frågorna avser bland annat belysa hur ofta man äter lagade måltider i lugn och ro. (Professor Lena Hulthén, Klinisk näringslära, Medicinska fakulteten, Göteborgs Universitet).

### **Exponeringsfrågor**

*I frågeformuläret var frågorna B1-B2 och B5-B23 av egen konstruktion. Frågorna B3-B4 togs från Epimusprojektet, men modifierades.*

Exponeringsfrågorna var avsedda att ingående belysa främst vilken typ av IT-utrustning som användes samt frekvens och duration av användningen. De egenkonstruerade frågorna baserades på arbetsgruppens egna kunskaper om och erfarenheter av IT-exponering. Frågorna kom att i hög grad modifieras efter förpilot- och intervjustudierna (se nedan).

### **Kunskaps-, attityd- och praktikfrågor**

*Kunskaps-, attityd- och praktikfrågorna, C1-C7, var av egen konstruktion.*

I den kvalitativa intervjustudien tillfrågades försökspersonerna om sin syn på IT-användning, tvivel, oro, hälsopåverkan och förväntningar (se nedan under "Intervjustudie"). Kunskaps-, attityd- och praktikfrågorna konstruerades utifrån synpunkter framkomna under dessa intervjuer samt utifrån arbetsgruppens allmänna kännedom om problem rörande datoranvändning.

### **Psykiska och sociala studie-/arbetsförhållanden**

*Frågorna kring psykiska och sociala studie- och arbetsförhållanden, D1-D13, togs från Epimusprojektet med modifieringen "senaste veckan" i stället för "senaste månaden".*

Frågorna om psykiska och sociala studie-/arbetsförhållanden samt om socialt stöd är kända under beteckningen "krav-kontroll-stöd-frågor". De utgör en svensk variant av Karaseks faktoranalys av det amerikanska Quality of Employment Survey 1977. De diskuteras i avsnittet "Tre arbetsmiljöindex som används i Stockholmsundersökningen 1" av Töres Theorell m fl (Hagberg och Hogstedt (red), 1991).

### **Socialt stöd**

*Frågorna rörande socialt stöd, E1-E6, hämtades från Epimusprojektet med modifieringen "senaste veckan" i stället för "senaste månaden".*

Se ovan under "Psyksiska och sociala studie-/arbetsförhållanden".

### **Skola/arbete förenat med privatliv**

*Frågorna F1-F7 rörde skola och arbete i relation till privatliv. Frågorna härrörde från MOA-studien.*

Ett amerikanskt frågeformulär "Work-family conflict items (WIF)" översattes av gruppen i november 2000. Formuläret omfattade 18 frågor och bedömdes vara för långt för att i sin helhet inkluderas i frågeformuläret. Två frågor om balans arbete – fritid från Home Care Workers Questionnaire diskuterades även.

Efter kontakt med Annika Härenstam, Arbetslivsinstitutet i Stockholm, beslöts att sju frågor om skola/arbete i relation till familj/fritid skulle hämtas från hennes MOA-studie. Dessa sju frågor har sitt ursprung i WIF-formuläret och bedömdes vara lämpliga för den aktuella undersökningsgruppen.

**Home Care Workers Questionnaire.** Konstruerat av Lotta Dellve inom ramen för det pågående projektet Work System in Home Care Work vid Yrkes- och miljömedicin i Göteborg.

**MOA-studien.** Se ovan under "Allmänt"

**WIF - Work-family conflict.** Formuläret innehåller 18 frågor kring arbete i relation till hem och familj (Carlson et al, 2000)

### **Sinnesstämning**

*Fråga G1 är konstruerad av professor Anders Kjellberg och medarbetare, Arbetslivsinstitutet, Stockholm.*

Två instrument diskuterades i arbetsgruppen, Mood adjective check-list och Stress-/energiformuläret. Det förra mäter ett brett spektrum av sinnesstämningar, även mer extrema. Det senare har större relevans för arbetslivet, varför detta valdes. Stress-/energiformuläret är en adjektiv-checklista för mätning av dimensionerna stress och energi. I den version av



instrumentet som dokumenterats i referenserna (se nedan) ingår följande adjektiv: spänd, stressad, pressad, avspänd, avslappnad och lugn (stress) samt aktiv, energisk, skärpt, slapp, ineffektiv och passiv (energi). I samband med att instrumentet använts vid studier av universitetsstuderande i åldrar mellan 20-30 år (Lundberg m fl, 2002) har observerats att adjektivet ”slapp”, som alltså är avsett att fånga in negativt värderade lågaktiverade tillstånd, av en del personer uppfattas ha en positiv emotionell kvalitet. Därför byttes, efter diskussioner med en av originalinstrumentets upphovsmän, professor Anders Kjellberg, inför denna studie ut ordet ”slapp” mot ”slö”.

**Mood Adjectiv Check-list.** Listan består av ett antal adjektiv vilka speglar sinnesstämning. (Sjöberg m fl, 1979)

**Stress-/ energiformuläret.** Adjektiv-checklista. Adjektiven representerar två dimensioner, stress och energi och hälften av orden tillhör den positiva delen av dimensionen, hälften den negativa. (Kjellberg och Iwanowski, 1989; Kjellberg och Wadman, 2002)

### ***Kreativitet/kreativitetsutnyttjande***

*Kreativitet i termer av kreativt beteende mättes med frågorna H1-H2 som konstruerats av Mats Eklöf.*

Då frågeområdet kreativitet/kreativitetsutnyttjande var väsentligt för H-kohortundersökningen och befintliga formulär ansågs vara mindre lämpliga att använda på grund av längd och/eller innehåll beslöts att en speciell studie kring kreativitetsfrågorna skulle genomföras (se nedan). Resultatet blev att två frågor, konstruerade av Mats Eklöf, inkluderades i formuläret.

### ***Coping och allmän stress***

*Fråga I13 är konstruerad av Anna-Lisa Elo och ingår i QPS Nordic.*

I de första diskussionerna om copingfrågor togs Coping resources inventory (CRI) upp. Detta ansågs dock mindre lämpligt för den aktuella undersökningsgruppen och med sina 60 frågor dessutom för långt.

Som en generell indikator på stress användes en fråga hämtad från QPS Nordic. Stressfrågan lyder: "Med stress menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös eller orolig eller inte kan sova på natten eftersom man tänker på problem hela tiden". "Känner du av sådan stress för närvarande". Frågan har varit föremål för specifika validitetsstudier (Elo och Leppänen, 1999), där man bland annat fann att den a) framför allt kunde anses mäta psykologiska stressreaktioner samt sömnbesvär, b) korrelerade positivt (storleksordning  $r=.50$ ) med ett antal etablerade mått på psykiskt välbefinnande.

**Coping resources inventory (CRI).** 60 påståenden om olika sätt att känna och reagera, samt om olika vanor som kan ha betydelse för hur man beter sig i påfrestande situationer - motiven bakom och kraften till coping. (Hammer, 1988; Moos et al, 1990)

**QPS Nordic.** Se ovan under "Allmänt".

### **Psykiskt välbefinnande**

*Frågorna J1-J12 rörande psykiskt välbefinnande utgjordes av instrumentet GHQ12.*

De instrument som diskuterats i arbetsgruppen var General Health Questionnaire 12 (GHQ12), PRIME-MD, PGWB, hälsofrågor från SCB, SF12, SF36, SRH 5 samt Stress, trötthet och utbränning.

Av de diskuterade instrumenten bedömdes bland annat PGWB och SF36 inte riktigt passa för undersökningsgruppen. Det beslöts att GHQ12 borde användas även om det skulle komma att överlappa med vissa andra frågor. I det omfattande frågeformuläret "Din IT-användning och hälsa" bedömdes någon smärre överlappning sakna betydelse.

Komplikationer med att använda samma modell för psykosocial exponering inom skola respektive arbetsliv diskuterades i arbetsgruppen. Man kan tänka sig att olika modeller är lämpliga för användning beroende på miljö, och att samma modell inte nödvändigtvis är tillämplig under hela den tid som studien planeras för. Detta kan medföra svårigheter vid longitudinella analyser.

**General Health Questionnaire 12 (GHQ12).** Formuläret mäter psykiskt välbefinnande. Det presenterades första gången 1972 av Goldberg som ett instrument för screening av psykiatrisk störning men har senare visat sig användbart även vid mätning av psykiskt välbefinnande i andra syften. GHQ finns idag i ett antal versioner och är ett av de mer använda inventorierna i sitt slag. Ursprungligen bestod GHQ av 60 items (GHQ-60). Därutöver konstruerades kortare versioner (GHQ-30, GHQ-20 och GHQ-12) för att täcka speciella aspekter av det psykiska välbefinnandet. I studier av arbetslivet använder man vanligtvis GHQ-12. Detta innehåller 12 frågor och är bland annat utvärderat på svenska ungdomar. (Sconfienza, 1998)

**PRIME-MD.** Frågeformulär rörande psykiska besvär. Formuläret innehåller 29 frågor om besvär såsom magont, ryggont, huvudvärk, sömnproblem och ångslan. Det besvaras med ja eller nej. Formuläret är utprovat på 1000 vuxna patienter och bedöms som användbart för att identifiera psykiska besvär bland primärvårdspatienter. (Spitzer, 1994)

**Psychological General Well Being (PGWB).** Livskvalitetsinstrument omfattande 22 frågor med sex olika delskalor om tre till fem frågor per del. För var och en av frågorna finns sex svarsalternativ vilka poängsätts från ett till sex. Totalsumman redovisas som ett mått på livskvalitet. Därutöver ges en summa för var och en av delskalorna. Instrumentet har i Sverige använts på olika patientgrupper, i en studie på ett urval av Malmös befolkning och i en studie av läkare i Västra Götaland. (Dimenäs et al, 1996; Glise m fl, 2001)

**SCB.** Hälsofrågor ur arbetsmiljöundersökningar genomförda av Statistiska Centralbyrån. (SCB)

**SF-12.** En kort version av SF-36. (Hurst et al, 1998)

**SF-36 Hälsoenkät.** Enkäten innehåller 36 frågor om hälsotillstånd. Copyright är knuten till Medical Outcomes Trust (MOT) i Boston, USA och till Sektionen för vårdforskning, Sahlgrenska Universitetssjukhuset för den svenska versionen. Endast auktoriserade formulär som finns att tillgå på Sektionen för vårdforskning är tillåtna. (Sullivan et al, 1995; Persson et al, 1998; Sullivan et al, 1998)

**SRH 5.** En fråga som mäter självupplevd hälsa och lyder: "Hur bedömer Du ditt allmänna hälsotillstånd?" med fem svarsalternativ från mycket bra till dåligt. (Undén och Eloffsson, 1998)

**Stress, trötthet och utbränning.** Formuläret omfattar 59 frågor. (Hallsten m fl, 2002)

## **Ögonbesvär**

*Frågorna om ögonbesvär hämtades från två frågeformulär. Frågorna J13-J22 och J25 finns i ett frågeformulär om synergonomi, (Bergqvist och Knave), frågorna J23-J24 i en ergonomisk checklista använd i Epimusprojektet.*

**Intervjuformulär för synergonomi.** Formuläret innehåller 17 frågor och är konstruerat av Ulf Bergkvist, Linköpings Universitet. (Bergkvist och Knave 1994)

### **Muskuloskeletala besvär**

*Frågorna J26-J27 mäter muskuloskeletala besvär och härrör från Epimusprojektet med ändringen "senaste veckan" i stället för "senaste månaden".*

Frågorna om muskuloskeletala besvär i Epimusprojektet är välutprovade och bedömdes lämpliga för den aktuella undersökningsgruppen. Diskussionerna i arbetsgruppen rörde olika mått såsom punktprevalens: "Besvär för närvarande?", incidensmått: "Hur länge har du haft dessa besvär?" och periodprevalens: "Har du under senaste året haft besvär som sammanlagt varat minst en vecka?" När det gäller besvär från rörelseorganen diskuterades om lokalisationsområdena eventuellt kunde slås ihop mer.

### **Prestation**

*Frågorna J28 och J30 togs från från Epimusprojektet med ändringen "senaste veckan" i stället för "senaste månaden" och fråga J29 var av egen konstruktion.*

Frågorna kring prestation berörde olika aspekter av huruvida besvär påverkat arbetsförmågan i allmänhet och i datorarbete under den senaste veckan.

**Epimusprojektets prestationsfrågor.** (Hagberg m fl, 2002)

### **Stress-symtom**

*Fråga J31 togs från från Epimusprojektet med ändringen "senaste veckan" i stället för "senaste månaden".*

Stress-symtomfrågor från olika formulär, till exempel från Statistiska Centralbyråns arbetsmiljöundersökningar, diskuterades men slutligen valdes en fråga från Epimusprojektet. Den omfattade psykiska och psykosomatiska besvär. Även andra hälsofrågor som allergi, astma, diabetes, hjärt-/kärlsjukdom och högt blodtryck diskuterades men uteslöts. En annan diskussionsfråga var om det i detta fördjupade frågeformulär skulle inkluderas utöver

frekvens även duration och intensitet av besvären men formuläromfånget bedömdes bli för stort.

### **Sömnfrågor**

*Sömnfrågorna K1-K18 är konstruerade av Torbjörn Åkerstedt, Statens institut för psykosocial miljömedicin, Stockholm.*

Bland bakgrundsfrågorna fanns två egenkonstruerade frågor om sömn (A13-A14). Då området "Sömnfrågor" bedömdes som viktigt att belysa beslöts, på ett sent stadium i arbetet, att inkludera ytterligare sömnfrågor i formuläret. "Frågeformulär sömn och vakenhet" valdes. De första tretton frågorna i detta formulär har även använts i Music Stockholmsstudien.

