

Undersökning om arbete & välbefinnande (DUWAS-10) ©

Följande tio påståenden handlar om hur du upplever dig själv på jobbet. Läs varje påstående noggrant och besluta hur ofta du upplever det på detta sätt i ditt jobb. Vänligen ange för varje påstående det alternativ som bäst beskriver hur ofta du upplever det. Till exempel, om du aldrig har, eller nästan aldrig haft, denna känsla, ringar du in en etta "1" efter påståendet. Om du alltid eller nästan alltid har haft denna känsla ringar du in en fyra "4".

	(Nästan) aldrig 1	Ibland 2	Ofta 3	(Nästan) alltid 4
1. Jag verkar ha ständigt bråttom och tävlar mot klockan.				1 2 3 4
2. Jag finner mig själv att fortsätta arbeta efter att mina medarbetare har avslutat det.				1 2 3 4
3. Det är viktigt för mig att arbeta hårt, även när jag inte tycker om vad jag gör.				1 2 3 4
4. Jag är ständigt upptagen och håller många järn i elden.				1 2 3 4
5. Jag verkar ha ett inre tvång att arbeta hårt, en känsla av att det är något jag måste göra, oavsett om jag vill eller inte.				1 2 3 4
6. Jag tillbringar mer tid med att arbeta än med att umgås med mina vänner, eller syssla med mina fritidsintressen eller andra aktiviteter.				1 2 3 4
7. Jag känner mig tvungen att arbeta hårt, även när det inte är roligt.				1 2 3 4
8. Jag finner mig själv göra två eller tre saker på en gång som att äta lunch och skriva ett PM, samtidigt som jag talar i telefon.				1 2 3 4
9. Jag känner mig skyldig när jag tar ledigt från jobbet.				1 2 3 4
10. Det är svårt för mig att slappna av när jag inte arbetar.				1 2 3 4

© Schaufeli & Taris (2004). Den holländska Work Addiction Scale (DUWAS) är kostnadsfri för användning av en icke-kommersiell forskning. Kommersiell och/eller icke-vetenskaplig användning är förbjuden, om inte tidigare skriftligt tillstånd inhämtats av författarna. Svensk översättning Anna M. Dåderman (Högskolan Väst) inkl. "backtranslation" av George Farrants (Billericay AB).