

## Work & Well-being Survey (DUWAS-short version in Finnish) ©

Seuraavat kymmenen väittämää kuvaavat tuntemuksiasi työssäsi. Ole hyvä ja lue jokainen väittämä huolellisesti ja arvioi, kuinka usein tunnet näin työssäsi. Valitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa sitä, miten usein koet väittämässä kuvatulla tavalla. Esimerkiksi, jos et ole koskaan tai vain hyvin harvoin tuntenut työssäsi näin, ympyröi vaihtoehto 1 väittämän jälkeen. Jos olet tuntenut näin aina tai lähes aina, niin ympyröi vaihtoehto 4.

(Ei koskaan) hyvin harvoin	Joskus	Usein	(Aina) lähes aina			
1	2	3	4			
1. Teen työtä kiireessä ja aikaa tuntuu olevan aina liian vähän ( <i>WE</i> )			1	2	3	4
2. Huomaan, että jatkan töitä vielä senkin jälkeen, kun työtoverini ovat jo lopettaneet ( <i>WE</i> )			1	2	3	4
3. Minulle on tärkeää tehdä kovasti töitä silloinkin kun en nauti siitä, mitä olen tekemässä ( <i>WC</i> )			1	2	3	4
4. Olen jatkuvasti kiireinen ja minulla on monta rautaa tulessa ( <i>WE</i> )			1	2	3	4
5. Tunnen, että jokin sisälläni saa minut työskentelemään kovasti ( <i>WC</i> )			1	2	3	4
6. Käytän enemmän aikaa työntekoon kuin ystävien kanssa olemiseen, harrastuksiin tai vapaa-ajan viettoon ( <i>WE</i> )			1	2	3	4
7. Tunnen velvollisuudekseni työskennellä kovasti, vaikka se ei edes tuntuisi hyvältä ( <i>WC</i> )			1	2	3	4
8. Huomaan tekeväni kahta tai kolmea asiaa yhtä aikaa, kuten esimerkiksi syön lounasta ja kirjoitan muistiota samalla kun puhun puhelimesta ( <i>WE</i> )			1	2	3	4
9. Tunnen syyllisyyttä, kun pidän vapaata töistä ( <i>WC</i> )			1	2	3	4
10. Minun on vaikeaa rentoutua, kun en tee töitä ( <i>WC</i> )			1	2	3	4

*WE* = Working excessively; *WC* = Working compulsively