

Workstyle Short Form – deutsche Version

Definition Workstyle: Workstyle ist die individuelle körperliche, kognitive und verhaltensbezogene Reaktion auf die Arbeitsanforderungen und Arbeitsplatzbedingungen.

Bitte kreuzen Sie im vorliegenden Fragebogen die Antworten an, die Sie bei Ihrer Arbeit beschreiben.

Teil 1:

Wählen Sie bei den nachfolgenden Aussagen jeweils die Antwortmöglichkeit aus, die Sie bei Ihrer ARBEIT am treffendsten beschreibt.

	Fast nie	Selten	Manch- mal	Häu- fig	Fast immer
1. Damit die Qualität meiner Arbeit nicht abnimmt, arbeite ich mit Schmerzen und Beschwerden weiter.	[]	[]	[]	[]	[]
2. Während der Arbeit fühlen sich meine Hände und Arme müde an.	[]	[]	[]	[]	[]
3. Bei der Arbeit habe ich körperliche Beschwerden.	[]	[]	[]	[]	[]
4. Da ich nichts gegen meine Schmerzen in meinen Händen, Armen, Schultern und/oder meinem Nacken tun kann, muss ich mit Schmerzen arbeiten.	[]	[]	[]	[]	[]
5. Mir scheint, dass es kaum etwas gibt, das ich gegen meine Beschwerden in meinen Händen, Armen, Schultern und/oder meinem Nacken tun kann.	[]	[]	[]	[]	[]
6. Meine Finger, Handgelenke, Hände und/oder Arme machen unkontrollierte, ungelenke Bewegungen.	[]	[]	[]	[]	[]
7. Damit andere Personen auf der Arbeit nicht schlechter von mir denken, nehme ich mir nicht frei.	[]	[]	[]	[]	[]
8. Damit ich meine(n) Chef(in) nicht enttäusche oder zusätzlich belaste, nehme ich mir nicht frei.	[]	[]	[]	[]	[]
9. Damit ich meine Arbeitskolleg(inn)en nicht enttäusche oder zusätzlich belaste, nehme ich mir nicht frei.	[]	[]	[]	[]	[]
10. Damit meine Beurteilung, Beförderung und/oder Arbeitsplatzsicherheit nicht negativ beeinflusst wird, nehme ich mir nicht frei.	[]	[]	[]	[]	[]

	Fast nie	Selten	Manch- mal	Häu- fig	Fast immer
11. Wenn ich mir freinehme, um mich um meine Gesundheit zu kümmern oder Sport zu treiben, würden meine Arbeitskolleg(inn)en und/oder mein(e) Chef(in) schlechter von mir denken.	[]	[]	[]	[]	[]
12. Trotz meiner Bemühungen weiss ich nicht genau, woran ich bin.	[]	[]	[]	[]	[]
13. Wenn ich nicht rechtzeitig mit meiner Arbeit fertig werde, hält es mir mein(e) Chef(in) noch lange vor.	[]	[]	[]	[]	[]
14. Wenn ich mich mit Problemen an meine(n) Vorgesetzte(n) wende, z.B. wenn Arbeitskolleg(inn)en nicht volle Leistung erbringen, ändert sich sowieso nichts. Deshalb erledige ich die Arbeit lieber gleich selbst.	[]	[]	[]	[]	[]
15. Es ist frustrierend, mit Personen zu arbeiten, die nicht dasselbe Qualitätsbewusstsein haben wie ich.	[]	[]	[]	[]	[]
16. Mein Termindruck ist zu hoch und ich schaffe es nicht, meine Arbeit rechtzeitig fertigzustellen.	[]	[]	[]	[]	[]
17. Auch wenn ich mir die Arbeit so einteile, dass ich die Fristen einhalten kann, kommt immer etwas dazwischen, und ich muss mich noch mehr anstrengen, damit ich meine Arbeit rechtzeitig fertigstellen kann.	[]	[]	[]	[]	[]
18. Meine Arbeitszeiten kann ich nicht selbst kontrollieren.	[]	[]	[]	[]	[]
19. Beim Arbeiten fühle ich mich unter Druck.	[]	[]	[]	[]	[]
20. Bei der Arbeit gehe ich an meine Grenzen und habe höhere Erwartungen an mich selbst als mein(e) Vorgesetzte(r) und andere Personen.	[]	[]	[]	[]	[]
21. Meine Arbeitskolleg(inn)en erbringen nicht volle Leistung und es liegt an mir, dies wieder wettzumachen.	[]	[]	[]	[]	[]
22. Andere Personen sagen mir, ich solle mir mehr Zeit lassen und weniger hart arbeiten.	[]	[]	[]	[]	[]

	Fast nie	Selten	Manch- mal	Häuf- ig	Fast immer
23. An einem typischen Arbeitstag lege ich Pausen ein oder nehme mir Zeit für Übungen.	[]	[]	[]	[]	[]
24. Auch wenn ich in eine Arbeit vertieft bin, lege ich Pausen ein.	[]	[]	[]	[]	[]

Teil 2:

Kreuzen Sie alle Verhaltensweisen, Emotionen und Beschwerden an, die ausschliesslich in Zeiten hoher Arbeitsbelastung auf Sie zutreffen.

