

International Work Addiction Scale (IWAS)

Language Versions

The process of developing and validating the International Work Addiction Scale (IWAS) is presented in the following article:

Charzyńska, E., Buźniak, A., Czerwiński, S. K., Woropay-Hordziejewicz, N., Schneider, Z., Aavik, T., Adamowic, M., Adams, B. G., Al-Mahjoob, S. M., Almoshawah, S. A. S., Arrowsmith, J., Asatsa, S., Austin, S., Aziz, S., Bakker, A. B., Balducci, C., Barros, E., Bălătescu, S., & Bdier, D. ... Atroszko, P. A. (2025). The International Work Addiction Scale (IWAS): A screening tool for clinical and organizational applications validated in 85 cultures from six continents. *Journal of Behavioral Addictions, 14*(1), 220–245.
<https://doi.org/10.1556/2006.2025.00005>

Items 3, 5, and 7 of the seven-item version of the IWAS (IWAS-7) and Items 2 and 5 of the five-item version of the IWAS (IWAS-5) were taken from the Bergen Work Addiction Scale (BWAS; Andreassen et al., 2012). Items 2 and 4 of the IWAS-7 and Item 3 of the IWAS-5 were taken from an alternative version of the BWAS (Orosz et al., 2016). Items 1 and 6 of the IWAS-7 and Items 1 and 4 of the IWAS-5 were self-developed.

Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J., & Pallesen, S. (2012). Development of a work addiction scale. *Scandinavian Journal of Psychology, 53*(3), 265–272.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2012.00947.x>

Orosz, G., Dombi, E., Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2016). Analyzing models of work addiction: Single factor and bi-factor models of the Bergen Work Addiction Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction, 14*, 662–671. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9613-7>

Contact

Edyta Charzyńska: edyta.charzynska@us.edu.pl

Institute of Psychology, Institute of Pedagogy, Faculty of Social Sciences, University of Silesia in Katowice, Katowice, Poland

Paweł Atroszko: pawel.atroszko@ug.edu.pl

Institute of Psychology, Faculty of Social Sciences, University of Gdańsk, Gdańsk, Poland

Language versions

Albanian version	1
Arabic (Algeria) version	2
Arabic (Bahrain, Kuwait, Palestine, and Saudi Arabia) version	3
Arabic (Iraq) version	4
Arabic (Jordan) version	5
Armenian version	6
Azerbaijani version	7
Bosnian version	8
Bulgarian version	9
Chinese (Hong Kong) version	10
Chinese (Macao) version	11
Chinese (mainland China) version	12
Chinese (Taiwan) version	13
Croatian version	14
Czech version	15
Danish version	16
Dutch (Suriname) version	17
Dutch (The Netherlands) version	18
English version	19
Estonian version	20
Finnish version	21
French version	22
Georgian version	23
German (Austria) version	24
German (Germany) version	25
Greek (Cyprus) version	26
Greek (Greece) version	27
Hebrew version	28
Hindi version	29
Hungarian version	30
Icelandic version	31
Indonesian version	32
Italian version	33
Japanese version	34
Khmer version	35

Korean version	36
Latvian version	37
Lithuanian version	38
Luxembourgish version	39
Macedonian version	40
Malaysian version	41
Maltese version	42
Montenegrin version	43
Norwegian version	44
Persian version	45
Polish version	46
Portuguese (Brazil) version	47
Portuguese (Mozambique) version	48
Portuguese (Portugal) version	49
Romanian version	50
Russian (Kazakhstan and Uzbekistan) version	51
Serbian version	52
Slovakian version	53
Slovenian version	54
Spanish (Argentina) version	55
Spanish (Bolivia) version	56
Spanish (Chile) version	57
Spanish (Colombia) version	58
Spanish (Dominican Republic) version	59
Spanish (Mexico) version	60
Spanish (Paraguay) version	61
Spanish (Spain) version	62
Spanish (Uruguay) version	63
Thai version	64
Turkish version	65
Ukrainian version	66
Urdu version	67
Vietnamese version	68

Albanian version

IWAS-5

Më poshtë do të gjeni pesë pyetje që lidhen me punën tuaj. Ju lutemi, përgjigjuni çdo pyetje duke zgjedhur alternativën e vetme përgjigjeje (duke filluar nga "asnjëherë" në "gjithmonë") për secilën pyetje që ju përshkruan më mirë. <i>Sa shpesh gjatë VITIT TË FUNDIT...</i>	Asnjëherë	Rrallë	Ndonjëherë	Shpesh	Gjithmonë
1. Nuk keni qenë në gjendje të ndaloni së menduari për punën (p.sh., keni menduar për punën në kohën tuaj të lirë, me pushime ose gjatë natës)?	1	2	3	4	5
2. Keni punuar për të reduktuar ndjenjat e fajit, ankthit, pafuqisë dhe depresionit?	1	2	3	4	5
3. Jeni përpjekur të zvogëloni sasinë e punës suaj por keni dështuar?	1	2	3	4	5
4. Keni lënë pas dore gjithçka përveç punës tuaj (familjen, miqtë, hobin dhe kohën e lirë)?	1	2	3	4	5
5. Keni punuar aq shumë sa ka ndikuar negativisht në shëndetin tuaj?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Më poshtë do të gjeni shtatë pyetje që lidhen me punën tuaj. Ju lutemi, përgjigjuni çdo pyetje duke zgjedhur alternativën e vetme përgjigjeje (duke filluar nga "asnjëherë" në "gjithmonë") për secilën pyetje që ju përshkruan më mirë. <i>Sa shpesh gjatë VITIT TË FUNDIT...</i>	Asnjëherë	Rrallë	Ndonjëherë	Shpesh	Gjithmonë
1. Nuk keni qenë në gjendje të ndaloni së menduari për punën (p.sh., keni menduar për punën në kohën tuaj të lirë, me pushime ose gjatë natës)?	1	2	3	4	5
2. Jeni ndjerë se duhet të punoni gjithnjë e më shumë?	1	2	3	4	5
3. Keni punuar për të reduktuar ndjenjat e fajit, ankthit, pafuqisë dhe depresionit?	1	2	3	4	5
4. Jeni përpjekur të zvogëloni sasinë e punës suaj por keni dështuar?	1	2	3	4	5
5. Jeni stresuar nëse ju kanë ndaluar të punoni?	1	2	3	4	5
6. Keni lënë pas dore gjithçka përveç punës tuaj (familjen, miqtë, hobin dhe kohën e lirë)?	1	2	3	4	5
7. Keni punuar aq shumë sa ka ndikuar negativisht në shëndetin tuaj?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Arabic (Algeria) version