**Frågeformulär sömn och vakenhet.** (Kecklund m fl, 1989; Kecklund and Åkerstedt 1997)

**Music Stockholmstudien.** (Hagberg och Hogstedt, 1991)

### **Kreativitetsstudie**

Frågeområdet kreativitet var väsentligt för H-kohortundersökningen och befintliga formulär var mindre lämpliga att använda på grund av längd och/eller innehåll. Därför genomfördes en separat studie med syfte att få fram ett antal frågor för mätning av kreativitet och kreativitetsutnyttjande. Studien finns publicerad (Eklöf, 2002).

Tjugo frågor avsedda att mäta kreativt beteende respektive kreativt klimat i skolan / på arbetet konstruerades och prövades. Datainsamlingen skedde under våren 2001. 65 frågeformulär distribuerades, varav 51 (78 %) returnerades ifyllda. I studiegruppen ingick dels personal vid Yrkes- och miljömedicin samt personer i deras familj eller bekantskapskrets (n=51, svarsfrekvens 73 %), dels en grupp studenter vid Chalmers Tekniska Högskola (n=14, svarsfrekvens 100 %). 32 (63 %) av inkomna svar kom från kvinnor, 19 (37 %) från män.

Materialet behandlades statistiskt, bland annat med hjälp av faktoranalytisk metod och en valideringsstudie, och slutligen valdes två frågor ut för att ingå i webbenkäten.

Kreativitet, i termer av kreativt beteende, mättes med frågan: "Hur ofta har du de senaste 30 dagarna tänkt på eller försökt intressera andra för nya och ovanliga sätt att arbeta". Svarsformatet var: "aldrig", "någon enstaka gång", "någon gång per vecka", "några gånger per vecka" och "i stort sett varje dag". Denna fråga utvecklades i samband med valideringsstudien där ett antal alternativa frågor kring kreativt beteende prövades mot ett mått på kreativ attityd (Holmquist, 1986) samt utvärderades kvalitativt av respondenter som deltog i undersökningen.

Kreativt klimat mättes med följande fråga: "Tag ställning till följande påstående: På min skola/arbetsplats visar man intresse för mina idéer eller initiativ när det gäller nya eller ovanliga sätt att arbeta". Svarsformatet var: "stämmer helt och hållet", "stämmer ganska bra", "stämmer inte särskilt bra", "stämmer inte alls". Frågan validerades mot etablerade mått på kreativt klimat (Ekvall, 1996).

## **Förpilotstudie**

Den första versionen av frågeformuläret testades på tre anställda på Yrkes- och miljömedicin i januari 2001. Dessa besvarade formuläret och två av dem intervjuades dessutom. Frågeformuläret tog cirka en och en halv timma att fylla i. Ändring av vissa frågor gjordes utifrån framkomna synpunkter.

## **Intervjustudie**

En mera omfattande pilotstudie genomfördes 2 mars - 6 juni 2001. Den omfattade en kvalitativ intervju rörande IT-användning, ifyllande av frågeformuläret samt en valideringsintervju kring frågeformuläret. Deltagarna fick lunch och kaffe samt 600:- i ersättning.

Rekryteringen skedde via annonsering på anslagstavlor på Chalmers Tekniska Högskola (datalinjer), Medicin vid Göteborgs Universitet, Bräcke gymnasiet (byggprogrammet) och Katrinelundsgymnasiet (omvårdnadsprogrammet) i Göteborg. På Chalmers anmälde 41

personer intresse att delta, på Medicin 10 varefter annonseringen avbröts, Bräcke gymnasiet 3 och Katrinelundsgymnasiet 5. Sammanlagt deltog 25 personer (11 män och 14 kvinnor) i intervjustudien. De var mellan 18 och 24 år. 9 (4 män och 5 kvinnor) var från Chalmers, 9 (4 män och 5 kvinnor) från medicinarutbildningen, 3 (män) var gymnasieelever på byggprogrammet och 4 (kvinnor) var från omvårdnadsprogrammet. En ergonom och en läkare intervjuade 14 respektive 11 personer.

De kvalitativa intervjuerna gjordes i syfte att få en djupare förståelse för begrepp, sammanhang, attityder, förhoppningar och farhågor bland unga vuxna relaterat till användning och erfarenhet av informationsteknik. Intervjuerna varierade i längd från 20 till 60 minuter. De genomfördes med hjälp av en temaguide. Huvudfrågorna löd: "Jag vill gärna att du berättar om vilken informationsteknik du använder, hur du använder den och hur du ser på detta. Dels din egen användning, dels användandet i stort!", "Hur är det med persondator, handdator, mobiltelefon, trådlös telefon, GPS, VR, annat? Hur är ditt användande? Hur ser du på det?", "Känner du några tvivel inför IT-användning? Känner du oro för någonting? Tycker du att det finns några negativa sidor med IT-användning?", "Tror du IT-användning kan påverka hälsan?" och "Vilka förhoppningar eller förväntningar har du på IT-användning?" Till detta lades vid behov följdfrågor av typen: "Kan du ge exempel?"

De i intervjuerna framkomna begreppen och användningsområdena stämades av med använda begrepp och angivna användningsområden i kohortens frågeformulär.

Intervjusvaren analyserades med hjälp av grounded theory-metod. De intervjuade ungdomarna förknippade framför allt informationsteknik med dator-, Internet- och mobiltelefonanvändning. De upplevde att användningen av IT innebär nästan obegränsade möjligheter med känslor av frihet och effektivitet men på samma gång många risker med känslor av ofrihet, beroende, svåröverskådlighet och osäkerhet (Gustafsson et al, Inskickad för publikation)

Efter den kvalitativa intervjun fyllde deltagarna i den preliminära versionen av frågeformuläret. Därefter intervjuades de om formuläret med hjälp av ett 30-tal valideringsfrågor med följdfrågor. De flesta frågorna hörde hemma inom området "Exponeringsfrågor" och rörde såväl frågeformuleringar som svarsalternativ. Några exempel på frågor var "Känner du till de

olika utrustningarna?" "Hur resonerade du för att komma fram till tiderna?" och "Var det några svårigheter att fylla i vilka styrdon du använder?". Övriga frågeområden som ingick i valideringsintervjuerna var "Kostfrågor", "Kreativitet/kreativitetsutnyttjande", "Coping", "Psykiskt välbefinnande, ögonbesvär, muskuloskeletala besvär, prestation, stressymtom" och "Sömnfrågor".

Svaren från valideringsintervjuerna sammanställdes och utgjorde underlag för modifieringar i frågeformuläret.

## **Planering av basstudie: webbenkät**

Fyra projektgrupper arbetade under våren-hösten 2001 med planeringen av en basstudie.

Frågeformulärsutvecklingsgruppen utarbetade med utgångspunkt från frågeformuläret "Din IT-användning och hälsa" en kort version, basformuläret "Enkät till unga IT-användare" nedan kallad webbenkäten.

Metodgruppen för dataprocesser tog tidigt kontakt med olika webbfirmor för offerter som erhöles i januari 2001. Textalk och deras enkätprogram Web Survey valdes. Förutom att det var det billigaste alternativet byggde Web Survey på eget arbete, det vill säga enkäten utformades av oss.

Två projektgrupper planerade rekrytering av unga IT-användare, den ena inom vården (medicinstudenter och gymnasister på omvårdnadsprogrammet) och den andra inom data/byggnads (studenter på datalinjer på universitet/högskolor och gymnasister på byggnadsprogrammet). De två rekryteringsgrupperna samarbetade från början och slogs så småningom ihop.



## Webbenkätens innehåll

En utgångspunkt för webbenkäten (se bilaga 2) var att den fick ta maximalt 20 minuter att fylla i. Detta innebar att det ursprungliga omfattande frågeformuläret "Din IT-användning och hälsa" skulle kortas ner kraftigt. Frågorna skulle vara lätta att besvara. Vissa facktermer och formuleringar korrigerades. Tvetydiga och oklara frågor samt frågor, som inte var tillräckligt anpassade efter studiepopulationen, omformulerades eller ströks. Enkäten skulle omfatta de viktigaste områdena och mest tyngd ligga på exponerings- och hälsodelen. Webbenkäten kom att omfatta följande områden: bakgrund, användning av IT, psykosociala förhållanden och kreativitet samt hälsofrågor. Nedan beskrivs de ändringar som gjordes.

### **Bakgrundsfrågor**

*A1- A2, A6-A9, A12-A13: Egen konstruktion. Viss omformulering av frågorna från "Din IT-användning och hälsa". A3-A5, A10-A11: Epimusprojektet (se sidan 12). Viss omformulering av frågorna från "Din IT-användning och hälsa". A14: Från studier vid Klinisk näringslära, Medicinska fakulteten vid Göteborgs Universitet (se sidan 14).*

De flesta bakgrundsfrågorna från "Din IT-användning och hälsa" behölls oförändrade i webbenkäten. I några fall ändrades texten något. En fråga om höger-/vänsterhänthet ströks. Två frågor om sömn ströks likaså då liknande frågor lades under "Besvär". Av ursprungligen sex frågor om kost behölls en.

### **Användning av IT**

*B1-B3, B5-B6: Egen konstruktion med viss omformulering av frågorna från "Din IT-användning och hälsa". B4, B7-B8: Ny egen konstruktion till webbenkäten.*

Exponeringsfrågorna från formuläret "Din IT-användning och hälsa" omarbetades i stor utsträckning efter pilotstudierna. Så kunde exempelvis ytterligare alternativ (web-kamera, datorbok/läsplatta mm) läggas till i frågan om användning av IT-utrustning. Andra frågor ströks, till exempel vilken typ av bildskärm man använde och om man avlastade underarmarna vid användning av tangentbord. De flesta frågorna omarbetades och förenklades.

### **Psykosocialt, kreativitet**

*C1-C2: Ny egen konstruktion till webbenkäten respektive egen konstruktion från "Din IT-användning och hälsa". C3-C4: Viss omformulering av frågor, använda i Epimus-projektet (se sidan 12). C5-C6: Frågor från MOA-projektet (se sidan 12). C7: "Stress-/ energi-formuläret" (se sidan 16). C8-C10: Egen konstruktion, beskriven ovan under "Kreativitet" (sidan 20). C11: Frågan ingår i QPSNordic (se sidan 12). C12: Egen konstruktion till webbenkäten med anknytning till fråga C11.*

Till området psykosociala förhållanden och kreativitet fördes "Kunskaps-, attityd-, praktikfrågor", "Psyksiska och sociala studie-/arbetsförhållanden", "Socialt stöd", "Skola/arbete förenat med privatliv", "Sinnesstämning", "Kreativitet/ kreativitetsutnyttjande" samt "Coping och allmän stress" från formuläret "Din IT-användning och hälsa".

Av sju frågor rörande kunskaper om och attityder till IT-användning, behölls en och en fråga nykonstruerades. Den förra handlade om oro för hälsan i samband med elektromagnetisk strålning, den senare om oro för att hälsan kunde påverkas av datoranvändning. Av tretton frågor rörande psykiska och sociala studie-/arbetsförhållanden ströks alla utom en. Denna omformulerades från hur kraven i studierna var anpassade efter ens kompetensnivå till om prestationskraven upplevdes som för höga eller låga. Av frågorna om socialt stöd behölls två oförändrade och fyra ströks. Skola/arbete förenat med privatliv mättes i formuläret "Din IT-användning och hälsa" med sju frågor om huruvida skolarbetet inkräktade på hemlivet och tvärtom. Två av frågorna togs med i webbenkäten. Stress/energiskalan behölls oförändrad i webbenkäten. Två frågor rörande kreativitet och kreativitetsutnyttjande fanns med i webbenkäten efter kreativitetsstudien. Tolv frågor om copingbeteende ströks. Frågan om allmän stress från formuläret "Din IT-användning och hälsa" behölls och ytterligare en fråga om stress infogades.

## **Hälsofrågor**

*D1: Tillagd till webbenkäten, instrumentet SRH 5 (se sidan 18). D2: Tillagd till webbenkäten, frågor från formuläret PRIME-MD (se sidan 18). D3: Förkortad och ändrad fråga använd i "Din IT-användning och hälsa", ursprungligen från Epimusprojektet (se sidan 12). D4: Förkortad fråga använd i "Din IT-användning och hälsa", ursprungligen från "Frågeformulär sömn och vakenhet" (se sidan 20). D5: Frågan är använd i MAP-studien - Miljö och astma i P län (Torén et al, 1993, 2002). "Diabetes" är tillagt. D6-D7: Tillagda till webbenkäten, egen konstruktion. D8: Delfrågor om smärta omformulerade från "Din IT-användning och hälsa", ursprungligen från Epimusprojektet, delfråga om domningar tillagd till webbenkäten, omformulerad från Epimusprojektet, delfråga om ögonbesvär ändring och nedkortning av fråga i "Din IT-användning och hälsa", ursprungligen från Intervjuformulär för synergonomi (se sidan 19), delfråga om hudbesvär egen konstruktion till webbenkäten.*

Till området "Hälsofrågor" fördes "Psyiskt välbefinnande, ögonbesvär, muskuloskeletal besvär, prestation, stressymtom" och "Sömnfrågor" från formuläret "Din IT-användning och hälsa". Dessa frågor omarbetades i hög grad, strykningar och tillägg gjordes och området minskade i omfång.

