

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

*תורגם עי מינה וסטמן ודליה עציון, 2002.