IWAS-5

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	بشدة	ستجد أدناه خمسة أسئلة تتعلق بعملك/وظيفتك. الرجاء الإجابة عن كل سؤال عن طريق تحديد بديل إجابة واحد (يتراوح من "أبداً" إلى "دائماً") يصف اتجاهك بأفضل شكل لكل سؤال. كم مرة خلال العام الماضي ...
5	4	3	2	1	1. هل كنت غير قادر عن التوقف عن التفكير في العمل (على سبيل المثال، كنت تفكر في العمل في وقت فراغك، في إجازة، أو في الليل)؟
5	4	3	2	1	2. هل عملت من أجل الحد من الشعور بالذنب والقلق والعجز والاكنتاب؟
5	4	3	2	1	3. هل حاولت تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه في عملك ولكنك فشلت في ذلك؟
5	4	3	2	1	4. هل أهملت كل شيء ما عدا عملك (عائلتك وأصدقائك وهوايتك ووقت فراغك)؟
5	4	3	2	1	5. هل عملت كثيراً حيث أثر ذلك سلباً على صحتك؟

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	بشدة	ستجد أدناه سبعة أسئلة تتعلق بعملك/وظيفتك. الرجاء الإجابة عن كل سؤال عن طريق تحديد بديل إجابة واحد (يتراوح من "أبداً" إلى "دائماً") يصف اتجاهك بأفضل شكل لكل سؤال. كم مرة خلال العام الماضي ...
5	4	3	2	1	1. هل كنت غير قادر عن التوقف عن التفكير في العمل (على سبيل المثال، كنت تفكر في العمل في وقت فراغك، في إجازة، أو في الليل)؟
5	4	3	2	1	2. هل شعرت أنه يجب عليك العمل أكثر وأكثر؟
5	4	3	2	1	3. هل عملت من أجل الحد من الشعور بالذنب والقلق والعجز والاكنتاب؟
5	4	3	2	1	4. هل حاولت تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه في عملك ولكنك فشلت في ذلك؟
5	4	3	2	1	5. هل تصبح متوتراً إذا تم منعك من العمل؟
5	4	3	2	1	6. هل أهملت كل شيء ما عدا عملك (عائلتك وأصدقائك وهوايتك ووقت فراغك)؟
5	4	3	2	1	7. هل عملت كثيراً حيث أثر ذلك سلباً على صحتك؟

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Arabic (Bahrain, Kuwait, Palestine, and Saudi Arabia) version

IWAS-5

دائماً	عادةً	أحياناً	نادراً	أبداً	ستجد أدناه خمسة أسئلة تتعلق بعملك/وظيفتك. رجاء إجابة كل سؤال باختيار إجابة بديلة واحدة (تتراوح بين "أبداً" إلى "دائماً") لكل سؤال يصفك بأفضل شكل. كم مرة خلال العام الماضي قد....
5	4	3	2	1	1. كنت غير قادر على التوقف عن التفكير بالعمل (على سبيل المثال، كنت تفكر في العمل في وقت فراغك، في الإجازة، أو في الليل)؟
5	4	3	2	1	2. عملت من أجل التقليل من الشعور بالذنب، القلق، العجز والاكنتاب؟
5	4	3	2	1	3. حاولت تقليل كمية العمل لكنك فشلت؟
5	4	3	2	1	4. أهملت كل شيء باستثناء عملك (عائلتك، أصدقائك، هوايتك، ووقت فراغك)؟
5	4	3	2	1	5. عملت كثيراً مما أثر سلباً على صحتك؟

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

دائماً	عادةً	أحياناً	نادراً	أبداً	ستجد أدناه سبعة أسئلة تتعلق بعملك/وظيفتك. رجاء إجابة كل سؤال باختيار إجابة بديلة واحدة (تتراوح بين "أبداً" إلى "دائماً") لكل سؤال يصفك بأفضل شكل. كم مرة خلال العام الماضي قد....
5	4	3	2	1	1. نت غير قادر على التوقف عن التفكير بالعمل (على سبيل المثال، كنت تفكر في العمل في وقت فراغك، في الإجازة، أو في الليل)؟
5	4	3	2	1	2. شعرت أنك يجب أن تعمل أكثر فأكثر؟
5	4	3	2	1	3. عملت من أجل التقليل من الشعور بالذنب، القلق، العجز والاكنتاب؟
5	4	3	2	1	4. حاولت تقليل كمية العمل لكنك فشلت؟
5	4	3	2	1	5. أصبحت متوتراً في حال تم منعك من العمل؟
5	4	3	2	1	6. أهملت كل شيء باستثناء عملك (عائلتك، أصدقائك، هوايتك، ووقت فراغك)؟
5	4	3	2	1	7. عملت كثيراً مما أثر سلباً على صحتك؟