## **Webbenkätens utformning**

Frågeformulärsutvecklingsgruppens frågeförslag lämnades till metodgruppen för dataprocesser. Metodgruppen hade att utgå från Web Surveys färdiga mall, det vill säga välja frågetyp (till exempel antal svarsalternativ), skriva in frågan och svarsalternativen samt välja om frågan skulle vara frivillig eller obligatorisk (det vill säga om frågan måste fyllas i för att enkäten skulle kunna sändas iväg av den svarande). I frågeförslaget innehöll exponeringsfrågornas svarsalternativ upp till sex kolumner och det visade sig att detta inte fungerade. Istället måste ett så kallat matrisformat väljas. En nackdel med denna lösning visade sig senare bli att rättningarna i den slutliga databasen blev omfattande.

## Pilotstudie webbenkät

Under hösten 2001 genomfördes en pilotstudie av webbenkäten "Enkät till unga IT-användare". Åtta unga släktingar till deltagarna i H-kohortprojektets arbetsgrupp deltog. Deras ålder varierade mellan 18 och 26 år. Två var män och sex kvinnor. Tiden för att besvara enkäten varierade mellan 9 och 20 minuter. Pilotstudien visade att det framtagna formuläret uppfyllde det villkor om tidsåtgång för ifyllande som uppställts. Deltagarna lämnade synpunkter på frågornas konstruktion och vissa justeringar i enkätformuläret gjordes på grundval av dessa synpunkter.

## Rekrytering av deltagare

Antalet deltagare i kohorten var planerat till 1 800 18-24-åringar, varav 300 män och 300 kvinnor på respektive läkar- och datalinjer på universitet och högskolor samt 300 män på gymnasieskolans byggprogram och 300 kvinnor på gymnasieskolans omvårdnadsprogram. Då ett visst bortfall var att räkna med inkluderades ytterligare ett antal studerande i den grupp som inbjöds att delta.

Under våren 2001 undersökte de två rekryteringsgrupperna hur många studerande i aktuella årskurser och klasser som fanns på läroanstalter i främst Västra Götaland. Kontakt togs med ett antal läroanstalter. Önskemålet var att erhålla klass-/kurslistor i elektronisk form med uppgift om namn, adress och födelsenummer. Detta visade sig inte vara möjligt. Listor kunde enbart lämnas i pappersform. Enbart födelseår kunde lämnas ut. Då kön var en viktig bakgrundsvariabel vid urvalet och en hel del elever hade invandramamn fick hjälp begäras från expeditionerna på gymnasieskolorna för att kunna klassificera alla som män eller kvinnor. På universitet/högskolor kunde en sådan klassificering inte göras.

Studiegruppen (med kompletteringar, se nedan) kom att bestå av läkarstuderande från Göteborgs, Lunds och Linköpings universitet och studerande på datalinjer vid Göteborgs universitet, Chalmers tekniska högskola i Göteborg samt högskolorna i Borås och Skövde. Gymnasieeleverna (B = byggprogrammet, F = fordonsprogrammet och O = omvårdnadsprogrammet) rekryterades huvudsakligen från skolor i Västra Götaland: Alingsås, Alströmersgymnasiet (B, O), Borås, Björkängsgymnasiet (O) och Viskastrandsgymnasiet (B, F),

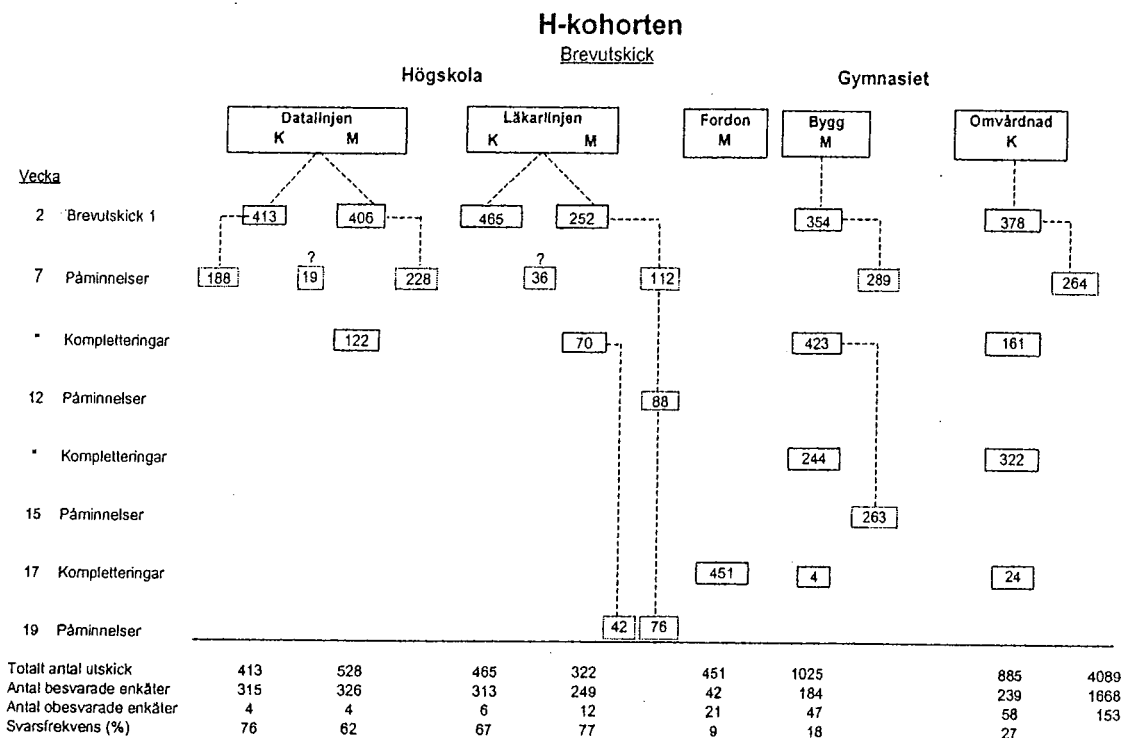
Falköping, Ällebergsgymnasiet (B, F, O), Göteborg, Bräcke gymnasiet (B), Frölunda-gymnasiet (F) och Katrinelundsgymnasiet (O), Kinna, Marks gymnasieskola (B, O, F), Kungsbacka, Aranäsgymnasiet (B, O), Kungälv, Kongahälla Väst (O) och Triogymnasiet (B), Lerum, Lerums gymnasieskola (B), Lidköping, De la Gardiegymnasiet (B, O, F), Mariestad, Vadsbogymnasiet (B, O, F), Mölnadal, Fässbergsgymnasiet (B, F) och Vårdgymnasiet i Mölnadal (O), Partille, Porthälla gymnasium (B), Skara, Katedralskolan (B, F), Skövde, Lövängsgymnasiet (O) och Kavelbrogymnasiet (B, F), Tibro, Fågelviksgymnasiet (B, F), Trollhättan, Magnus Åbergsgymnasiet (B, F) och Nils Ericssonsgymnasiet / Swedenborgsgymnasiet (O), Uddevalla, Östrabogymnasiet (B, O), Vara, Lagmansgymnasiet (B, F), Vårgårda, Sundlergymnasiet (O), Vänernsberg, Birger Sjöbergsgymnasiet (B, O, F) samt Åmål, Karlsbergsgymnasiet (O).

## Genomförande av webbenkät

För att få tillgång till personnummer och e-postadress till deltagarna i kohorten sändes ett informationsbrev ut. Här informerades också om att de studerande skulle få två biobiljetter som tack för deltagande. Deltagarna kunde svara antingen i pappersform på en svarstalong med portofritt kuvert eller anmäla sig på en för detta ändamål skapad webbsida. Detta förfarande skapade vissa problem, se nedan under ”Problem i samband med webbenkäten”.

Informationsbrevet sändes i vecka 2, 2002, till 2268 studerande. Se figur 2. 1136 påminnelser till de som inte svarat gick ut i vecka 7. Samtidigt kompletterades kohorten med ytterligare 776 personer. I vecka 12 gick påminnelser till 88 manliga läkarstuderande. På gymnasieprogrammen var svarsfrekvensen låg och ytterligare påminnelser bedömdes lönlösa. Därför kompletterades kohorten i vecka 12 med ytterligare 566 elever från skolor som inte tidigare ingick. Då svarsfrekvensen även från dessa var låg sändes en påminnelse i vecka 15 till 263 elever på byggprogrammet. Svarsfrekvensen var fortfarande låg och beslut fattades om att komplettera kohorten med elever på fordonsprogrammet. I vecka 17 sändes brev till 451 elever på detta program samt till ytterligare 24 elever på omvårdnadsprogrammet. Slutligen sändes ytterligare påminnelser till 118 manliga läkarstuderande.

Till de som anmält intresse för deltagande sändes ett lösenord via deras e-postadresser. Genom lösenordet kunde de gå in på en webbsida och besvara enkäten. I detta steg blev det ett visst bortfall, se nedan under "Problem i samband webbenkäten". Så snart svaren inkom sändes biobiljetterna (inom en vecka).



Figur 2: H-kohorten. Brevutskick.

### Problem i samband med webbenkäten

Möjligheten att anmäla sig både via brev och via hemsidan bidrog till att:

- många anmälde sig dubbelt för säkerhets skull och dubletterna måste därför letas upp och tas bort innan lösenordsutskicket
- många lät bli att fylla i obligatoriska uppgifter som personnummer och e-postadress och fick kontaktas via e-post eller telefon
- inmatning av breven tog betydligt längre tid än e-postsvaren och orsakade många fel på grund av svårläslig text

- en hel del av personerna som anmält sig fanns inte med på utskickslistorna. De som uppgett "fel" ålder (det vill säga ej var 18-24 år) uteslöts medan övriga ej kollades upp.

Eftersom Web Survey inte bekräftar om e-posten med lösenord nått fram så skickades först ett vanligt e-post för att testa adressen. Det visade sig då att mellan 10 och 20 procent av utskicken returnerades vid första försöket av olika skäl:

- adressen var felstavad, antingen av anmälaren eller inmataren
- e-postkontot var inaktivt, gällde framförallt hotmailadresser (som används av cirka hälften)
- en del adresser fungerade bara ibland av oklara skäl (kan eventuellt ha berott på "spamfilter")
- mailservern returnerade ibland e-post som trots allt visade sig ha gått fram.

En del av dessa returerna gick iväg på andra försöket, antingen efter alternativa stavningstolkningar eller telefonkontakt med anmälaren. Många studsade dock tillbaka flera gånger och lämnades åt sitt öde allteftersom problemlösningsförmågan avtog.

Några enstaka personer kunde inte komma in på den bifogade länken. Det visade sig att några bokstäver i länken var felaktiga och problemet försvann efter rättning. Det var oklart om felet uppstod i samband med utskicket eller av personerna själva.

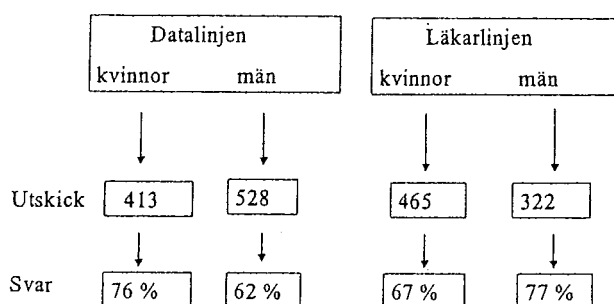
Ju större databasen blev desto färre funktioner fungerade i Web Survey: Listan över personer som besvarat enkäten gick inte att sortera alfabetiskt eller kopiera till Excel så de som skulle ha biobiljetter inom en vecka fick letas upp manuellt i databasen. Eftersom flertalet frågor i enkäten var av typen frisvar så klipptes en del svar av fel i databasen (troligen på grund av oväntade manövrar av användarna). Frisvaren bidrog också till att många variabler i den inhämtade databasen måste "rensas" innan analys. Slutligen havererade hela systemet med att hämta databasen så detta fick göras manuellt av Web Survey.

## Bortfallsstudie

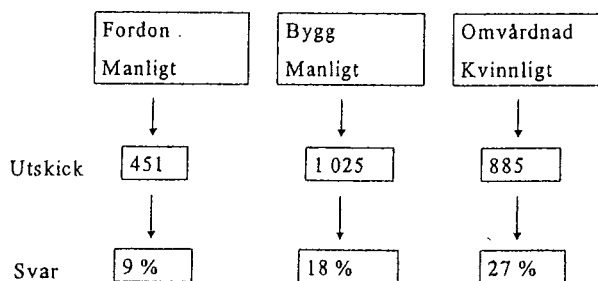
Den slutliga antalet svarande på data- och läkarlinjerna var acceptabelt. På datalinjen var antalet både bland kvinnor och män över 300 och likaså på läkarlinjen bland kvinnor.

Däremot kom inte antalet bland män på läkarlinjen upp till det önskade 300 (se figur 2).

Totalantalet utskick och bortfallet visas i figur 3. Bortfallet på gymnasielinjerna var stort. Se figur 4.



Figur 3: Svarsfrekvens på data- och läkarlinjerna



Figur 4: Svarsfrekvens på fordons-, bygg- och omvårdnadsprogrammen



Beslut fattades om att en bortfallsstudie skulle genomföras. Femton elever på respektive byggnads-, fordons- och omvårdnadsprogrammet valdes slumpmässigt ut för telefonintervjuer. Målet var att nå tio elever från respektive program. Telefonnummer hämtades från klasslistor, nummerupplysningen och i några fall från föräldrar till elever som flyttat hemifrån eller som gjorde sin militärtjänstgöring. Intervjun var kort (5-7 minuter) och omfattade fyra frågor.

Telefonintervjuerna genomfördes, huvudsakligen på kvällstid, mellan december 2002 och mars 2003. Eleverna var ofta svåra att nå och för det mesta krävdes 5-6 försök innan intervjun kunde göras.

