

## DUWAS ©

Poniższe stwierdzenia dotyczą tego, jak czujemy się w pracy. Proszę uważnie przeczytać każde stwierdzenie i zdecydować, jak często ma Pan/i takie odczucia wobec swojej pracy. Dla każdego z nich proszę zaznaczyć najwłaściwszą możliwość. Na przykład, jeśli nigdy albo prawie nigdy nie doznał/a Pan/i opisanego uczucia, proszę zakreślić 1 przy tym twierdzeniu. Natomiast jeśli zawsze lub prawie zawsze tak Pan/i odczuwał/a, proszę zakreślić 4.

---

<b>(Prawie) nigdy</b>	<b>Czasami</b>	<b>Często</b>	<b>(Prawie) zawsze</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Mam poczucie ciągłego pośpiechu i wyścigu z czasem.			1 2 3 4
2. Kontynuuję pracę, nawet jeżeli moi współpracownicy już ją zakończyli.			1 2 3 4
3. Ważne jest dla mnie, by ciężko pracować, nawet jeśli nie cieszy mnie to co robię.			1 2 3 4
4. Ciągłe jestem zajęty i robię wiele rzeczy naraz.			1 2 3 4
5. Czuję, że jest coś we mnie, co mnie napędza do ciężkiej pracy.			1 2 3 4
6. Spędzam więcej czasu w pracy niż na spotkaniach towarzyskich z przyjaciółmi, na hobby i rekreację.			1 2 3 4
7. Czuję się zobowiązany pracować ciężko, nawet gdy nie jest to przyjemne.			1 2 3 4
8. Łapię się na tym, że robię dwie lub trzy rzeczy naraz, na przykład jem śniadanie, robię notatki i jednocześnie rozmawiam przez telefon.			1 2 3 4
9. Czuję się winny, gdy biorę wolne.			1 2 3 4
10. Trudno jest mi się zrelaksować, gdy nie pracuję.			1 2 3 4