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Arabic (Iraq) version

IWAS-5

دائماً	عادة	أحياناً	ناراً	أبداً	ستجد أدناه خمسة أسئلة تتعلق بعملك/وظيفتك. رجاء إجابة كل سؤال باختيار إجابة بديلة واحدة (تتراوح بين "أبداً" إلى "دائماً") لكل سؤال يصفك بأفضل شكل. كم مرة خلال العام الماضي قد....
5	4	3	2	1	1. كنت غير قادر على التوقف عن التفكير بالعمل (على سبيل المثال، كنت تفكر في العمل في وقت فراغك، في الإجازة، أو في الليل)؟
5	4	3	2	1	2. عملت من أجل التقليل من الشعور بالذنب، القلق، العجز والاكتئاب؟
5	4	3	2	1	3. حاولت تقليل كمية العمل لكنك فشلت؟
5	4	3	2	1	4. اهملت كل شيء (عائلتك، اصدقائك، هواياتك، وقت فراغك) باستثناء عملك؟
5	4	3	2	1	5. عملت كثيراً مما أثر سلباً على صحتك؟

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

دائماً	عادة	أحياناً	ناراً	أبداً	ستجد أدناه سبعة أسئلة تتعلق بعملك/وظيفتك. رجاء إجابة كل سؤال باختيار إجابة بديلة واحدة (تتراوح بين "أبداً" إلى "دائماً") لكل سؤال يصفك بأفضل شكل. كم مرة خلال العام الماضي قد....
5	4	3	2	1	1. كنت غير قادر على التوقف عن التفكير بالعمل (على سبيل المثال، كنت تفكر في العمل في وقت فراغك، في الإجازة، أو في الليل)؟
5	4	3	2	1	2. شعرت أنك يجب أن تعمل أكثر فأكثر؟
5	4	3	2	1	3. عملت من أجل التقليل من الشعور بالذنب، القلق، العجز والاكتئاب؟
5	4	3	2	1	4. حاولت تقليل كمية العمل لكنك فشلت؟
5	4	3	2	1	5. أصبحت متوتراً في حال تم منعك من العمل؟
5	4	3	2	1	6. اهملت كل شيء (عائلتك، اصدقائك، هواياتك، وقت فراغك) باستثناء عملك؟
5	4	3	2	1	7. عملت كثيراً مما أثر سلباً على صحتك؟

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Arabic (Jordan) version

IWAS-5

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	ستجد أدناه خمسة أسئلة تتعلق بعملك/وظيفتك. الرجاء الإجابة على كل سؤال باختيار إجابة بديلة واحدة (تتراوح بين "أبداً" إلى "دائماً") لكل سؤال يصفك بأفضل شكل. كم مرة خلال العام الماضي ...
5	4	3	2	1	1. هل كنت غير قادر عن التوقف عن التفكير في العمل (على سبيل المثال، كنت تفكر في العمل في وقت فراغك، في إجازة، أو في الليل)؟
5	4	3	2	1	2. هل عملت من أجل الحد من الشعور بالذنب والقلق والعجز والاكنتاب؟
5	4	3	2	1	3. هل حاولت تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه في عملك ولكنك فشلت في ذلك؟
5	4	3	2	1	4. هل أهملت كل شيء ما عدا عملك (عائلتك وأصدقائك وهوايتك ووقت فراغك)؟
5	4	3	2	1	5. هل عملت كثيراً حيث أثر ذلك سلباً على صحتك؟

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	ستجد أدناه سبعة أسئلة تتعلق بعملك/وظيفتك. الرجاء الإجابة على كل سؤال باختيار إجابة بديلة واحدة (تتراوح بين "أبداً" إلى "دائماً") لكل سؤال يصفك بأفضل شكل. كم مرة خلال العام الماضي ...
5	4	3	2	1	1. هل كنت غير قادر عن التوقف عن التفكير في العمل (على سبيل المثال، كنت تفكر في العمل في وقت فراغك، في إجازة، أو في الليل)؟
5	4	3	2	1	2. هل شعرت أنه يجب عليك العمل أكثر وأكثر؟
5	4	3	2	1	3. هل عملت من أجل الحد من الشعور بالذنب والقلق والعجز والاكنتاب؟
5	4	3	2	1	4. هل حاولت تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه في عملك ولكنك فشلت في ذلك؟
5	4	3	2	1	5. هل أصبح متوتراً إذا تم منعك من العمل؟
5	4	3	2	1	6. هل أهملت كل شيء ما عدا عملك (عائلتك وأصدقائك وهوايتك ووقت فراغك)؟
5	4	3	2	1	7. هل عملت كثيراً حيث أثر ذلك سلباً على صحتك؟