Totalt nåddes 27 elever, 10 på byggnads-, 7 på fordons- och 10 på omvårdnadsprogrammet. Tretton elever mindes inte att de fått informationsbrevet om webbenkäten. Elva elever kom ihåg brevet och tre var tveksamma. Av de elever som kom ihåg brevet svarade de flesta att de inte orkade svara på enkäter och att de inte hade tid. Kommentarer som "Det blev aldrig av" lämnades av några. Ett par elever uppgav att de inte var intresserade av datorer.

På frågan "Om det hade varit en pappersenkät hade du då svarat på frågorna?" svarade åtta nej och fem kunde inte svara eller tyckte att det inte spelade någon roll. De övriga 14 eleverna angav att de skulle ha besvarat en pappersenkät, hälften med motiveringen att det är lättare att komma ihåg när det är ett papper och hälften med motiveringen att man är mera van vid en pappersenkät.

20 av de intervjuade hade dator hemma och ytterligare fyra angav att de hade tillgång till dator någon annanstans till exempel i skolan, på biblioteket eller hos en kompis. Samtliga 27 intervjuade elever hade egen mobiltelefon.

## Andra studier

Det utvecklingsarbete rörande frågeformulär som gjorts inom ramen för delprojektet "Unga IT-användare" i H-kohorten har utnyttjats i andra studier. På uppdrag av Folkhälsokommittén i Västra Götalandsregionen har en postenkät om stress och utmattning riktad till ett slumpmässigt urval av 8000 personer från regionens befolkning i åldersintervallet 18-64 år genomförts (Folkhälsan i Västra Götaland, 2002). Enkätformuläret finns bifogat som bilaga 3. En webbenkät "Medstress" riktad till 750 anställda på Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg har genomförts. Här ersattes utskick av lösen via mail med brevutskick vilket fungerade väl.

## Erfarenheter och slutsatser

Trots att ett omfattande arbete lagts ner på att konstruera och utpröva webbenkäten visade det sig att en delfråga tolkades olika av de svarande. I fråga B1 efterfrågades den sammanlagda tid man använt mobiltelefon under de senaste sju dagarna. En del svarande angav 168 timmar, det vill säga hela den tid telefonen varit inkopplad medan de flesta svarade, som avsett, den tid de aktivt använt den till samtal, SMS, spel m m. Vid en uppföljningsenkät har denna fråga omkonstruerats.

Lösenord via e-post fungerade mindre väl i undersökningsgruppen och i stället bör lösenord distribueras via brevutskick. Webbenkät är (ännu så länge) inte lämplig för alla grupper. Det visade sig svårt att få gymnasieungdomarna att delta i undersökningen. Det är möjligt att de ungdomar som undersökningen riktade sig till hade låg datorvana. Inför en webbenkät bör man göra en pilotundersökning i den aktuella gruppen eller på annat sätt undersöka gruppens tillgång till och vana vid datorer.

Tidsåtgången för genomförandet av webbenkäten blev större än den skulle ha blivit med en pappersenkät. Med vunna erfarenheter, undvikande av "nybörjarmisstag" och ökande rutin bör en webbenkät kunna bli tidsbesparande jämfört med postenkät.

## Referenser

Aarås A, Horgen G, Björset H H, Ro O, Thoresen M. Musculoskeletal, visual and psychosocial stress in VDU operators before and after multidisciplinary ergonomic interventions. *Appl Ergon* 1998;29:335-54.

Ahlbom I C, Cardis E, Green A, Linet M, Savitz D, Swerdlow A. ICNIRP (International Commission for Non-Ionizing Radiation Protection) Standing Committee on Epidemiology, 2001. Review of the epidemiologic literature on EMF and Health. *Environ Health Perspect* 2001;109(Suppl 6):911-33.

Antonovsky A. *Health, Stress and Coping*. Jossey-Bass Publishers. 1985

Antonovsky A. *Hälsans mysterium*. Natur och Kultur, 1992.

Arnetz B. Technological stress: psychophysiological aspects of working with modern information technology. *Scand J Work Environ Health* 1997;23(Suppl 3):97-103.

Bergqvist U, Knave B. Eye discomfort and work with visual display terminals. *Scand J Environ Health* 1994;20:27-33.

Bergqvist U, Vogel E. (Eds.). Possible health implications of subjective symptoms and electromagnetic fields. Solna: National Institute for Working life. *Arbete och Hälsa*;1997:19.

Bergström A. Internet - från revolution till vardagsanvändning. I: Holmberg S, Weibull L (red.). *Land, Du välsignade*. Göteborg: SOM-institutet, Univ., 2000. s.283-296 (SOM-rapport, 0284-4788;26);

Bush B, Shaw S, Cleary P, Delbanco T L, Aronson M D. Screening for alcohol abuse using the CAGE questionnaire. *Am J Med* 1987;82:231-5.

Carlson D S, Kacmar K M, Williams L J. Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *J Vocational Behaviour* 2000;56:249-76.

Dallner M, Lindström K, Elo A-L, Skogstad A, Gambreale F, Hottinen V, Knardahl S, Örhede E. *Användarmanual för QPS Nordic*. Solna: Arbetslivsinstitutet. *Arbetslivsrapport* 2000:19.

Dimenäs E, Carlsson G, Glise H, Israelsson B, Wiklund I. Relevance of norm values as part of the documentation of quality of life instruments for use in upper gastro-intestinal disease. *Scand J Gastroenterol* 1996;221(suppl):8-13.

Ekberg K, Noorlind Brage H, Dastserri M (red). *Östgötens hälsa och miljö 2000*. Folkhälsovetenskapligt Centrum, Landstinget i Östergötland, 2000. Rapport 00:1.

Eklöf M. Utveckling av en enkel metod för skattning av kreativt beteende samt kreativt arbets- och studieklimat. Göteborg: Yrkes- och miljömedicin, Sahlgrenska Universitets-sjukhuset, 2002. Rapport från Yrkes- och miljömedicin nr 96.

- Ekvall G. Organizational climate for creativity and innovation. *Eur J Work Org Psychol* 1996;5(1):105-123.
- Elo A-L, Leppänen A. Can a single item measure of stress be valid?, Presentation at First European Workshop on Occupational Health Psychology; Nov 18-20; Lund, Sweden, 1999.
- Fiellin D A, Reid M C, O'Connor P G. Screening for alcohol problems in primary care: a systematic review. *Arch Int Med* 2000;160:1977-89.
- Folkhälsan i Västra Götaland 2002. Del 2. Avsnitt 2: Rapport enligt samarbetsavtal mellan Yrkes- och miljömedicin och Folkhälsokommittén. Mariestad: Västra Götalandsregionen, Folkhälso-kommittén, 2002.
- Gerr F, Marcus M, Ensor C, Kleinbaum D, Cohen S, Edwards A, Gentry E, Ortiz D J, Monteilh C. A prospective Study of Computer Users: 1. Study Design and Incidence of Musculoskeletal Symptoms and Disorders. *Am J Ind Med* 2002;41:221-235.
- Glise K, Benson-Dahlgren L, Hagberg M, Karlberg C. Livskvalitet hos läkare i relation till kön, ålder och arbetsplats. Göteborg: Yrkes- och miljömedicin, Sahlgrenska Universitets-sjukhuset, 2001. Rapport från Yrkes- och miljömedicin nr 88.
- Gustafsson E, Dellve L, Edlund M, Hagberg M. The use of information technology among young adults - experience, attitudes and health beliefs. Inskickad för publicering 2002.
- Hagberg M, Ekman A, Andersson A, Wigaeus Hjelm E. Musculoskeletal health of computer mouse users in the Swedish workforce and gender differences. In: Book of Abstracts. EPICOH 14th International Conference on Epidemiology in Occupational Health; October 10-14; Herzliya, Israel. 1999:108.
- Hagberg M, Hogstedt C. (red). Stockholmsundersökningen 1. Data från en tvärsnittundersökning av ergonomisk och psykosocial exponering samt sjuklighet och funktion i rörelseorganen. MUSIC Books, Stockholm: Yrkesmedicinska kliniken, Karolinska sjukhuset, 1991.
- Hagberg M, Hogstedt C. (red). Stockholmsundersökningen 1. Utvärdering av metoder för att mäta hälsa och exponeringar i epidemiologiska studier av rörelseorganens sjukdomar. MUSIC Books, Stockholm: Yrkesmedicinska kliniken, Karolinska sjukhuset, 1993.
- Hagberg M, Rempel D. Work-related disorders and the operation of computer VDT's. In: Helander M, Landauer T K, Prabhu P (Eds.). Handbook of human-computer interaction. Amsterdam: Elsevier. 1997. p.1415-29.
- Hagberg M, Wigaeus Tornqvist E, Toomingas A. Self-Reported Reduced Productivity due to Musculoskeletal Symptoms: Associations With Workplace and Individual Factors Among White-Collar Computer Users. *J Occup Rehab* 2002;12:151-62.

Hagberg M, Örnhammar H, Ahlstrand C, Karlberg C, Wass K. Förebyggande av dykrelaterade olycksfallsskador – en undersökning av dykledare, divemasters och dykinstruktörer. Göteborg: Yrkes- och miljömedicin, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, 2002. Rapport från Yrkes- och miljömedicin nr 94.

Hagman M, Wigaeus Tornqvist E, Hagberg M, Hansson Risberg E, Isaksson A, Karlqvist L, Toomingas A. Arbetsförhållanden och hälsa bland datoranvändare. Deskriptiva data från basenkäten i en longitudinell studie av manliga och kvinnliga datoranvändare. Stockholm: Arbetslivsinstitutet, 2001. Arbetslivsrapport 2001:12.

Hallsten L, Katalin B, Gustafsson K. Utbränning i Sverige: en populationsstudie. Solna: Arbetslivsinstitutet, 2002.

Hammer A L. Manual for the Coping Resources Inventory. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1988.

Holmquist R. Förändring och stabilitet. Manual. Stockholm: Psykologiförlaget, 1986.

Hurst N P, Ruta D A, Kind P. Comparison of the MOS short form-12 (SF12) health status questionnaire with the SF36 in patients with rheumatoid arthritis. *Br J Rheumatol* 1998;37:862-9.

Hälsa och hållbart arbetsliv i Stockholms län, [www.sll.se/amm](http://www.sll.se/amm)

Härenstam A, Ahlberg Hultén G, Bodin L, Jansson C, Johansson G, Johansson K, Karlqvist L, Leijon O, Nise G, Rydbeck A, Schéele P, Westberg H, Wiklund P. MOA-projektet, slutrapport I. Vad kännetecknar och innebär moderna arbets- och livsvillkor? Rapport från Yrkesmedicinska enheten, Stockholm, 1999:8.

Härenstam A, Ahlberg Hultén G, Bodin L, Jansson C, Johansson G, Johansson K, Karlqvist L, Leijon O, Nise G, Rydbeck A, Schéele P, Westberg H, Wiklund P. MOA-projektet, slutrapport II. Beskrivning och utvärdering av variabler om arbets- och livsvillkor. Rapport från Yrkesmedicinska enheten, Stockholm, 1999:9. [www.sll.se/yrkesmedicin](http://www.sll.se/yrkesmedicin)

IEGMP-Independent Expert Group on Mobile Phones (chairman W Stewart), 2000. Mobile phones and health. London: Stationery Office. 2000.

IT Research Sweden 2002. [http://www.itresearch.se/Dokument/PC-Nc0012\\_PRE.htm](http://www.itresearch.se/Dokument/PC-Nc0012_PRE.htm)

Jensen C, Christensen H. Duration of computer use and musculoskeletal symptoms. Premus, Fourth International Scientific Conference on Prevention of Work-Related Musculoskeletal Disorders, September 30 – October 4; Amsterdam, The Netherlands; 2001. p.148.

Karlqvist L, Wigaeus Tornqvist E, Hagberg M, Hagman M, Toomingas A. Self-reported working conditions of VDU operators and associations with musculoskeletal symptoms: a cross-sectional study focussing on gender differences. *Int Med J Ind Ergon* (Accepted for publication 2002).

- Kecklund G, Hjerpe L, Åkerstedt T, Bäckström E-M, Törnkvist S. Hälsa och välbefinnande i samband med permanent nattarbete och tvåskift. Stockholm: Statens institut för psykosocial miljömedicin, 1989. Stressforskningsrapport nr 217.
- Kecklund G, Åkerstedt T. Objective components of individual differences in subjective sleep quality. *J Sleep Research* 1997;6:217-220
- Kjellberg A, Iwanowski A. Stress/energi formuläret: Utveckling av en metod för skattning av sinnestämning i arbetet. (The stress/energy questionnaire: Development of an instrument for measuring mood at work). Solna, Sweden: National institute for occupational health, 1989.
- Kjellberg A & Wadman C. Subjektiv stress och dess samband med psykosociala förhållanden och besvär. Stockholm: Arbetslivsinstitutet, 2002. *Arbete & Hälsa* 2002:12.
- Knave B, Work with video display terminals among office employees. *Scand J Work Environ Health* 1985;11:457-66.
- Von Korff M, Ormel J, Keefe F J, Dworkin S F. Grading the severity of chronic pain. *Pain* 1992;50:133-49.
- Lo W T, So R H Y. Cybersickness in the presence of scene rotational movements along different axes. *Appl Ergon* 2001;32:1-14.
- Lundberg U, Forsman M, Zachau G, Eklöf M, Palmerud G, Melin B & Kadefors R. Effects of experimentally induced mental and physical stress on motor unit recruitment in the trapezius muscle. *Work and Stress*, 2002;16(2):166-178.
- Moos R H, Brennan P L, Fondacaro M R, Moos B S. Approach and Avoidance Coping Responses Among Older Problem and Nonproblem Drinkers. *Psychology and Aging* 1990;5:31-40.
- Nichols S. Physical ergonomics of virtual environment use. *Appl Ergon* 1999;30:79-90.
- NORDICOM – Sveriges mediebarometer 2001. Göteborg: Nordiskt informationscenter för medie- och kommunikationsforskning, cop. 2002.
- Persson L-O, Karlsson J, Bengtsson C, Steen B, Sullivan M. The Swedish SF-36 Health Survey II. Evaluation of clinical validity: Results from population studies of elderly and women in Gothenburg. *J Clin Epidemiol* 1998;51:1095-1103
- Punnett L, Bergqvist U. Visual Display Unit Work and Upper Extremity Musculoskeletal Disorders. A Review of Epidemiological Findings. Solna: National Institute for Working life. *Arbete och Hälsa* 1997:16.
- Reid M C, Fiellin D A, O'Connor P G. Hazardous and harmful alcohol consumption in primary care. *Arch Intern Med* 1999;159:1681-9.

