

# Recovery Experience Questionnaire (REQ)

Namn:

Datum:

## INSTRUKTIONER:

Nedan finner du påståenden om din fritid. Påståenden syftar på tiden efter arbetet på för dig normala/typiska arbetsdagar (dvs, inte på helgledighet, långledighet, semester eller dylikt). Markera hur väl påståendena stämmer för dig. Det är viktigt att du svarar på alla frågor, även om de skulle te sig väldigt lika.

### På fritiden efter arbetet...

	Stämmer inte alls	Stämmer bara delvis	Neutralt	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
1. känns det som om jag själv kan bestämma vad jag ska göra	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
2. lär jag mig nya saker	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
3. glömmer jag bort jobbet	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
4. planerar jag själv hur resten av dagen ska se ut	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
5. tänker jag inte alls på jobbet	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
6. tar jag det lugnt och slappnar jag av	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
7. söker jag intellektuella utmaningar	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
8. gör jag saker som stimulerar mig	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
9. bestämmer jag själv hur jag ska tillbringa min tid	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
10. kan jag distansera mig från jobbet	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
11. gör jag saker som får mig att varva ner	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
12. använder jag tiden till att slappna av	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
13. tar jag itu med saker på det sätt jag själv vill	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
14. tar jag mig tid till avkopplande fritidsaktiviteter	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
15. gör jag något som gör att jag vidgar mina vyer	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
16. får jag en paus från kraven på jobbet	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>

Källa: Almén, Lundberg, Sundin & Jansson (2018); Sonnentag & Fritz (2007).

# Recovery Experience Questionnaire (REQ)

## Beräkning av poängen

Skalan mäter upplevelser på fritiden som är associerade med återhämtning från arbetsrelaterade belastningar. Skalan består av fyra delskalor vilka mäter olika typer av återhämtningsupplevelser. Ju högre poäng, ju högre grad av återhämtningsupplevelse. Räkna ut medelvärdet för varje delskala och för hela skalan:

Medelvärdespoäng:		
Delskala <b>kontroll över fritiden</b> (frågorna 1, 4, 9 och 13)	<input type="text"/>	(1-5p)
Delskala <b>bemästrande</b> (frågorna 2, 7, 8 och 15)	<input type="text"/>	(1-5p)
Delskala <b>mental distansering</b> (frågorna 3, 5, 10 och 16)	<input type="text"/>	(1-5p)
Delskala <b>avslappning</b> (frågorna 6, 11, 12 och 14*)	<input type="text"/>	(1-5p)
<b>Hela skalan:</b>	<input type="text"/>	(1-5p)

\* I den svenska versionen av REQ så rekommenderas att exkludera fråga 14 i beräkningar av delskalan "avslappning" samt hela skalan (Almén et al., 2018).

## Referenser

Almén, N., Lundberg, H., Sundin, Ö., & Jansson, B. (2018). The reliability and factorial validity of the Swedish version of the Recovery Experience Questionnaire. *Nordic Psychology*, 0(0), 1–10. <https://doi.org/10.1080/19012276.2018.1443280>

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>