

Работа и самочувствие (DUBS) ©

Приведенные ниже 8 утверждений относятся к тому, как человек себя чувствует на работе. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое из утверждений и определите, чувствовали ли Вы когда-либо нечто подобное по отношению к своей работе. Если у Вас никогда не было такого переживания, вставьте цифру 0 (ноль) на бланке ответов, если то или иное переживание у Вас было, отметьте на бланке, как часто оно возникает, в соответствии со шкалой, приведенной ниже (баллы от 1 до 6).

Никогда	Почти никогда	Достаточно редко	Иногда	Достаточно часто	Почти всегда	Постоянно
0	1	2	3	4	5	6

1. _____ На работе время идет очень медленно.
2. _____ Мне скучно на работе.
3. _____ На работе я провожу время без цели.
4. _____ На работе я испытываю чувство беспокойства.
5. _____ Я фантазирую во время работы.
6. _____ Кажется, мой рабочий день никогда не заканчивается.
7. _____ На работе я часто занимаюсь вещами, не связанными с работой.
8. _____ На работе мне нечем заняться.