

Lavoro e il benessere (DUBS) ©

Le 8 frasi sotto riguarda come ti senti al lavoro. Leggi attentamente ogni frase e decidi se ti sei mai sentito (a) così al tuo lavoro. Se non ti sei mai sentito così al lavoro inserisci il numero 0 nello spazio vuoto affianco il numero della frase. Nel caso contrario inserisci il numero da 1 al 6, scegliendo quella a che descrive nel modo migliore le tue impressioni.

Mai	Quasi mai	Raramente	Ogni tanto	Spesso	Molto spesso	Sempre
0	1	2	3	4	5	6

1. _____ Al lavoro il tempo passa molto lentamente
2. _____ Al lavoro mi annoio.
3. _____ Al lavoro passo il tempo senza nessun scopo.
4. _____ Al lavoro mi sento agitato.
5. _____ Al lavoro passo il tempo pensando ad altro.
6. _____ Al lavoro la mia giornata non finisce mai.
7. _____ Al lavoro mi succede di fare le cose non relative a lavoro.
8. _____ A lavoro non ho tanto da fare.

Wilmar Shaufeli (2009), Olandese Scala di Annoiamento (DUBS), può essere utilizzata gratuitamente nelle ricerche scientifiche senza scopi commerciali. Uso commerciale e non scientifico non è permesso senza l'autorizzazione scritta del autore.