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Armenian version

IWAS-5

<p>Ստորև կգտնեք 5 հարց, որոնք վերաբերում են Ձեր աշխատանքին: Խնդրում ենք պատասխանել յուրաքանչյուր հարցին՝ ընտրելով պատասխանների տարբերակներից որևէ մեկը («երբեք» պատասխանից մինչև «միշտ» պատասխանը), որը լավագույնս բնութագրում է Ձեզ:</p> <p><i>Որքա՞ն հաճախ ԱՆՑՅԱԼ ՏԱՐՎԱԸ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ...</i></p>	Երբեք	Հազվադեպ	Երբեմն	Հաճախ	Միշտ
1. չեք կարողացել դադարեցնել աշխատանքի մասին մտածելը (օրինակ՝ ազատ ժամանակ, արձակուրդում կամ գիշերը անդադար մտածել եք աշխատանքի մասին) :	1	2	3	4	5
2. աշխատանքի միջոցով փորձել եք նվազեցնել մեղավորության, անհանգստության, անօգնականության կամ դեպրեսիվ զգացումները :	1	2	3	4	5
3. փորձել եք նվազեցնել Ձեր աշխատանքի ծավալը, բայց չի հաջողվել :	1	2	3	4	5
4. անտեսել եք ամեն ինչ, բացի Ձեր աշխատանքից (ընտանիք, ընկերներ, հոբբի և ազատ ժամանակ) :	1	2	3	4	5
5. այնքան եք աշխատել, որ դա բացասաբար է ազդել Ձեր առողջության վրա :	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

<p>Ստորև կգտնեք 7 հարց, որոնք վերաբերում են Ձեր աշխատանքին: Խնդրում ենք պատասխանել յուրաքանչյուր հարցին՝ ընտրելով պատասխանների տարբերակներից որևէ մեկը («երբեք» պատասխանից մինչև «միշտ» պատասխանը), որը լավագույնս բնութագրում է Ձեզ:</p> <p><i>Որքա՞ն հաճախ ԱՆՑՅԱԼ ՏԱՐՎԱԸ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ...</i></p>	Երբեք	Հազվադեպ	Երբեմն	Հաճախ	Միշտ
1. չեք կարողացել դադարեցնել աշխատանքի մասին մտածելը (օրինակ՝ ազատ ժամանակ, արձակուրդում կամ գիշերը անդադար մտածել եք աշխատանքի մասին) :	1	2	3	4	5
2. զգացողություն եք ունեցել, որ պետք է ավելի ու ավելի շատ աշխատեք :	1	2	3	4	5
3. աշխատանքի միջոցով փորձել եք նվազեցնել մեղավորության, անհանգստության, անօգնականության կամ դեպրեսիվ զգացումները :	1	2	3	4	5
4. փորձել եք նվազեցնել Ձեր աշխատանքի ծավալը, բայց չի հաջողվել :	1	2	3	4	5
5. սթրեսի եք ենթարկվել, երբ Ձեզ արգելել են աշխատել :	1	2	3	4	5
6. անտեսել եք ամեն ինչ, բացի Ձեր աշխատանքից (ընտանիք, ընկերներ, հոբբի և ազատ ժամանակ) :	1	2	3	4	5
7. այնքան եք աշխատել, որ դա բացասաբար է ազդել Ձեր առողջության վրա :	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Azerbaijani version

IWAS-5

Aşağıda işinizlə/peşənizlə bağlı beş sual tapacaqsınız. Zəhmət olmasa, sizi ən yaxşı təsvir edən cavab variantını (“heç vaxt”dan “həmişə”yə qədər) seçməklə hər bir suala cavab verin.	Heç vaxt	Nadiren	Bəzən	Tez-tez	Həmişə
<i>SON IL ərzində hansı aralıqda...</i>					
1. İş düşünmədən dura bilməmişiniz (məs: asudə vaxtlarınızda, səyahətiniz zamanı və ya gecə vaxtı)?	1	2	3	4	5
2. Günahkarlıq, təşviş, acizlik və depressiya hissələrini azaltmaq üçün çalışmışınız?	1	2	3	4	5
3. İş həcminizi azaltmağa çalışmışınız amma bacarmamışınız?	1	2	3	4	5
4. İşinizdən başqa hər şeyə etinasız yanaşmışınız (ailəniz, dostlarınız, hobbiləriniz və asudə vaxtınız)?	1	2	3	4	5
5. Sağlamlığınıza zərər göstərəcək dərəcədə çox işləmişiniz?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Aşağıda işinizlə/peşənizlə bağlı yeddi sual tapacaqsınız. Zəhmət olmasa, sizi ən yaxşı təsvir edən cavab variantını (“heç vaxt”dan “həmişə”yə qədər) seçməklə hər bir suala cavab verin.	Heç vaxt	Nadiren	Bəzən	Tez-tez	Həmişə
<i>SON IL ərzində hansı aralıqda...</i>					
1. İş düşünmədən dura bilməmişiniz (məs: asudə vaxtlarınızda, səyahətiniz zamanı və ya gecə vaxtı)?	1	2	3	4	5
2. Daha da çox çalışmalı olduğunuzu hiss etmişiniz?	1	2	3	4	5
3. Günahkarlıq, təşviş, acizlik və depressiya hissələrini azaltmaq üçün çalışmışınız?	1	2	3	4	5
4. İş həcminizi azaltmağa çalışmışınız amma bacarmamışınız?	1	2	3	4	5
5. İşləməyinizə qadağa qoyulduğunda stressə girmisiniz?	1	2	3	4	5
6. İşinizdən başqa hər şeyə etinasız yanaşmışınız (ailəniz, dostlarınız, hobbiləriniz və asudə vaxtınız)?	1	2	3	4	5
7. Sağlamlığınıza zərər göstərəcək dərəcədə çox işləmişiniz?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Bosnian version

IWAS-5

U nastavku se nalazi pet pitanja koja se odnose na vaš posao. Odgovorite na svako pitanje odabirom jedne alternative (u rasponu od "nikad" do "uvijek") za svako pitanje koje vas najbolje opisuje. <i>Koliko ste često tokom PROŠLE GODINE ...</i>	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1. Niste mogli prestati razmišljati o poslu (npr. razmišljali ste o poslu u slobodno vrijeme, na odmoru ili noću)?	1	2	3	4	5
2. Radili na smanjenju osjećaja krivice, anksioznosti, bespomoćnosti i depresije?	1	2	3	4	5
3. Pokušali smanjiti količinu svog rada, ali niste uspjeli?	1	2	3	4	5
4. Zanemarili sve osim posla (porodicu, prijatelje, hobi, slobodno vrijeme)?	1	2	3	4	5
5. Radili toliko da je negativno uticalo na vaše zdravlje?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

