

Työhyvinvointikysely (DUBS) ©

Seuraavat 8 väittämää koskevat tunteitasi ja ajatuksiasi työssä. Ole hyvä ja lue väittämät huolellisesti ja arvioi, missä määrin ne vastaavat omaa kokemustasi. Jos sinulla ei koskaan ole kyseistä tunnetta tai kokemusta, merkitse "0" (nolla) väitettä edeltävään tilaan. Mikäli väittämä vastaa kokemustasi työssä, merkitse numero (0-6), joka parhaiten kuvaa kuinka usein sinulla on väittämän kaltaisia tunteita.

Ei koskaan	Harvoin	Melko harvoin	Joskus	Melko usein	Usein	Aina
0	1	2	3	4	5	6

1. _____ Työssä aika kuluu hyvin hitaasti.
2. _____ Tunnen itseni tylsistyneeksi työssäni.
3. _____ Vietän työaikani vailla päämäärää.
4. _____ Tunnen oloni levottomaksi työssäni.
5. _____ Käytän työaikaa haaveilemiseen.
6. _____ Tuntuu kuin työpäiväni ei koskaan loppuisi.
7. _____ Minulla on taipumus tehdä muita asioita työssäni. .
8. _____ Minulla ei ole kovin paljon tehtävää työssäni.