

Praca i samopoczucie (DUBS) ©

Poniższe 8 stwierdzeń dotyczy tego, jak się czujesz w pracy. Przeczytaj uważnie każde stwierdzenie i zdecyduj, czy kiedykolwiek czuleś(aś) się w ten sposób w swojej pracy. Jeśli nigdy nie miałeś(aś) takiego odczucia, wpisz cyfrę zero 0 (zero) w pustym miejscu znajdującym się obok numeru danego stwierdzenia. Jeśli miałeś(aś) takie odczucie, wskaż jak często czuleś(aś) się w ten sposób. Wpisz cyfrę od 1 do 6, wybierając tę, która w najlepszy sposób opisuje, jak często miałeś(aś) takie odczucia.

Nigdy	Prawie nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Bardzo często	Zawsze
0	1	2	3	4	5	6

1. _____ W pracy czas mija bardzo powoli.
 2. _____ Nudzę się w mojej pracy.
 3. _____ W pracy spędzam czas bez celu.
 4. _____ W mojej pracy czuję się niespokojny.
 5. _____ W czasie pracy bujam w obłokach.
 6. _____ Wydaje się, że mój dzień pracy nigdy się nie kończy.
 7. _____ W pracy często zdarza mi się robić rzeczy niezwiązane z pracą.
 8. _____ W mojej pracy nie mam zbyt wiele do zrobienia.
-