

עמדות ורגשות כלפי העבודה

לפניך 17 משפטים המתארים תחושות הקשורות לעבודה. אנא קרא/י בעיון כל משפט והחלט/י אם אי פעם חשת כך כלפי עבודתך. אם לא חשת כך מעולם, הקף/י בעיגול את הספרה 0. אם הייתה לך אי פעם הרגשה כזו, הקף/פי את הספרה המתארת בצורה הטובה ביותר את שכיחותה של תחושה זו, לפי הסולם הבא:

6	5	4	3	2	1	0
כל יום	מספר פעמים בשבוע	פעם בשבוע	מספר פעמים בחודש	פעם בחודש או פחות	מספר פעמים בשנה	אף פעם לא

- | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|
| 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | אני מלא/ת מרץ בעבודה. |
| 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | עבודתי מלאת משמעות ותכלית. |
| 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | הזמן חולף מהר מאד כשאני עובד/ת. |
| 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | אני מרגיש/ה חזק/ה ונמרצת בעבודתי. |
| 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | אני מתלהב/ת מעבודתי. |
| 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | כאשר אני עובד/ת, אני שוכח/ת את כל שקורה סביבי. |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | עבודתי היא מקור השראה עבורי. |
| 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | כשאני קם/מה בבוקר, מתחשק לי ללכת לעבודה. |
| 9 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | אני מאושר/ת כאשר אני שקוע/ה בעבודה. |
| 10 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | אני גאה בעבודה שאני עושה. |
| 11 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | אני שקוע/ה בעבודתי. |
| 12 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | בתפקידי, אני מסוגל/ת לעבוד במשך פרקי זמן ארוכים מאד. |
| 13 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | עבודתי מהווה אתגר עבורי. |
| 14 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | העבודה סוחפת אותי. |
| 15 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | אני חש/ה עמידות נפשית בעבודתי. |
| 16 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | קשה לי להתנתק מעבודתי. |
| 17 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | אני ממשיך/כה להתאמץ בעבודתי, אפילו כשהענינים משתבשים |

*תורגם עי מינה וסטמן ודליה עציון, 2002.