

Skala uzależnienia od pracy Bergen
(The Bergen Work Addiction Scale, BWAS)

Jak wykonać test?

Poniżej znajduje się siedem pytań związanych z Twoją pracą/zawodem. Przeczytaj uważnie każde z nich i zaznacz jedną z cyfr od 1 do 5, aby wskazać, w jakim stopniu dane stwierdzenie najlepiej opisuje Ciebie, według następującego klucza:

1- nigdy, 2- rzadko, 3- czasami, 4- często, 5- zawsze

	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
1. Czy myślisz o tym, jak wygospodarować więcej czasu na pracę?	1	2	3	4	5
2. Czy spędzasz więcej czasu w pracy, niż początkowo zamierzałeś/aś?	1	2	3	4	5
3. Czy rzucasz się w wir pracy, aby zmniejszyć poczucie winy, niepokoju, beznadziejności lub depresji?	1	2	3	4	5
4. Czy inni mówili Ci, abyś ograniczył/a ilość pracy, ale ich nie posłuchałeś/aś?	1	2	3	4	5
5. Czy czujesz rozdrażnienie, irytację lub inne nieprzyjemne uczucia, gdy nie możesz pracować tyle, ile byś chciał/a?	1	2	3	4	5
6. Czy z powodu pracy co raz mniej ważny staje się odpoczynek, hobby lub aktywność fizyczna?	1	2	3	4	5
7. Czy pracowałeś/aś tak dużo, że miało to negatywny wpływ na Twoje zdrowie?	1	2	3	4	5

Obliczanie wyników: zakreślenie odpowiedzi „często” lub „zawsze” na co najmniej 4 z 7 pozycji może wskazywać na uzależnienie od pracy.