U nastavku se nalazi sedam pitanja koja se odnose na vaš posao. Odgovorite na svako pitanje odabirom jedne alternative (u rasponu od "nikad" do "uvijek") za svako pitanje koje vas najbolje opisuje. <i>Koliko ste često tokom PROŠLE GODINE ...</i>	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1. Niste mogli prestati razmišljati o poslu (npr. razmišljali ste o poslu u slobodno vrijeme, na odmoru ili noću)?	1	2	3	4	5
2. Osjećali da biste trebali raditi sve više i više?	1	2	3	4	5
3. Radili na smanjenju osjećaja krivice, anksioznosti, bespomoćnosti i depresije?	1	2	3	4	5
4. Pokušali smanjiti količinu svog rada, ali niste uspjeli?	1	2	3	4	5
5. Bili pod stresom ukoliko vam je zabranjeno/onemogućeno da radite?	1	2	3	4	5
6. Zanemarili sve osim posla (porodicu, prijatelje, hobi, slobodno vrijeme)?	1	2	3	4	5
7. Radili toliko da je negativno uticalo na vaše zdravlje?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Bulgarian version

IWAS-5

По-долу ще намерите пет въпроса, които се отнасят до Вашата работа. Моля, отговорете на всеки въпрос като изберете варианта (вариращи от 1 - Никога до 5 - Винаги), който най-добре Ви описва.	Никога	Рядко	Понякога	Често	Винаги
<i>Колко често през ПОСЛЕДНАТА ГОДИНА сте...</i>					
1. Били неспособни да спрете да мислите за работа (например да мислите за работа през свободното си време, на почивка или през нощта)?	1	2	3	4	5
2. Работили за да намалите чувството за вина, тревожност, безпомощност и депресия?	1	2	3	4	5
3. Опитвали да намалите обема на работата си, но не сте успявали?	1	2	3	4	5
4. Пренебрегвали всичко освен работата си (семейство, приятели, хоби и свободно време)?	1	2	3	4	5
5. Работили толкова много, че това се е отразило негативно на здравето Ви?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

По-долу ще намерите седем въпроса, които се отнасят до Вашата работа. Моля, отговорете на всеки въпрос като изберете варианта (вариращи от 1 – Никога до 5 – Винаги), който най-добре Ви описва.	Никога	Рядко	Понякога	Често	Винаги
<i>Колко често през ПОСЛЕДНАТА ГОДИНА сте...</i>					
1. Били неспособни да спрете да мислите за работа (например да мислите за работа през свободното си време, на почивка или през нощта)?	1	2	3	4	5
2. Чувствали, че трябва да работите повече и повече?	1	2	3	4	5
3. Работили за да намалите чувството за вина, тревожност, безпомощност и депресия?	1	2	3	4	5
4. Опитвали да намалите обема на работата си, но не сте успявали?	1	2	3	4	5
5. Изпитвали стрес, когато сте били възпрепятствани да работите?	1	2	3	4	5
6. Пренебрегвали всичко освен работата си (семейство, приятели, хоби и свободно време)?	1	2	3	4	5
7. Работили толкова много, че това се е отразило негативно на здравето Ви?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Chinese (Hong Kong) version

IWAS-5

以下有五個問題，關於你的工作/職業。請選擇最適合描述您自己的選項 在過去的一年內，您有多常...	從不	偶爾	有時	經常	總是
1. 不能阻止自己去想與工作相關的事情 (例如您在空餘時間，晚上或假期時都思考關於工作的事)	1	2	3	4	5
2. 為了減少內疚，焦慮，無助和抑鬱的感覺而工作？	1	2	3	4	5
3. 曾經嘗試減少工作量但以失敗告終？	1	2	3	4	5
4. 除了工作以外，忽略所有其他的事情 (家庭，朋友，興趣，私人時間)	1	2	3	4	5
5. 工作太多以至於對您的健康有負面影響？	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

以下有五個問題，關於你的工作/職業。請選擇最適合描述您自己的選項 在過去的一年內，您有多常...	從不	偶爾	有時	經常	總是
1. 不能阻止自己去想與工作相關的事情 (例如您在空餘時間，晚上或假期時都思考關於工作的事)	1	2	3	4	5
2. 認為自己需要工作越來越多？	1	2	3	4	5
3. 為了減少內疚，焦慮，無助和抑鬱的感覺而工作？	1	2	3	4	5
4. 曾經嘗試減少工作量但以失敗告終？	1	2	3	4	5
5. 如果被阻止工作，就會變得有壓力？	1	2	3	4	5
6. 除了工作以外，忽略所有其他的事情 (家庭，朋友，興趣，私人時間)	1	2	3	4	5
7. 工作太多以至於對您的健康有負面影響？	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Chinese (Macao) version

IWAS-5

以下有五個與您工作有關的問題。請為每個問題選擇最符合您情況的答案（從“從不”到“總是”）。 <i>在過去的一年中，您有多頻繁地…</i>	從不	很少	有時	經常	總是
1. 無法停止思考工作（例如，你在空閒時間、假期或晚上一直在思考工作）？	1	2	3	4	5
2. 工作是為了減少內疚、焦慮、無助和抑鬱的感覺？	1	2	3	4	5
3. 嘗試減少工作量但失敗了？	1	2	3	4	5
4. 忽略了除工作之外的一切（你的家人、朋友、愛好和空閒時間）？	1	2	3	4	5
5. 工作過度以至於對你的健康產生了負面影響？	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