Roberts D F. Media and youth: access, exposure, and privatization. *J. Adolesc Health* 2000;27(2 Suppl):8-14.

Rothman K J. 2000. Epidemiological evidence on health risks of cellular telephones. *Lancet* 2000;25;3556(9244):1837-40.

SCB. [www.scb.se/statistik/](http://www.scb.se/statistik/)

Sconfienza C. Mätning av psykiskt välbefinnande bland ungdomar i Sverige – Användning av GHQ-12. *Arbete och hälsa* 1998:22

Sjöberg L, Svensson E, Persson L-O. The measurement of mood. *Scand J Psychol* 1979;20: 1-18

Smith M J, Conway F T, Karsh B T. Occupational stress in human computer interaction. *Ind Health* 1999;37(2):157-73.

Smith M J, Saintford P C. A balanced theory for job design for stress reduction. *Int J Ind Erg* 1989;4:67-79.

Spitzer R L, et al. Utility of a New Procedure for Diagnosing Mental Disorders in Primary Care. *JAMA* 1994;272:1749-

Stanney K A, Kennedy R S, Drexler J M, Harm D L. Motion sickness and proprioceptive aftereffects following virtual environment exposure. *Appl Ergon* 1999;30:27-38.

Statistics Sweden, 1999. The working environment 1999 (AM 68 SM 0001).

Sullivan M, Karlsson J. The swedish SF-36 Health Survey III. Evaluation of criterion-based validity: Results from normative population. *J Clin Epidemiol* 1998;51:1005-1113

Sullivan M, Karlsson J, Ware J. The Swedish SF-36 Health Survey-I. Evaluation of data quality, scaling assumptions, reliability and construct validity across general populations in Sweden. *Soc Sci Med* 1995;41:1349-1358.

Telia 2002. <http://www.telia.se/eFocus/DOCUMENT/20011107/OperativQ3.xls>

Tittiranonda P, Burastero S, Rempel D. Risk factors for musculoskeletal disorders among computer users. *Occup Med* 1999;14(1):17-38.

Torén K, Brisman J, Järholm B. Asthma and asthma-like symptoms in adults assessed by questionnaires. *Chest* 1993;104:600-608.

Torén K, Olin A-C, Hellgren J, Hermansson B-A. Rhinitis increase the risk for adult-onset asthma – a Swedish population-based case-control study (MAP-study). *Respir Med* 2002;96:635-641.

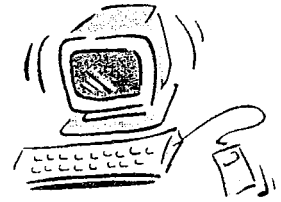
Undén A-L, Elofsson S. Självpupplevd hälsa. Faktorer som påverkar människors egen bedömning. Uppsala, 1998. FRN Rapport 98:7.

Upmark M, Moller J, Romelsjo A. Longitudinal, population-based study of self reported alcohol habits, high levels of sickness absence, and disability pensions. J Epidemiol Community Health 1999;53:233-9.

Wigaeus Tornqvist E, Karlqvist L, Hagberg M, Hagman M, Hansson Risberg E, Isaksson A, Toomingas A. Fysiska och psykosociala arbetsförhållanden samt förekomst av besvär i nacke och övre extremiteter bland manliga och kvinnliga datoranvändare. Arbete Människa Miljö & Nordisk Ergonomi 2002:1.

Vingård E, Alfredsson L, Hagberg M, Kilbom Å, Theorell T, Waldenström M, Wigaeus Hjelm E, Wiktorin C, Hogstedt C. To What Extent Do Current and Past Physical and Psychosocial Occupational Factors Explain Care-Seeking for Low Back Pain in a Working Population? Spine 2000;25:493-500.





# Frågeformulär

## *Din IT-användning och hälsa*

Vi vill att du försöker besvara alla frågor så noggrant som möjligt.

Vi vill också ha dina synpunkter på frågeformulärets utformning, t.ex. frågeformulering, frågeinnehåll, om någon fråga är svår att förstå, otydlig layout eller synpunkter i största allmänhet. Var vänlig och markera med färgpennan samt skriv en kort kommentar som hjälp för minnet, vid de frågor som du har synpunkter på.

När du fyllt i hela formuläret kommer vi tillsammans att diskutera dina synpunkter.



## Delmoment A

1. Vilken utbildning går du? Termin
- Datalinjen på Chalmers \_\_\_\_\_
- Läkarlinjen \_\_\_\_\_
- Bygglinjen på gymnasiet \_\_\_\_\_
- Omvårdnadsprogrammet på gymnasiet \_\_\_\_\_
2. Är du  man  kvinna
3. Vilket år är du född? \_\_\_\_\_
4. Hur lång är du? \_\_\_\_\_ cm
5. Hur mycket väger du? \_\_\_\_\_ kg
6. Är du  högerhänt  vänsterhänt  både vänster- och högerhänt
7. Civilstånd  Ensamstående  
 Gift eller sammanboende
8. Hur bor du?  Hos föräldrar  
 Studentlägenhet / Inneboende  
 Eget boende  
 Annat, vad? \_\_\_\_\_
- |                                                                                    | Nej                      | Ja                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9. Har du barn?                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Har du rökt dagligen eller nästan dagligen under den <i>senaste veckan</i> ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Har du snusat dagligen eller nästan dagligen under den <i>senaste veckan</i> ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Är du nykterist (dricker aldrig alkohol)?                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Sover du gott för det mesta?                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Sover du oftast tillräckligt?                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

15. Hur många **lagade** måltider brukar du äta per dag på vardagarna ?

- 0
- 1
- 2
- mer än 2

16. Hur många **lagade** måltider brukar du äta per dag på lördag/söndag ?

- 0
- 1
- 2
- mer än 2

17. Hur många gånger per vecka äter du frukost ?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

18. Hur många gånger per dag sitter du ner med huvudsyfte att äta (d.v.s. då du lagt böcker, TV och dator åt sidan)?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- mer än 4

19. Hur ofta avbryter du arbetet (böcker, TV, dator) för att äta ?

- aldrig
- någon gång per vecka
- flera gånger i vecka
- varje dag
- flera gånger varje dag

20. Hur ofta per dag äter du samtidigt som du arbetar (böcker, TV, dator) ?

- aldrig
- 1 gång
- mer än 1 gång per dag

## Delmoment B

1. Ungefär hur mycket tid har du ägnat åt följande aktiviteter under den *senaste veckan* (7 dagar)?

	Timmar
Skolarbete (schemalagt)	_____
” (självstudier)	_____
Annan läsning än skolarbete	_____
Förvärvsarbete/lönearbete	_____
Ideellt arbete, föreningsarbete	_____
Motion, träning	_____
Hushållsarbete	_____
Sömn	_____
Annat: _____	_____
_____	_____

2. Använder du/har du använt någon av nedanstående utrustning?

	Nej	Ja,	använt första	Om du har slutat,
			gången år:	ange år:
Persondator	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
Handdator/fickdator	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
Mobiltelefon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
Trådlös telefon (med basenhet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
GPS (satellitbaserat positionssystem)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
VR (Virtuell verklighet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
Annan IT-utrustning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____

Ange vilken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Vilken är den längsta sammanhängande tidsperiod du använt följande utrustning utan avbrott (paus längre än 10 min) den *senaste veckan*? Ange timmar och/eller minuter.

Persondator	_____ tim	_____ min
Handdator/fickdator	_____ tim	_____ min
Mobiltelefon	_____ tim	_____ min
Trådlös telefon	_____ tim	_____ min
GPS-utrustning	_____ tim	_____ min
VR-utrustning (Virtuell verklighet)	_____ tim	_____ min
Annan IT-utrustning	_____ tim	_____ min
TV/Video	_____ tim	_____ min

4. Hur ofta under den senaste veckan har du använt utrustningen ungefär så lång tid som du angav i föregående fråga (fråga 3) ?

Persondator	_____ gånger
Handdator/fickdator	_____ gånger
Mobiltelefon	_____ gånger
Trådlös telefon	_____ gånger
GPS-utrustning	_____ gånger
VR-utrustning (Virtuell verklighet)	_____ gånger
Annan IT-utrustning	_____ gånger
TV/Video	_____ gånger

5. Uppskatta den tid (i timmar och/eller minuter) du använt persondator den *senaste veckan*?

\_\_\_\_\_ tim \_\_\_\_\_ min

6. a. Vilken typ av datorutrustning har du använt den *senaste veckan*?

	% av datoranvändningstid	Har använt sedan år:
Vanlig bordsdator	_____	_____
Laptop/Bärbar PC		
a) Kopplad till extern skärm	_____	_____
b) Icke kopplad ” ”	_____	_____
Annat _____	_____	_____

b. Vilken typ av bildskärm har du använt den *senaste veckan*?

	% av datoranvändningstid	Har använt sedan år:
Traditionell bildrörsskärm	_____	_____
Bildrörsskärm med plan bildyta	_____	_____
LCD/TFT (platt bildskärm)	_____	_____
Annat: _____	_____	_____

c. Hur stor andel av din datoranvändningstid har du använt tangentbord och/eller styrdon den *senaste veckan*?

\_\_\_\_\_ %

d. Hur har din användning av tangentbord och styrdon (de styrdon du anger i fråga 6e. nedan) varit fördelad den *senaste veckan*? (Med användning menar vi den tid som handen varit placerad på styrdon respektive tangentbord. Detta gäller inte för voice control.)

Tangentbord	0%	25%	50%	75%	100%
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrdon	100%	75%	50%	25%	0%

- e. Vilka av nedanstående styrdon har du använt under den *senaste veckan* vid datorarbete?

	Nej	Ja, % av total styrdonstid	Har använt sedan år:
Mus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	_____
Trådlös mus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	_____
Kula (rullboll, trackball)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	_____
Pekplatta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	_____
Joy stick (handgrepp)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	_____
Röststyrning (voice control)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	_____
Styrpinne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	_____
Annat: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	_____

7. a. Hur stor andel av datoranvändningstiden har du haft nedanstående arbetsställningar den *senaste veckan*?

Sittande \_\_\_\_\_%      Stående \_\_\_\_\_%

Annan arbetsställning, ange vilken? \_\_\_\_\_ %

- b. Avlastar du hela eller del av underarmarna när du använder tangentbord eller annat styrdon?

Inte alls	<input type="checkbox"/>	Ca halva datortiden	<input type="checkbox"/>
Lite (ca 10 % av datortiden)	<input type="checkbox"/>	Ca 75 % av datorstiden	<input type="checkbox"/>
Ca 25 % av datortiden	<input type="checkbox"/>	Nästan hela tiden	<input type="checkbox"/>



8. Vilken typ av datoranvändning har du haft den *senaste veckan* (den tid du angett i fråga 5)? Uppskatta ungefär hur lång tid (i timmar och/eller minuter) du ägnat åt varje användningsområde dels i ditt skolarbete/arbete dels på fritiden.

Ange också under +/- om du känner lust (+) eller olust (-) inför aktiviteten. Om du varken känner lust eller olust skriver du 0.

<b>Skola/arbete</b>	tim	min	+/-
Författande, självständig textbearbetning	_____	_____	_____
Data/textinmatning efter förlaga	_____	_____	_____
Konstruktion/design	_____	_____	_____
Layout/grafik/bildhantering	_____	_____	_____
Databearbetning, statistik	_____	_____	_____
Programmering	_____	_____	_____
E-mail	_____	_____	_____
Surfning/Informationssökning, t ex Internet	_____	_____	_____
Spel	_____	_____	_____
DVD	_____	_____	_____
Bankärenden/E-handel	_____	_____	_____
Datorbok/Läsplatta	_____	_____	_____
Chat	_____	_____	_____
Annat: _____	_____	_____	_____

<b>Fritid</b>	tim	min	+/-
Författande, självständig textbearbetning	_____	_____	_____
Data/textinmatning efter förlaga	_____	_____	_____
Konstruktion/design	_____	_____	_____
Layout/grafik/bildhantering	_____	_____	_____
Databearbetning, statistik	_____	_____	_____
Programmering	_____	_____	_____
E-mail	_____	_____	_____
Surfning/Informationssökning, t ex Internet	_____	_____	_____
Spel	_____	_____	_____
DVD	_____	_____	_____
Bankärenden/E-handel	_____	_____	_____
Datorbok/Läsplatta	_____	_____	_____
Chat	_____	_____	_____
Annat: _____	_____	_____	_____

9. Uppskatta den tid (i timmar och/eller minuter) du använt handdator/fickdator den *senaste veckan*?

\_\_\_\_\_ tim \_\_\_\_\_ min

10. Uppskatta den tid (i timmar och/eller minuter) du använt mobiltelefon den *senaste veckan*?

\_\_\_\_\_ tim \_\_\_\_\_ min

11. a. Vilken typ av mobiltelefonutrustning har du använt den *senaste veckan*?

