

Darba un labizjūtas aptauja (DUWAS) ©

Nākamie divdesmit apgalvojumi ir par to, kā Jūs jūtaties savā darbā. Lūdzu, uzmanīgi izlasiet katru apgalvojumu un izlemiet, cik bieži Jūs tā jūtaties vai rīkojaties darbā. Lūdzu, atzīmējiet katrā apgalvojumā to atbildi, kas visprecīzāk raksturo Jūsu izjūtas, domas vai uzvedību darbā. Piemēram, ja Jūs nekad, vai gandrīz nekad tā nejūtaties, vai nerīkojāties apvelciet atbildes variantu „1”. Savukārt, ja tādas izjūtas vai uzvedību Jums ir raksturīga vienmēr vai gandrīz vienmēr, apvelciet atbildes variantu „4”.

(Gandrīz) nekad 1	Dažreiz 2	Bieži 3	(Gandrīz) vienmēr 4	
1. Man pastāvīgi pietrūkst laika, dzīvoju nemitīgā steigā (PS)	1	2	3	4
2. Es turpinu strādāt arī tad, kad mani kolēģi jau ir aizgājuši mājās (PS)	1	2	3	4
3. Man ir svarīgi smagi (uzcītīgi) strādāt, pat ja tas, ko es daru, man nesagādā prieku (PK)	1	2	3	4
4. Es pastāvīgi esmu aizņemts, pildot vairākus uzdevumus/darbus paralēli (PS)	1	2	3	4
5. Es jūtu, kā kāds iekšējs dzinulis liek man smagi strādāt (PK)	1	2	3	4
6. Es vairāk laika pavadu strādājot, nekā satiekoties ar draugiem vai veltot laiku saviem hobijiem, vai brīvā laika aktivitātēm (PS)	1	2	3	4
7. Es izjūtu pienākumu smagi (uzcītīgi) strādāt, arī tad, ja darbs man nesagādā prieku (PK)	1	2	3	4
8. Es pieķeru sevi, darot divas vai trīs lietas reizē (piemēram, ēdot pusdienas, rakstot e-pastu un vienlaikus runājot pa telefonu (PS)	1	2	3	4
9. Es jūtos vainīgs, kad nestrādāju (PK)	1	2	3	4
10. Man ir grūti atslābināties no darba brīvajā laikā (PK)	1	2	3	4

PS = Pārmērīga strādāšana; KS = Kompulsīva strādāšana; P = Pārstrādāšanās