以下有七個與您工作有關的問題。請為每個問題選擇最符合您情況的答案（從“從不”到“總是”）。 <i>在過去的一年中，您有多頻繁地…</i>	從不	很少	有時	經常	總是
1. 無法停止思考工作（例如，你在空閒時間、假期或晚上一直在思考工作）？	1	2	3	4	5
2. 覺得自己應該工作地越來越多？	1	2	3	4	5
3. 工作是為了減少內疚、焦慮、無助和抑鬱的感覺？	1	2	3	4	5
4. 嘗試減少工作量但失敗了？	1	2	3	4	5
5. 當你無辦法工作時，你會變得有壓力？	1	2	3	4	5
6. 忽略了除工作之外的一切（你的家人、朋友、愛好和空閒時間）？	1	2	3	4	5
7. 工作過度以至於對你的健康產生了負面影響？	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Chinese (mainland China) version

IWAS-5

以下有五个与您工作有关的问题。请为每个问题选择最符合您情况的答案（从“从不”到“总是”）。 <i>在过去的一年中，您有多频繁地...</i>	从不	很少	有时	经常	总是
1. 无法停止思考工作（例如，你在空闲时间、假期或晚上一直在思考工作）？	1	2	3	4	5
2. 工作是为了减少内疚、焦虑、无助和抑郁的感觉？	1	2	3	4	5
3. 尝试减少工作量但失败了？	1	2	3	4	5
4. 忽略了除工作之外的一切（你的家人、朋友、爱好和空闲时间）？	1	2	3	4	5
5. 工作过度以至于对你的健康产生了负面影响？	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

以下有七个与您工作有关的问题。请为每个问题选择最符合您情况的答案（从“从不”到“总是”）。 <i>在过去的一年中，您有多频繁地...</i>	从不	很少	有时	经常	总是
1. 无法停止思考工作（例如，你在空闲时间、假期或晚上一直在思考工作）？	1	2	3	4	5
2. 觉得自己应该工作地越来越多？	1	2	3	4	5
3. 工作是为了减少内疚、焦虑、无助和抑郁的感觉？	1	2	3	4	5
4. 尝试减少工作量但失败了？	1	2	3	4	5
5. 当你没办法工作时，你会变得有压力？	1	2	3	4	5
6. 忽略了除工作之外的一切（你的家人、朋友、爱好和空闲时间）？	1	2	3	4	5
7. 工作过度以至于对你的健康产生了负面影响？	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Chinese (Taiwan) version

IWAS-5

以下，有五個與您工作相關的問題。在回答每個問題時，請選擇最能描述你的一個選項（從「從不」到「總是」）。	從未如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此
在過去的一年中，你有多常...					
1. 一直無法停止思考工作問題（例如，你在空閒時間、假期或晚上都在思考工作問題）？	1	2	3	4	5
2. 為了減少內疚、焦慮、無助和抑鬱的感覺而工作？	1	2	3	4	5
3. 試圖減少你的工作量，但沒有成功？	1	2	3	4	5
4. 忽視了工作以外的一切事物（你的家人、朋友、愛好和自由時間）？	1	2	3	4	5
5. 工作太多，以至於對你的健康產生了負面影響？	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

以下，有七個與您工作相關的問題。在回答每個問題時，請選擇最能描述你的一個選項（從「從不」到「總是」）。	從未如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此
在過去的一年中，你有多常...					
1. 一直無法停止思考工作問題（例如，你在空閒時間、假期或晚上都在思考工作問題）？	1	2	3	4	5
2. 覺得自己應該投注更多的時間在工作？	1	2	3	4	5
3. 為了減少內疚、焦慮、無助和抑鬱的感覺而工作？	1	2	3	4	5
4. 試圖減少你的工作量，但沒有成功？	1	2	3	4	5
5. 不能工作時會感受到壓力？	1	2	3	4	5
6. 忽視了工作以外的一切事物（你的家人、朋友、愛好和自由時間）？	1	2	3	4	5
7. 工作太多，以至於對你的健康產生了負面影響？	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Croatian version

IWAS-5

U nastavku ćete naći pet pitanja vezanih uz Vaš posao. Molimo odgovorite na svako pitanje odabirom one opcije (između „nikada“ i „stalno“) koja Vas najbolje opisuje. <i>Koliko ste često TIJEKOM PROŠLE GODINE...</i>	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Stalno
1. Neuspješno pokušavali prestati misliti o poslu (npr. razmišljali ste o poslu u svoje slobodno vrijeme, na godišnjem odmoru, ili noću)?	1	2	3	4	5
2. Radili kako biste smanjili osjećaje krivnje, anksioznosti, bespomoćnosti i depresije?	1	2	3	4	5
3. Pokušali smanjiti količinu vremena provedenu u poslu, ali niste u tome uspjeli?	1	2	3	4	5
4. Zanemarili sve osim svog posla (obitelj, prijatelje, hobije i slobodno vrijeme)?	1	2	3	4	5
5. Toliko radili da je to negativno utjecalo na Vaše zdravlje?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

