

## Olandijos priklausomybės nuo darbo klausimynas

(angl. *Dutch Work Addiction Scale – DUWAS*) ©

Žemiau pateikti 10 teiginių apibūdina Jūsų savijautą darbe. Atidžiai perskaitykite kiekvieną teiginį ir pažymėkite, kaip dažnai Jums būdinga tokia savijauta darbe. Pažymėkite tokį atsakymą, kuris geriausiai ir dažniausiai apibūdina Jūsų situaciją. Savo atsakymus žymėkite skalėje nuo 1 – „Niekada“ arba „Beveik niekada“ iki 4 – „Visada“ arba „Beveik visada“.

(Beveik) niekada 1	Kartais 2	Dažnai 3	(Beveik) visada 4
1. Nuolat skubu ir tarsi lenktyniauju su laiku.			
2. Aš vis dar dirbu net tuomet, kai kolegos teigia, jog darbas jau baigtas.			
3. Man svarbu sunkiai dirbti, nei jei nesidžiaugiu tuo, ką darau.			
4. Visada esu užsiėmęs ir turiu daug skubių darbų vienu metu.			
5. Dažnai jaučiu vidinį skatinimą daug dirbti.			
6. Daugiau laiko praleidžiu dirbdamas nei užsiimdamas laisvalaikio veiklomis, pomėgiais ar susitikinėdamas su draugais.			
7. Jaučiuosi įsipareigojęs daug dirbti net tada, kai darbas man nepatinka.			
8. Dažnai darau kelis darbus vienu metu: pietauju, kalbu telefonu ir užsirašinėju pastabas į darbo kalendorių.			
9. Jaučiuosi kaltas kai pasiimu laisvadienį.			
10. Man sunku atsipalaiduoti kai nedirbu.			

### Klausimyno raktas:

Perdėtas darbas (angl. *working excessively*): 1, 2, 4, 6, 8 teiginiai.

Kompulsyvus darbas (angl. *working compulsively*): 3, 5, 7, 9, 10 teiginiai.