

## Indagine su Lavoro e Benessere (DUWAS-versione breve) ©

Le seguenti 10 affermazioni riguardano quello che lei prova rispetto al suo lavoro. Per favore legga attentamente ogni affermazione e decida quanto spesso, rispetto al suo lavoro, lei si sente nel modo descritto. Per ogni affermazione indichi l'alternativa che meglio descrive la frequenza con cui si sente in quel modo. Per esempio, se lei non ha mai o quasi mai fatto esperienza del sentimento descritto, faccia un cerchio intorno all' "1" (uno) dopo l'affermazione. Se lei ha fatto sempre o quasi sempre esperienza del sentimento descritto, faccia un cerchio intorno al "4" (quattro).

---

(Quasi) mai	Qualche volta	Spesso	(Quasi) sempre			
1	2	3	4			
1. Mi sembra di essere di fretta ed in corsa contro il tempo			1	2	3	4
2. Continuo a lavorare dopo che i miei colleghi hanno smesso			1	2	3	4
3. E' importante per me lavorare intensamente anche quando quello che faccio non mi piace			1	2	3	4
4. Mi tengo impegnato e 'metto molta carne sul fuoco'			1	2	3	4
5. Sento che c'è qualcosa dentro di me che mi spinge a lavorare intensamente			1	2	3	4
6. Dedico più tempo al lavoro che a socializzare con gli amici, ad hobby o ad altre attività del tempo libero			1	2	3	4
7. Mi sento obbligato a lavorare intensamente, anche quando ciò non è piacevole			1	2	3	4
8. Mi ritrovo a fare due o tre cose contemporaneamente, come ad esempio consumare il pranzo, scrivere un promemoria e utilizzare il telefono			1	2	3	4
9. Mi sento colpevole quando mi prendo del tempo libero dal lavoro			1	2	3	4
10. E' difficile per me rilassarmi quando non lavoro			1	2	3	4

---

WE = Working excessively (Lavorare eccessivamente); WC = Working compulsively (Lavorare compulsivamente)

---

Ore lavorate

---

a. Ufficialmente, quante ore lavora alla settimana?

\_\_\_\_\_ ore

b. In realtà quante ore lavora alla settimana (straordinari inclusi)?

\_\_\_\_\_ ore

b. Quanto tempo impiega, complessivamente, per andare al lavoro e per tornare a casa dal lavoro?

\_\_\_\_\_ minuti

c. Io lavoro (*per favore indichi*):

in orario normale

su turni; se sì

solo turni di giorno

solo turni notturni

sia turni di giorno che turni notturni