U nastavku ćete naći sedam pitanja vezanih uz Vaš posao. Molimo odgovorite na svako pitanje odabirom one opcije (između „nikada“ i „stalno“) koja Vas najbolje opisuje. <i>Koliko ste često TIJEKOM PROŠLE GODINE...</i>	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Stalno
1. Neuspješno pokušavali prestati misliti o poslu (npr. razmišljali ste o poslu u svoje slobodno vrijeme, na godišnjem odmoru, ili noću)?	1	2	3	4	5
2. Osjećali da biste morali raditi još više i sve više?	1	2	3	4	5
3. Radili kako biste smanjili osjećaje krivnje, anksioznosti, bespomoćnosti i depresije?	1	2	3	4	5
4. Pokušali smanjiti količinu vremena provedenu u poslu, ali niste u tome uspjeli?	1	2	3	4	5
5. Bili pod stresom jer ste bili spriječeni da radite?	1	2	3	4	5
6. Zanemarili sve osim svog posla (obitelj, prijatelje, hobije i slobodno vrijeme)?	1	2	3	4	5
7. Toliko radili da je to negativno utjecalo na Vaše zdravlje?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Czech version

IWAS-5

Níže naleznete pět otázek vztahujících se k Vaší práci. Každou otázku, prosím, odpovězte výběrem takové varianty odpovědi (od "nikdy" po "vždy"), která Vás nejlépe vystihuje. <i>Jak často (jste) během POSLEDNÍHO ROKU...</i>	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často	Vždy
1. Nedokázal/a přestat myslet na práci (např. přemýšlel/a jste o ní ve svém volném čase, na dovolené nebo v noci)?	1	2	3	4	5
2. Pracoval/a proto, abyste zmírnil/a pocity viny, úzkosti, bezmoci a deprese?	1	2	3	4	5
3. Snažil/a se snížit množství své práce, ale nepodařilo se vám to?	1	2	3	4	5
4. Zanedbával/a vše kromě své práce (svoji rodinu, přátele, koníčky a volný čas)?	1	2	3	4	5
5. Pracoval/a tak moc, že to mělo negativní vliv na Vaše zdraví?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Níže naleznete sedm otázek vztahujících se k Vaší práci. Každou otázku, prosím, odpovězte výběrem takové varianty odpovědi (od "nikdy" po "vždy"), která Vás nejlépe vystihuje. <i>Jak často (jste) během POSLEDNÍHO ROKU...</i>	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často	Vždy
1. Nedokázal/a přestat myslet na práci (např. přemýšlel/a jste o ní ve svém volném čase, na dovolené nebo v noci)?	1	2	3	4	5
2. Měl/a pocit, že byste měl/a pracovat víc a víc?	1	2	3	4	5
3. Pracoval/a proto, abyste zmírnil/a pocity viny, úzkosti, bezmoci a deprese?	1	2	3	4	5
4. Snažil/a se snížit množství své práce, ale nepodařilo se vám to?	1	2	3	4	5
5. Cítil/a se vystresovaně, když jste nemohl/a pracovat?	1	2	3	4	5
6. Zanedbával/a vše kromě své práce (svoji rodinu, přátele, koníčky a volný čas)?	1	2	3	4	5
7. Pracoval/a tak moc, že to mělo negativní vliv na Vaše zdraví?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Danish version

IWAS-5

Nedenfor finder du fem spørgsmål, der vedrører dit arbejde/job. Venligst svar hvert spørgsmål ved at vælge det svar (fra 'aldrig' til 'altid') som bedst beskriver dig. <i>Hvor ofte har du indenfor det sidste år...</i>	Aldrig	Sjældent	Sommetider	Ofte	Altid
1. Været ude af stand til at holde op med at tænke på arbejde (e.g., du har tænkt på dit arbejde i din fritid, på ferie, eller om natten)?	1	2	3	4	5
2. Arbejdet for at reducere skyldfølelse, angst, hjælpeløshed og depression?	1	2	3	4	5
3. Forsøgt at reducere hvor meget du arbejder, men er fejlet?	1	2	3	4	5
4. Forsømt alt andet end arbejde (din familie, venner, hobby og fritid)?	1	2	3	4	5
5. Arbejdet så meget at det har haft en negativ indvirkning på dit helbred?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Nedenfor finder du syv spørgsmål, der vedrører dit arbejde/job. Venligst svar hvert spørgsmål ved at vælge det svar (fra 'aldrig' til 'altid') som bedst beskriver dig. <i>Hvor ofte har du indenfor det sidste år...</i>	Aldrig	Sjældent	Sommetider	Ofte	Altid
1. Været ude af stand til at holde op med at tænke på arbejde (e.g., du har tænkt på dit arbejde i din fritid, på ferie, eller om natten)?	1	2	3	4	5
2. Følt at du skulle arbejde mere og mere?	1	2	3	4	5
3. Arbejdet for at reducere skyldfølelse, angst, hjælpeløshed og depression?	1	2	3	4	5
4. Forsøgt at reducere hvor meget du arbejder, men er fejlet?	1	2	3	4	5
5. Blevet stresset, hvis du blev forhindret i at arbejde?	1	2	3	4	5
6. Forsømt alt andet end arbejde (din familie, venner, hobby og fritid)?	1	2	3	4	5
7. Arbejdet så meget at det har haft en negativ indvirkning på dit helbred?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Dutch (Suriname) version