Ingen

GSM-/ Dualbandstelefon     Annan, ange vilken? \_\_\_\_\_

Vet ej

Ange, om du kan, fabrikat och modell:

\_\_\_\_\_

- b. I vilken utsträckning använder du handsfree till mobiltelefon ?

Inte alls	<input type="checkbox"/>	Ca halva användartiden	<input type="checkbox"/>
Lite (ca 10 % av användartiden)	<input type="checkbox"/>	Ca 75 % av användartiden	<input type="checkbox"/>
Ca 25 % av användartiden	<input type="checkbox"/>	Nästan hela tiden	<input type="checkbox"/>

12. a. Av den tid du angett att du använt mobiltelefon i fråga 10, ungefär hur lång tid (i timmar och/eller minuter) har du använt den till nedanstående ändamål ?

	tim	min
Samtal	_____	_____
Skicka/Ta emot SMS-meddelande	_____	_____
Kalender/Telefonbok	_____	_____
Spel	_____	_____
WAP (Internettjänster)	_____	_____
Annat:	_____	_____
	_____	_____

- b. Om du utnyttjat WAP-tjänster den *senaste veckan*, har du då använt dig av ett s.k. chat-board?

Nej

Ja, % av total WAP-tid  
 \_\_\_\_\_

13. a. Om du använt mobiltelefon den *senaste veckan*, uppskatta hur många samtal du har ringt/tagit emot i genomsnitt per dag ?

\_\_\_\_\_st

b. Om du skickat/ tagit emot SMS-meddelanden den *senaste veckan*, uppskatta hur många meddelanden har du då sänt/tagit emot i genomsnitt per dag?

\_\_\_\_\_st

14. Om du använt trådlös telefon den *senaste veckan*, uppskatta tiden (i timmar och/eller minuter).

\_\_\_\_\_tim

\_\_\_\_\_min

15. Om du använt trådlös telefon den *senaste veckan*, uppskatta hur många samtal du har ringt/tagit emot i genomsnitt per dag ?

\_\_\_\_\_st

16. Om du använt dig av trådlös telefon den *senaste veckan*, vilken typ av utrustning har du använt?

% av total användningstid

Digital (DECT)

Analog

Vet ej

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17. Om du använt GPS-utrustning den *senaste veckan*, uppskatta tiden (i timmar och/eller minuter).

\_\_\_\_\_tim

\_\_\_\_\_min

18. Om du använt GPS-utrustning under den *senaste veckan* ange ungefär hur mycket tid (timmar och/eller minuter) du har använt för avläsning och manuell handhavande till nedanstående ändamål.

Tid

Navigation till sjöss

\_\_\_\_\_

Navigation i bilen

\_\_\_\_\_

Navigation i luften

\_\_\_\_\_

Vid friluftsliv

\_\_\_\_\_

Annat: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19. Om du använt VR-utrustning (Virtuell verklighet) den *senaste veckan* uppskatta tiden (i timmar och/eller minuter).

\_\_\_\_\_ tim \_\_\_\_\_ min

20. Om du använt VR-utrustning (virtuell verklighet) den *senaste veckan*, vilken utrustning har du då använt dig av?

% av total VR-tid

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

21. Om du använt annan IT-utrustning (som du angett i fråga 2) den *senaste veckan*, uppskatta tiden (i timmar och/eller minuter).

\_\_\_\_\_ tim \_\_\_\_\_ min

22. Om du använt TV/Video den *senaste veckan*, uppskatta tiden (i timmar och/eller minuter)

\_\_\_\_\_ tim \_\_\_\_\_ min

23. Ungefär hur mycket tid (i timmar och/eller minuter) har du använt TV/Video till nedanstående ändamål den *senaste veckan* ?

Tid

Informationssökning text-tv

\_\_\_\_\_

Spel

\_\_\_\_\_

Tv -tittande

\_\_\_\_\_

Video-tittande

\_\_\_\_\_

## Delmoment C

1. Vilken typ av elektromagnetisk "strålning" avges vid mobiltelefoni (GSM) under samtal?
  - Kortvåg
  - VHF
  - Pulsade mikrovågor
  - Kontinuerliga mikrovågor
  - Vet ej
  
2. Hur orolig är du för att elektromagnetisk "strålning" från mobiltelefoner skall påverka din hälsa?
  - Mycket orolig
  - Måttligt orolig
  - Lite orolig
  - Inte orolig alls
  - Använder inte mobiltelefon
  
3. Har du undvikit att använda mobiltelefon eller vidtagit andra åtgärder för att undvika elektromagnetisk "strålning" från mobiltelefoner?
  - På grund av risken för att utsättas för elektromagnetisk strålning avstår jag helt från att använda mobiltelefon.
  - För att inte i onödan utsätta mej för elektromagnetisk strålning försöker jag begränsa min användning av mobiltelefon.
  - För att minska hjärnans exponering för elektromagnetisk strålning använder jag hörsnäck (hands-free).
  - För att undvika att andra vitala organ utsätts för elektromagnetisk strålning undviker jag att ha mobiltelefonen i närheten av dessa.
  - Jag vidtar inga speciella åtgärder för att undvika elektromagnetisk strålning från mobiltelefon.
  
4. Hur skall bildskärmen placeras vid datorarbete?
  - övre kanten på bildskärmen i ögonhöjd
  - övre kanten på bildskärmen nedan ögonhöjd
  - övre kanten på bildskärmen ovan ögonhöjd
  - vet ej

5. Vid intensivt datormusarbete, t. ex. vid grafikarbete, brukar du då flytta tangentbordet så att du kan ha musen mer mot mitten av kroppen och stödja underarmen på skrivbordet?
- alltid
  - nästan alltid
  - cirka hälften av dessa tillfällen
  - ibland cirka var 10:e gång
  - aldrig
6. Undersökning hos optiker för ev. terminalglasögon, d.v.s. särskilt utprovade glasögon, föreskrivs enligt arbetsmiljöverket:
- när man är äldre än 40 år
  - när man är äldre än 50 år
  - när man arbetar mer än 1 timme/dag med datorn
  - när man arbetar mer än 4 timmar/dag med datorn
  - när man är äldre än 40 år och arbetar med datorn mer än 4 timmar/dag
  - vet ej
7. Att ofta ta pauser vid datorarbete för att minska risk för värk i rygg, leder och muskler har: (ringa in lämplig siffra)

Ingen betydelse											Helt avgörande betydelse
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## Delmoment D

Nedan följer ett antal frågor som handlar om dina studie-/arbetsförhållanden den senaste veckan

- |                                                                                                                                    | Ja,<br>ofta              | Ja,<br>ibland            | Nej,<br>sällan           | Nej,<br>så gott<br>som aldrig |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Kräver dina studier/ditt arbete att du arbetar mycket fort?                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 2. Kräver dina studier/ditt arbete att du arbetar mycket hårt?                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 3. Kräver dina studier /ditt arbete en för stor arbetsinsats?                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 4. Har du tillräckligt med tid för att hinna med studie-/arbetsuppgifterna?                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 5. Förekommer det motstridiga krav i dina studier/ditt arbete?                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 6. Får du lära dig nya saker i dina studier/ditt arbete?                                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 7. Kräver dina studier/ditt arbete skicklighet?                                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 8. Kräver dina studier/ditt arbete påhittighet?                                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 9. Innebär dina studier/ditt arbete att man gör samma sak om och om igen?                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 10. Har du frihet att bestämma <i>hur</i> dina studier/ditt arbete skall utföras?                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 11. Har du frihet att bestämma <i>vad</i> som skall utföras i dina studier/ditt arbete?                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 12. Känner du oro för att din studie-/arbetssituation skall förändras p.g.a. omorganisationer, helt nya arbetssätt eller liknande? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 13. Hur är <i>kraven</i> i dina studie-/arbetsuppgifter under den senaste veckan anpassade till din kompetens?                     |                          |                          |                          |                               |

- Mycket över min kompetensnivå
- Något över min kompetensnivå
- Stämmer med min kompetensnivå
- Något under min kompetensnivå
- Mycket under min kompetensnivå
- Vet ej

## Delmoment E

Ta ställning till följande påståenden om Din skola/Ditt arbete

	Stämmer helt och hållet	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
1. Det är en lugn och behaglig stämning i skolan/ på min arbetsplats.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Det är god sammanhållning i skolan / på arbetsplatsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mina studie-/arbetskamrater ställer upp för mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Man har förståelse för att jag kan ha en dålig dag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag kommer bra överens med mina lärare/ överordnade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag trivs bra med mina studie-/arbetskamrater.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Delmoment F

Markera med ett kryss i den ruta som bäst överensstämmer med din uppfattning.

1. Hur viktigt är det för dig att studierna/förvärsarbetet är förenliga med fritid och familj?

Mycket viktigt

Ganska viktigt

Inte så viktigt

2. Är dina studier/ditt förvärsarbete sådant att det går bra att förena med fritid/familj?

Ja, i hög grad

I viss grad

I låg grad

3. Påverkar kraven i dina studier/ditt arbete ditt hem- och familjeliv på ett negativt sätt?

Mycket sällan

Ganska sällan

Ibland

Mycket ofta

Alltid

4. Påverkar kraven från ditt hem/din familj dina studier/ditt arbete på ett negativt sätt?

Mycket sällan

Ganska sällan

Ibland

Mycket ofta

Alltid

5. Hur har dina möjligheter att förena studier/arbete och familj/fritid förändrats under det senaste året?

Minskat

Oförändrat

Ökat

6. Hur har dina möjligheter att påverka arbetstiden förändrats under det senaste året?

Minskat

Oförändrat

Ökat

7. Vem är i första hand ansvarig för och utför hushållsarbetet hemma?

Jag själv

Någon annan

Vi delar lika

Annan fördelning

Hur?.....

## Delmoment G

1. *Hur har du känt Dig på arbetet/ i skolan under den senaste veckan?* Svara genom att markera rutan under det svarsalternativ som bäst motsvarar hur du känt dig. Fyll i snabbt utan att tänka efter alltför mycket.

	Inte alls 0	Knappast alls 1	Något 2	Ganska 3	Mycket 4	Mycket, mycket 5
Avslappad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spänd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stressad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ineffektiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avspänd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skärpt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pressad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lugn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har Du svenska som modersmål/hemspråk? Ja  Nej

## Delmoment H

1. Hur ofta har du den senaste veckan funderat på:

a) Nya eller ovanliga sätt att utföra arbetsuppgifter på din skola/arbetsplats

- Aldrig
- En dag
- Två dagar
- Tre dagar
- Fyra dagar
- Fem dagar
- Sex dagar
- Sju dagar

b) Nya eller ovanliga sätt att se på vad som skall göras på din skola/arbetsplats

- Aldrig
- En dag
- Två dagar
- Tre dagar
- Fyra dagar
- Fem dagar
- Sex dagar
- Sju dagar

c) Nya eller ovanliga sätt att undvika olämplig arbetsbelastning

- Aldrig
- En dag
- Två dagar
- Tre dagar
- Fyra dagar
- Fem dagar
- Sex dagar
- Sju dagar

d) Nya eller ovanliga sätt att samarbeta och stödja varandra i skolan/ på arbetet

- Aldrig
- En dag
- Två dagar
- Tre dagar
- Fyra dagar
- Fem dagar
- Sex dagar
- Sju dagar

Tag ställning till följande påståenden. Kryssa i den ruta som du känner stämmer bäst med din uppfattning

2. På min nuvarande skola/ arbetsplats visar man intresse för mina idéer eller initiativ när det gäller:

	Stämmer helt och hållet	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
a. Nya eller ovanliga sätt att utföra arbetsuppgifterna på min arbetsplats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Nya eller ovanliga sätt att se på <u>vad</u> som skall göras på min arbetsplats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Nya eller ovanliga sätt att undvika olämplig arbetsbelastning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Nya eller ovanliga sätt att samarbeta och stödja varandra på arbetet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. På min nuvarande skola/ arbetsplats har jag tid att fundera över egna idéer eller initiativ när det gäller:

	Stämmer helt och hållet	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
a. Nya eller ovanliga sätt att utföra arbetsuppgifterna på min arbetsplats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Nya eller ovanliga sätt att se på <u>vad</u> som skall göras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Nya eller ovanliga sätt att undvika olämplig arbetsbelastning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Nya eller ovanliga sätt att samarbeta och stödja varandra på arbetet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. På min nuvarande skola/ arbetsplats används i praktiken mina idéer eller initiativ när det gäller

	Stämmer helt och hållet	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
a. Nya eller ovanliga sätt att utföra arbetsuppgifterna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Nya eller ovanliga sätt att se på <u>vad</u> som skall göras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Nya eller ovanliga sätt att undvika olämplig arbetsbelastning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Nya eller ovanliga sätt att samarbeta och stödja varandra på arbetet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Delmoment I

Hur brukar du hantera problem/konflikter i skolan/arbetet?

	Aldrig	Sällan	Ofta	Alltid
1. Gör upp en handlingsplan och följer den	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tar det som en utmaning och försöker hitta lösningar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Koncentrerar mig och tar en sak i taget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tar initiativ till diskussion för att lösa problemet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Förbereder mig mentalt för att klara av situationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Accepterar det som är oundvikligt utan att kunna påverka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Försöker tänka på annat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Behåller problemet för mig själv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Intalar mig att det som hänt inte är viktigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Anpassar mig och låter andra lösa problemet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Låtsas att problemet inte finns	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Låter tiden gå och väntar på bättre tider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Med stress avses ett tillstånd då människan känner sig spänd, rastlös, nervös eller ångestfull eller han/hon har sömnsvärigheter, på grund av problem som ständigt upptar tankarna. Känner du av sådan stress för närvarande?