- | | |
|---|-------|
| 25. Wut/Ärger | [] |
| 26. Kontrollverlust | [] |
| 27. Schwierigkeiten, sich bei der Arbeit zu konzentrieren/fokussieren | [] |
| 28. Erschöpfung | [] |
| 29. Überforderung | [] |
| 30. Erhöhte Reizbarkeit | [] |
| 31. Kalte Füsse | [] |
| 32. Kalte Hände | [] |

Auswertung des Workstyle Short Form – deutsche Version

Es können drei Summenwerte nach unterschiedlicher Vorgehensweise berechnet werden. Diese werden nachfolgend beschrieben.

Workstyle Summenwert 1 – Charakteristische Verhaltensweisen am Arbeitsplatz (Teil 1): Dieser Summenwert erfasst die kognitiven und verhaltensbezogenen Reaktionen am Arbeitsplatz im Allgemeinen. Addieren Sie die Werte der folgenden Subskalen: Arbeiten mit Schmerzen, Verhaltensanpassung an das soziale Umfeld, Mangelnde Unterstützung am Arbeitsplatz, Termindruck und Selbstaufgelegte Arbeitslast. Subtrahieren Sie anschliessend den Wert der Subskala Pausenmanagement.

Workstyle Summenwert 2 – Reaktionen auf hohe Arbeitsbelastung (Teil 2): Dieser Summenwert berechnet sich aus den Werten der folgenden Subskalen: Stimmung und Reaktionen des vegetativen Nervensystems. Es wird angenommen, dass dieser Summenwert den negativen Stress (subjektive und physiologische Überforderung/Überlastung) repräsentiert, welcher im Zusammenhang mit einem ungünstigen Workstyle auftritt.

1. Für das jeweilige Item werden Punkte entsprechend der nachfolgenden Tabelle vergeben.

Items	Antwortmöglichkeiten	Punkte
Items 1-24	Fast nie	0
	Selten	1
	Manchmal	2
	Häufig	3
	Fast immer	4
Items 25-32	Nicht angekreuzt	0
	Angekreuzt	1

2. Der Wert einer Subskala wird berechnet, indem die Punkte aller Items dieser Subskala addiert werden.

Workstyle Subskalen	Enthaltene Items	Summenwert	Enthaltene Items
Arbeiten mit Schmerzen	1-6		
Verhaltensanpassung an das soziale Umfeld	7-11		
Mangelnde Unterstützung am Arbeitsplatz	12-15		
Termindruck	16-19		
Selbstaufgelegte Arbeitslast	20-22		
Pausenmanagement	23-24		

		Charakteristische Verhaltensweisen am Arbeitsplatz (Teil 1)	(Summe der Items 1-22) minus (Summe der Items 23-24)
Stimmung	25-30		
Reaktionen des vegetativen Nervensystems	31-32		
		Reaktionen auf hohe Arbeitsbelastung (Teil 2)	(Summe der Items 25-32)
		Gesamtwert	(Teil 1 + Teil 2)*

* Ein Gesamtwert von ≥ 28 gilt als 'risikoreich'.

Workstyle Summenwert 3 – Gesamtwert:

Dieser Gesamtwert berechnet sich durch Addieren der Summenwerte 1 (Charakteristische Verhaltensweisen am Arbeitsplatz) und 2 (Reaktionen auf hohe Arbeitsbelastung). Ein Gesamtwert von ≥ 28 gilt als risikoreich.

Dieser Gesamtwert steht für einen Workstyle, der nicht von Symptomen und Schmerzen beeinflusst wird. Deshalb sind die Subskalen der langen Version «Workstyle Measure» (Feuerstein et al., 2005), welche Schmerzen und Symptome in Zeiten erhöhter Arbeitsbelastung erfassen, nicht in der Kurzform vorhanden.

Definition des Workstyles für Therapeuten und Therapeutinnen

Der Workstyle ist die individuelle Reaktion auf die Arbeitsanforderungen und psychosozialen, arbeitsorganisatorischen und ergonomischen Faktoren am Arbeitsplatz. Er umfasst verhaltensbezogene, kognitive und physiologische Komponenten. Die Verhaltenskomponente zeigt sich in der Bewegung, Körperhaltung und Ausführungsart der Tätigkeit. Die kognitive Komponente setzt sich aus Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmung und Bewertung einer Situation zusammen. Die physiologische Komponente steht für biologische Begleitreaktionen wie zum Beispiel erhöhten Muskeltonus und stressbedingte Veränderungen der Immunabwehr. Der Workstyle ist die Erklärung dafür, weshalb eine Person bei gleichen Arbeitsplatzbedingungen WRUED entwickelt und eine andere Person nicht. Ein ungünstiger Workstyle kann die Auftretenswahrscheinlichkeit von WRUED erhöhen und vorbestehende Symptome verstärken.

Quellenverzeichnis

Übersetzung:

Broger, C. & Scheidegger, S. (2019). Deutsche Übersetzung und interkulturelle Adaptation des Workstyle Short Form. <https://doi.org/10.21256/zhaw-24063>

Original:

Feuerstein, M. & Nicholas, R.A. (2006). Development of a short form of the Workstyle measure. *Occup Med*, 56, 94-99. doi:10.1093/occmed/kqi197