

Echelle d'ennui au travail (DUBS) ©

Lisez chaque sentiment que vous éprouvez à l'égard de votre travail et dites si vous éprouvez ce sentiment. Si vous n'avez jamais éprouvé ce sentiment, entourez le chiffre '0' (zero). Si vous éprouvez ce sentiment, indiquez quelle en est la fréquence en entourant le chiffre entre '1' et '6' qui vous correspond le mieux.

Jamais	Presque jamais	Rarement	Quelquefois	Souvent	Très souvent	Toujours
0	1	2	3	4	5	6

1. _____ Au travail, le temps passe très lentement.
2. _____ Je m'ennuie à mon travail.
3. _____ Au travail, je passe mon temps sans un véritable but.
4. _____ À mon travail, je me sens agité, impatient..
5. _____ Pendant mon temps de travail, je rêve..
6. _____ J'ai l'impression que mes journées de travail sont interminables.
7. _____ Pendant mon travail, j'ai tendance à faire d'autres choses
8. _____ Dans mon travail, il n'y a pas grand-chose à faire.