- |               |   |                          |
|---------------|---|--------------------------|
| inte alls     | 1 | <input type="checkbox"/> |
| bara litet    | 2 | <input type="checkbox"/> |
| något         | 3 | <input type="checkbox"/> |
| ganska mycket | 4 | <input type="checkbox"/> |
| mycket        | 5 | <input type="checkbox"/> |

## Delmoment J

Markera med kryss i den ruta som bäst stämmer överens med hur Du har känt Dig *den senaste veckan*.

	Stämmer helt	Stämmer bra	Stämmer delvis	Stämmer inte alls
1. Jag kan koncentrera mig på vad jag gör.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag har svårt att sova p.g.a. problem och svårigheter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag känner att jag spelar en betydelsefull roll för andra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag känner mig kapabel att fatta beslut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag känner mig väldigt pressad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag kan inte klara av de dagliga problemen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag kan uppskatta det positiva i tillvaron.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag kan ta itu med svårigheter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jag känner mig olycklig och nedstämd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jag har känt att mitt självförtroende har minskat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jag har tänkt på mig själv som en betydelselös person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jag har känt mig ganska lycklig på det hela taget.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har Du/Har Du haft något eller några av följande ögonbesvär *den senaste veckan*?  
Om ja på något besvär, fortsätt då med att kryssa i respektive ruta hur ofta det förekommer  
och svårighetsgraden ?

	Förekomst				Svårighetsgrad		
	Nej	Ja, någon gång	Ja, några gånger	Ja, dagligen /nästan dagligen	Obetydliga besvär	Måttliga besvär	Uttalade besvär
13. Sveda i ögonen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ögonklåda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Gruskänsla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ögonvärk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ljuskänslighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Rödögdhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Tårögdhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ögontorrhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ögontrötthet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Huvudvärk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Nej    Ja    År
23. Har Du genomgått synundersökning med anledning av bildskärmsarbete?   \_\_\_\_\_
24. Använder Du glasögon speciellt utprovade för bildskärmsarbete?   \_\_\_\_\_
25. Besvaras av dig som angett besvär på någon av frågorna 13-22. Anser Du att besvären har något samband med dina studier/ditt arbete ?

- Ja, absolut
- Ja, kanske
- Troligen inte
- Nej, absolut inte
- Har ingen uppfattning

26. Har du haft värk eller smärta under den *senaste veckan* i någon av de kroppsdelar som markerats på figuren nedan (t ex vid vila, rörelser eller belastning av någon led eller muskel)?

Nej.

Ja. Ange för varje kroppsdel sammanlagt antal dagar (1-7) med besvär.

		Antal dagar	
		Vänster	Höger
	Nacke/ halsrygg	_____	_____
	Skuldra	_____	_____
	Axel/ överarm	_____	_____
	Bröstrygg	_____	_____
	Armbåge/ underarm	_____	_____
	Handled	_____	_____
	Hand/ fingrar	_____	_____
	Ländrygg	_____	_____

27. Hur många dagar har du haft värk eller smärta senaste veckan? \_\_\_\_\_ dagar

28. Har besvär påverkat din *prestation vid datorarbete* den *senaste veckan*?  
(Om den har minskat, ange även hur mycket i % jämfört med när du inte har besvär.)

Nej, den är oförändrad (eller ökad).

Ja, den har minskat med \_\_\_\_\_% på grund av besvären.



29. Har besvär påverkat din prestation i allmänhet den *senaste veckan*?  
(Om den har minskat, ange även hur mycket i % jämfört med när du inte har besvär.)

- Nej, den är oförändrad (eller ökad).  
 Ja, den har minskat med \_\_\_\_\_ % på grund av besvären.

30. Om du har haft besvär den *senaste veckan*, vilka följder har besvären haft när de varit som värst?

	Opåverkad	Försvårad men ej nedsatt	Nedsatt kvantitet eller kvalitet	Klarade knappt alls	Vet ej Ej provat
a. Din arbetsförmåga i allmänhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Arbetet med tangentbordet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Arbetet med datormus eller annat datorstyrdon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Hemarbetet (t.ex. matlagning, tvätt, städning)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Fritidssysslor (t.ex. motion, trädgårdsarbete, handarbete, musikutövande)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Social samvaro (med t.ex. familj, vänner, arbetskamrater)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Sömn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31. Hur ofta under den *senaste veckan* har du lagt märke till att:

	Aldrig	Någon enstaka gång	Några gångar/ veckan	En el. flera gångar/ dag
a. Du känner dig spänd i musklerna (t ex rynkar pannan, drar upp axlarna, biter ihop tänderna)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Du känner hjärtklappning eller tryck över bröstet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Du känner "oro", sveda eller smärta i magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Du har varit "trög" eller förstoppad i tarmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Du känner yrsel, ostadighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Du känner dig nervös eller rastlös	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Du känner oro för att inte hinna bli färdig i tid med dina arbetsuppgifter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Du känner oro för att inte klara av arbetet p.g.a. för svåra arbetsuppgifter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Du känner brist på arbetslust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Du känner dig nedstämd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Du känner dig utarbetad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. Du känner olust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m. Du känner dig nöjd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n. Du känner dig irriterad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o. Du känner dig stressad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p. Du har svårt att somna eller sova för att du tänker på ditt arbete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Varje natt <input type="checkbox"/>
q. Du gnisslar eller biter ihop tänderna på natten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du haft kännning av följande besvär under senaste tiden (sista halvåret)?

K:1

	Aldrig	sällan någon/ några gångar per år	ibland någon/ några gångar/ månad	för det mesta flera gångar/ vecka	alltid varje dag
1. Svårighet att somna.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Svårigheter att vakna.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Upprepade uppvaknanden med svårigheter somna om.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kraftiga snarkningar (enligt omgivningen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mardrömmar.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ej utsövd vid uppvaknandet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. För tidigt (slutligt) uppvaknande.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Störd/orolig sömn.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Trött/sömnig under arbete eller fritid.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Irritation/trötthet i ögonen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ofrivilliga sömnepisoder (tillnickning) under arbetet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ofrivilliga sömnepisoder (tillnickning) under fritiden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Trött i huvudet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Vilken tid går du normalt till sängs  
(i avsikt att sova)?

Under arbetsveckan: kl \_\_\_\_\_  
Under ledighet: kl \_\_\_\_\_

15. Vilken tid stiger du normalt upp?

Under arbetsveckan: kl \_\_\_\_\_  
Under ledighet: kl \_\_\_\_\_

16. Hur lång tid ligger Du vaken innan Du somnar?

Under arbetsveckan: \_\_\_\_\_ min  
Under ledighet: \_\_\_\_\_ min

17. Hur ofta tar Du Dig en tupplur?

- aldrig  
 sällan (någon/några ggr per år)  
 ibland (någon/några ggr per månad)  
 för det mesta (flera ggr per vecka)  
 alltid (varje dag)

18. Om Du tar en tupplur, hur lång brukar den vara?

\_\_\_\_\_ tim \_\_\_\_\_ min



Namn: Christina Ahlstrand

**Enkät IT-användning och hälsa**

**INSTRUKTIONER:** Du fyller i dina svar genom att klicka i rutorna och skriva i de vita fälten. Vill du ändra ett svar klickar du på rutan eller byter ut din text. I några frågor finns alternativet "Annan" eller "Annan" som du kan ersätta med din egen text. En del frågor är markerade som obligatoriska pga datatekniska skäl, men vi vill att du svarar på alla frågor.



☛ = Frågan är obligatorisk

**DELMOMENT A****A1. Vilken utbildning går Du?**

- Byggprogrammet på gymnasiet  Ja, årskurs
- Omvårdnadsprogrammet på gymnasiet
- Datautbildning  Ja, termin
- Läkarlinjen

Annan:

**A2. Kön:**

- Man  Kvinna

**A3. Vilket år är Du född? (19\_\_ )**

**A4. Hur lång är Du? (cm)**

**A5. Hur mycket väger Du? (kg)**

**A6. Civilstånd**

- Ensamstående  Gift eller sammanboende  Skild/separerad senaste året

**A7. Hur bor Du?**

- Hos föräldrar  Eget boende
- Annat

**A8. Har Du hemmavarande barn?**

- Nej  Ja

**A9. Har Du svenska som modersmål?**

- Ja  Nej

**A10. Har Du rökt dagligen eller nästan dagligen under de SENASTE 7 DAGARNA?**

- Nej  Ja

**A11. Har Du snusat dagligen eller nästan dagligen under de SENASTE 7 DAGARNA?**

- Nej  Ja

**A12. Är Du nykterist (dricker aldrig alkohol)?**

- Nej  Ja

☉ A13. Hur många gånger PER VECKA äter Du frukost?

--Välj--
0
1
2
3
4
5
6
7

A14. UNGEFÄR hur mycket tid har Du ägnat åt följande aktiviteter under de SENASTE 7 DAGARNA?

	Timmar
Skolarbete (schemalagt)	<input type="text"/>
Skolarbete (självstudier)	<input type="text"/>
Förvärvsarbete/lönearbete	<input type="text"/>
Ideellt arbete, föreningsarbete	<input type="text"/>
Motion, träning	<input type="text"/>

**DELMOMENT B**

**B1. Använder Du/har Du använt någon av nedanstående utrustning?**

Om JA, uppskatta den sammanlagda tid du använt utrustningen de SENASTE 7 DAGARNA.  
 Ange också hur gammal du var när du först började använda denna typ av utrustning.

	Ja	Tim	Min	Min ålder när jag började
Vanlig bordsdator (PC)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Laptop/Bärbar PC	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Web-kamera	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hand-/Fickdator/Palm pilot	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Datorbok/Läsplatta	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mobiltelefon	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Trådlös telefon (med basenhet)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TV/Video	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
GPS (satellitbaserat positionssystem)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
VR (Virtuell verklighet)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<u>Annan IT-utrustning</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

☉ B2. Hur många gånger under de SENASTE 7 DAGARNA har Du använt följande utrustning mer än 4 timmar utan avbrott (paus längre än 10 min)?

Persondator

--Välj--
0 gånger
1 gång
2-4 gånger
5 gånger eller mer

TV/Video

--Välj--
0 gånger
1 gång
2-4 gånger
5 gånger eller mer

B3a. Hur har Din användning av tangentbord och styrdon (t ex mus,

**kula, styrpinne,joystick) ungefär varit fördelad de SENASTE 7 DAGARNA?**

(Med användning menar vi den tid som handen varit placerad på styrdon respektive tangentbord.)

--Välj--
Tangentbord 0% och styrdon 100%
Tangentbord 25% och styrdon 75%
Tangentbord 50% och styrdon 50%
Tangentbord 75% och styrdon 25%
Tangentbord 100% och styrdon 0%
Har ej använt något av detta

**B3b. Vilka av nedanstående styrdon har Du använt under de SENASTE 7 DAGARNA vid datoranvändning?**

Ange också hur gammal Du var när Du först började använda denna typ av utrustning.

	Ja	Min ålder när jag började:
Mus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kula (rullboll, trackball)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pekplatta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joystick (handgrepp)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gamecontrol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Röststyrning (voice control)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrpinne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text" value="Annan"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**B4. Har Du haft annan ställning än sittande vid datorn de SENASTE 7 DAGARNA?**

	Ja	Vilken	% av datortid
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>

**B5. Vad har Du använt DATORN till de SENASTE 7 DAGARNA?**

Uppskatta ungefär hur lång tid (av den tid du angett i fråga B1) Du ägnat åt varje användningsområde, dels i ditt skolarbete, dels på fritiden.

	SKOLA:			FRITID:		
	Ja	tim	min	Ja	tim	min
Surfning/Informationssökning, (t ex Internet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E-handel, Internetbank	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E-mail/SMS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chat/ICQ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se på film	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egen text, ordbehandling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Programmering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Databearbetning, statistik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konstruktion/CAD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bildhantering/Layout/Grafik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text" value="Annat"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**B6a. Om Du använt MOBILTELEFON ELLER ANNAN TRÅDLÖS TELEFON den SENASTE VECKAN, uppskatta hur många gånger Du**

**har använt nedanstående tjänster i GENOMSNITT PER DAG?**

gångr/dag

- Ringa/Ta emot samtal på mobiltelefon
- Ringa/Ta emot samtal på trådlös telefon
- Skicka/Ta emot SMS-meddelande

**B6b. Ange även i vilken utsträckning Du använder mobiltelefon till nedanstående?**

% mobiltid

- Spel
- WAP (Internettjänster)
- Annat

**B6c. I vilken utsträckning använder Du handsfree till mobiltelefonen?**

% mobiltid

- Handsfree

**B7. Hur stor andel av din totala TV-tid har Du ägnat åt nedanstående de SENASTE 7 DAGARNA?**

% TV-tid

- TV-/Video-/DVD-tittande
- Spel
- Informationssökning text-tv
- Interaktiv TV

**B8. Har de SENASTE 7 DAGARNA varit typiska för Din användning av nedanstående utrustning?**

Ja

- Persondator
- Mobil/trådlös telefon
- Annan IT-utrustning

**DELMOMENT C****C1. Hur orolig är Du för att Din hälsa ska påverkas av din datoranvändning?**

- Välj--
- Inte orolig alls
- Lite orolig
- Måttligt orolig
- Mycket orolig
- Använder inte dator

**C2. Hur orolig är Du för att elektromagnetisk "strålning" från mobiltelefoner skall påverka Din hälsa?**

- Välj--
- Inte orolig alls
- Lite orolig
- Måttligt orolig
- Mycket orolig
- Använder inte mobiltelefon

**C3. Hur upplever Du prestationskraven i Din studiesituation?**

C

- Välj--
- Alldeles för höga prestationskrav-Instämmer helt
- Alldeles för höga prestationskrav-Instämmer delvis
- Varken för höga eller för låga
- Alldeles för låga prestationskrav-Instämmer delvis
- Alldeles för låga prestationskrav-Instämmer helt

**C4. Ta ställning till följande påståenden om Din skola**



Jag kommer bra överens med mina lärare.

--Välj--

Stämmer helt och hållet  
Stämmer ganska bra  
Stämmer inte särskilt bra  
Stämmer inte alls

Jag trivs bra med mina studiekamrater.

--Välj--

Stämmer helt och hållet  
Stämmer ganska bra  
Stämmer inte särskilt bra  
Stämmer inte alls

☛ C5. Påverkar kraven i Dina studier Ditt hem- och familjeliv på ett negativt sätt?

--Välj--

Mycket sällan  
Ganska sällan  
Ibland  
Ganska ofta  
Mycket ofta

☛ C6. Påverkar kraven från Ditt hem/din familj Dina studier på ett negativt sätt?

--Välj--

Mycket sällan  
Ganska sällan  
Ibland  
Ganska ofta  
Mycket ofta

**C7. Hur har Du känt dig i skolan under de SENASTE 7 DAGARNA?**

Svara genom att markera rutan under det svarsalternativ som bäst motsvarar hur du känt dig. Fyll i snabbt utan att tänka efter alltför mycket.

	Inte Knappast		Något	Ganska	Mycket	Mycket,mycket
	alls	alls				
	0	1	2	3	4	5
Avslappnad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spänd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ineffektiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avspänd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skärpt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pressad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lugn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nedan följer några frågor som handlar om nya eller ovanliga sätt att arbeta. Med "ny eller ovanlig" menar vi NY ELLER OVANLIG FÖR DIG.

☛ C8. Hur ofta har du de senaste 30 dagarna TÄNKT PÅ eller FÖRSÖKT INTRESSERA ANDRA FÖR nya och ovanliga sätt att arbeta?

--Välj--

Aldrig  
Någon enstaka dag  
Någon gång per vecka  
Några gånger per vecka  
I stort sett varje dag

**C9. Tag ställning till följande påstående:**

"På min skola visar man intresse för mina ideer eller initiativ när det gäller nya eller ovanliga sätt att arbeta".

--Välj--

- Stämmer helt och hållet  
 Stämmer ganska bra  
 Stämmer inte särskilt bra  
 Stämmer inte alls  
 Jag har inte haft några sådana ideer eller tagit några sådana initiativ

**☉ C10. Upplever Du att din förmåga och lust att hitta nya och ovanliga sätt att arbeta påverkas av din användning av datorer eller annan IT?**

--Välj--

- Ja, den blir mycket mindre  
 Ja, den blir lite mindre  
 Nej, den påverkas inte  
 Ja, den blir något större  
 Ja, den blir mycket större  
 Vet ej

Med STRESS menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös eller orolig eller inte kan sova på natten eftersom man tänker på problem hela tiden.

**☉ C11. Känner Du av sådan stress FÖR NÄRVARANDE?**

--Välj--

- Inte alls  
 Bara litet  
 I viss mån  
 Ganska mycket  
 Våldigt mycket

**C12. Har Du under längre sammanhängande tid än 7 dagar de SENASTE 12 MÅNADERNA känt sådan stress?**

(D.v.s ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös eller orolig eller inte kan sova på natten eftersom man tänker på problem hela tiden.)

- Ja  Nej

#### DELMOMENT D

**☉ D1. Hur bedömer Du Ditt allmänna hälsotillstånd?**

--Välj--

- Mycket bra  
 Ganska bra  
 Varken bra eller dåligt  
 Ganska dåligt  
 Dåligt

**D2. Har Du under de SENASTE 30 DAGARNA ofta:**

Nej Ja

Haft minskad lust att göra saker som Du vanligen tycker om

Känt Dig illa till mods, deprimerad eller känt att framtiden ser hopplös ut

**☉ D3. Hur ofta under de SENASTE 30 DAGARNA har Du lagt märke till att:**

Du känner hjärtklappning eller tryck över bröstet

--Välj--

- Aldrig  
 Någon enstaka gång  
 Några gånger i veckan  
 En el. flera gånger/dag

Du känner oro sveda eller smärta i magen

--Välj--

- Aldrig  
 Någon enstaka gång  
 Några gånger i veckan  
 En el. flera gånger/dag

Du har huvudvärk

--Välj--

- Aldrig  
 Någon enstaka gång  
 Några gånger i veckan  
 En el. flera gånger/dag

**☉ D4. Har Du haft kännning av följande besvär under den SENASTE**

**TIDEN (SISTA HALVÅRET)?**

Svårighet att somna

--Välj--
Aldrig
Någon/några gånger per år
Någon/några gånger/månad
Flera gånger/vecka
Varje dag

Upprepade uppvaknanden med svårigheter att somna om

--Välj--
Aldrig
Någon/några gånger per år
Någon/några gånger/månad
Flera gånger/vecka
Varje dag

Ej utsövd vid uppvaknandet

--Välj--
Aldrig
Någon/några gånger per år
Någon/några gånger/månad
Flera gånger/vecka
Varje dag

Trött/sömnig under skolarbete eller fritid

--Välj--
Aldrig
Någon/några gånger per år
Någon/några gånger/månad
Flera gånger/vecka
Varje dag

**D5. Har Du av läkare fått diagnosen:**

	Nej	Ja
Astma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diabetes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**D6. Har någon läkare sagt att Du har högt blodtryck eller någon annan sjukdom i hjärta och kärl?**

Nej       Ja

**D7. Har Du hösnuva eller annan allergisk snuva?**

Nej       Ja

**D8. Har Du FÖR NÄRVARANDE något av nedanstående?**

Om ja, ange hur länge just den här besvärsomgången pågått.

	Ja	dagar	månader	år
Hudbesvär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ögontrötthet/andra ögonbesvär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Värk/smärta från övre delen av ryggen/nacken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Värk/smärta från nedre delen av ryggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Värk/smärta från axlar/armar/handleder/händer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domningar/stickningar i hand/finger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**D9. Har Du under SENASTE ÅRET haft något av nedanstående under en sammanhängande period på mer än 7 dagar?**

	Nej	Ja
Hudbesvär	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ögontrötthet/andra ögonbesvär	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Värk/smärta från övre delen av ryggen/nacken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Värk/smärta från nedre delen av ryggen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Värk/smärta från axlar/armar/handleder/händer

Domningar/stickningar i hand/finger

**D10. Om Du har/har haft något av nedanstående besvär SENASTE ÅRET, anser Du att dessa har något samband med din IT-användning?**

	Ja	Ange vilken utrustning
Ögonbesvär	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Hudbesvär	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Värk/smärta från muskler/leder	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Annat besvär"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

**D11. Har nedanstående besvär påverkat Din prestation i allmänhet de SENASTE 30 DAGARNA?**

(Om den har minskat, ange även hur mycket i % jämfört med när Du inte har besvär.)

	Ja	Den har minskat med (%)
Ögonbesvär	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Hudbesvär	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Värk/smärta från muskler/leder	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Oro, nedstämdhet	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Annat besvär (som du ev uppgett i föregående fråga)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

**Får vi fråga dig senare om ytterligare deltagande i forskningsundersökningar?**

Nej  Ja



3. Har Du under den senaste månaden ofta haft minskad lust att göra saker som Du vanligen tycker om?

- Nej  
 Ja

4. Har Du under den senaste månaden ofta känt Dig illa till mods, deprimerad eller känt att framtiden ser hopplös ut?

- Nej  
 Ja

5. Har Du besvärats av störd eller orolig sömn under den senaste tiden?

- Nej, aldrig  
 Sällan  
 Ibland  
 Flera gånger per vecka  
 Varje natt

6. Hur ofta har Du ...

Markera på varje rad det svarsalternativ som bäst motsvarar hur Du känt Dig.

	Inte alls	Ett par dagar per månad	En dag per vecka	Ett par dagar per vecka	Varje dag
Huvudvärk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ont i leder eller muskler (inklusive ryggen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ont på andra ställen i kroppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Med stress menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös, nervös eller orolig eller inte kan sova på natten eftersom man tänker på problem hela tiden.

Känner Du av sådan stress för närvarande?

- Inte alls  
 Bara litet  
 I viss mån  
 Ganska mycket  
 Våldigt mycket

8. Har Du under längre sammanhängande tid än 7 dagar de senaste 12 månaderna känt sådan stress?

D.v.s. ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös eller orolig eller inte kan sova på natten eftersom man tänker på problem hela tiden.

- Nej  
 Ja

9. Vilket år är Du född?

Ar 19

10. Kön?

- Kvinna  
 Man

11. Civilstånd?

- Ensamstående  
 Gift eller sammanboende

12. Har Du/Ni några barn som bor hemma?

- Nej  
 Ja

13. Betraktar Du Dig huvudsakligen som ...

- Anställd  
 Egen företagare  
 Hemarbetande  
 Studerande  
 Förtidspensionär, av hälsoskäl långvarigt sjuk  
 Förtidspensionär, av arbetsmaknadsskäl  
 Ålders/tjänstepensionär  
 Arbetsökande/arbetslös  
 Annat,  
Vad? .....

**Om anställd eller egen företagare  
fortsätter Du med nedanstående frågor**

14. Vilket av följande alternativ gäller för Dig för närvarande?

- Arbetar heltid  
 Arbetar deltid (räkna ej med sjukskrivning)  
 Föräldraledig på heltid  
 Tjänstledig på heltid  
 Helt sjukskriven mer än 3 månader  
 Helt sjukskriven mindre än 3 månader  
 Deltidssjukskriven mer än 3 månader  
 Deltidssjukskriven mindre än 3 månader

15. Vilken typ av anställning har Du?

- Fast (tillsvidare)  
 Provanställning  
 Vikariat utan fast tjänst i botten  
 Projektanställning  
 Kallas vid behov, timanställning  
 Säsongsanställning  
 Annat, t.ex. praktik, feriearbete  
 Arbetsmarknadsåtgärd, arbetsmarknadsutbildning

16. Inom vilken typ av verksamhet arbetar Du?

- Statlig  
 Primärkommunal  
 Landsting/Västra Götalands regionen  
 Annan offentlig  
 Privat affärsdrivande  
 Enskild (egen utan anställda)  
 Idéell

17. Till vilket yrke vill Du räkna Ditt nuvarande arbete?

.....  
.....  
.....

18. Inkluderar Din tjänstgöring

- arbetsledning, personalansvar

- Nej  
 Ja

- jourarbete

- Nej  
 Ja

- nattarbete

- Nej  
 Ja

- helgarbete

- Nej  
 Ja

19. Har Du den senaste tiden ofta funderat över eller bestämt Dig för att

- byta yrke

- Nej  
 Ja

- byta arbetsplats

- Nej  
 Ja

20. Har Du den senaste månaden haft besvär som påverkat Din arbetsprestation?

*Räkna inte med besvär i samband med sjukskrivningar.*

- Nej  
 Ja

OM JA:

21. Hur mycket uppskattar Du att Din arbetsprestation minskat pga Dina besvär?

- Mindre än 5 procent  
 Mellan 5 och 10 procent  
 Mellan 10 och 20 procent  
 Mer än 20 procent

22. Hur många gånger de senaste 12 månaderna har det hänt att Du gått till arbetet, trots att Du med tanke på Ditt hälsotillstånd egentligen borde ha sjukanmält Dig?

- Aldrig  
 1 gång  
 2-5 gånger  
 Mer än 5 gånger  
 Ej aktuellt - inte sjuk senaste 12 månaderna

23. Är Du nu sjukskriven?

- Nej  
 Ja

OM NU SJUKSKRIVEN:

24. Anser Du att Din sjukdom/Dina besvär...

- orsakades av stress eller psykiska påfrestningar i arbetet  
 orsakades av fysiska påfrestningar i arbetet  
 är en följd av sjukdom eller besvär som Du ådragit Dig på annat sätt  
 orsakades av något annat

25. Vad har Du vanligen för känslor inför Ditt arbete när Du är på väg dit?

- Känner Dig glad och tillfredsställd vid tanken på ett intressant arbete som väntar  
 Har en ganska positiv känsla inför arbetet  
 Har varken positiva eller negativa känslor inför arbetet  
 Känner viss olust inför arbetet  
 Känner stark olust inför arbetet

26. Har Du i Ditt arbete kontakt med patienter, klienter eller kunder?

- Nej  
 Ja

OM JA:

27. Är Du nöjd med Din förmåga att upprätthålla ett gott förhållande till Dina patienter, klienter eller kunder?

- Mycket ofta eller alltid  
 Ganska ofta  
 Ibland  
 Ganska sällan  
 Mycket sällan eller aldrig

28. Har Du ork kvar efter arbetsdagen för att ägna Dig åt hemarbete?

- Alltid  
 Ofta  
 Ibland  
 Sällan  
 Aldrig

29. Har Du ork kvar efter arbetsdagen för att ägna Dig åt fritidsaktiviteter, träffa vänner, etc.?

- Alltid  
 Ofta  
 Ibland  
 Sällan  
 Aldrig

30. Händer det att Du inte kan koppla av tankarna från arbetet när Du är ledig?

- Inte alls  
 Ett par dagar per månad  
 En dag per vecka  
 Ett par dagar per vecka  
 Varje dag

31. Om Du anser att något behöver göras för att minska förekomsten av stress på Din arbetsplats - vilken tror Du är den viktigaste åtgärden?

.....  
.....  
.....

Tack för Din medverkan!