IWAS-5

Hieronder volgen vijf vragen die betrekking hebben op uw baan/functie. Beantwoord elke vraag door het alternatief voor een antwoord te selecteren (variërend van "nooit" tot "altijd") welke u het beste beschrijft. <i>Hoe vaak heeft u (of bent u) gedurende HET AFGELOPEN JAAR...</i>	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1. Niet in staat zijn geweest om te stoppen met denken aan werk (u heeft bijvoorbeeld aan werk gedacht in uw vrije tijd, op vakantie of 's nachts)?	1	2	3	4	5
2. Gewerkt om gevoelens van schuld, angst, hulpeloosheid en depressie te verminderen?	1	2	3	4	5
3. Geprobeerd om uw hoeveelheid werk te verminderen maar gefaald?	1	2	3	4	5
4. Verwaarloosde u alles met uitzondering van uw werk (uw familie, vrienden, hobby and vrije tijd)?	1	2	3	4	5
5. Werkte u zoveel dat het uw gezondheid negatief heeft beïnvloed?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Hieronder volgen zeven vragen die betrekking hebben op uw baan/functie. Beantwoord elke vraag door het alternatief voor een antwoord te selecteren (variërend van "nooit" tot "altijd") welke u het beste beschrijft. <i>Hoe vaak heeft u (of bent u) gedurende HET AFGELOPEN JAAR...</i>	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1. Niet in staat zijn geweest om te stoppen met denken aan werk (u heeft bijvoorbeeld aan werk gedacht in uw vrije tijd, op vakantie of 's nachts)?	1	2	3	4	5
2. Vond u dat u steeds meer en meer moest werken?	1	2	3	4	5
3. Gewerkt om gevoelens van schuld, angst, hulpeloosheid en depressie te verminderen?	1	2	3	4	5
4. Geprobeerd om uw hoeveelheid werk te verminderen maar gefaald?	1	2	3	4	5
5. Gestrest geraakt omdat u een arbeidsverbod hebt gekregen?	1	2	3	4	5
6. Verwaarloosde u alles met uitzondering van uw werk (uw familie, vrienden, hobby and vrije tijd)?	1	2	3	4	5
7. Werkte u zoveel dat het uw gezondheid negatief heeft beïnvloed?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Dutch (The Netherlands) version

IWAS-5

Hieronder volgen vijf vragen over uw werk / baan. Kies voor elke vraag het antwoordalternatief (van "nooit" tot "altijd") dat het beste bij u past. <i>Hoe vaak in het laatste jaar heeft u...</i>	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1. Niet kunnen stoppen met aan werk te denken (u hebt bijvoorbeeld in uw vrije tijd, op vakantie of 's nachts aan werk gedacht)?	1	2	3	4	5
2. Gewerkt om gevoelens van schuld, bezorgdheid, hulpeloosheid en depressie te verminderen?	1	2	3	4	5
3. Geprobeerd om uw hoeveelheid werk te verminderen maar gefaald?	1	2	3	4	5
4. Alles verwaarloosd behalve uw werk (uw gezin, vrienden, hobby's en vrije tijd)?	1	2	3	4	5
5. Zo veel gewerkt dat het uw gezondheid negatief heeft beïnvloed?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Hieronder volgen zeven vragen over uw werk / baan. Kies voor elke vraag het antwoordalternatief (van "nooit" tot "altijd") dat het beste bij u past. <i>Hoe vaak in het laatste jaar heeft u...</i>	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1. Niet kunnen stoppen met aan werk te denken (u hebt bijvoorbeeld in uw vrije tijd, op vakantie of 's nachts aan werk gedacht)?	1	2	3	4	5
2. Het gevoel dat u meer en meer zou moeten werken?	1	2	3	4	5
3. Gewerkt om gevoelens van schuld, bezorgdheid, hulpeloosheid en depressie te verminderen?	1	2	3	4	5
4. Geprobeerd om uw hoeveelheid werk te verminderen maar gefaald?	1	2	3	4	5
5. Stress ervaren omdat u een werkverbod opgelegd kreeg?	1	2	3	4	5
6. Alles verwaarloosd behalve uw werk (uw gezin, vrienden, hobby's en vrije tijd)?	1	2	3	4	5
7. Zo veel gewerkt dat het uw gezondheid negatief heeft beïnvloed?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

English version

IWAS-5

Below, you find five questions related to your work/job. Please answer each question by selecting the one response alternative (ranging from “never” to “always”) that best describes you for each question. <i>How often during THE LAST YEAR have you...</i>	Never	Rarely	Sometimes	Often	Always
1. Been unable to stop thinking about work (e.g., you have been thinking about work in your free time, on vacation, or at night)?	1	2	3	4	5
2. Worked in order to reduce feelings of guilt, anxiety, helplessness and depression?	1	2	3	4	5
3. Tried to reduce the amount of your work but failed?	1	2	3	4	5
4. Neglected everything except your work (your family, friends, hobby, and free time)?	1	2	3	4	5
5. Worked so much that it has negatively influenced your health?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Below, you find seven questions related to your work/job. Please answer each question by selecting the one response alternative (ranging from “never” to “always”) that best describes you for each question. <i>How often during THE LAST YEAR have you...</i>	Never	Rarely	Sometimes	Often	Always
1. Been unable to stop thinking about work (e.g., you have been thinking about work in your free time, on vacation, or at night)?	1	2	3	4	5
2. Felt you should work more and more?	1	2	3	4	5
3. Worked in order to reduce feelings of guilt, anxiety, helplessness and depression?	1	2	3	4	5
4. Tried to reduce the amount of your work but failed?	1	2	3	4	5
5. Become stressed if you have been prohibited from working?	1	2	3	4	5
6. Neglected everything except your work (your family, friends, hobby, and free time)?	1	2	3	4	5
7. Worked so much that it has negatively influenced your health?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Estonian version

IWAS-5

Allpool leiate viis küsimust, mis on seotud Teie tööga/ametikohaga. Palun vastake igale küsimusele, valides ühe vastusevariantidest (vahemikus "Mitte kunagi" kuni "Alati"), mis Teid kõige paremini kirjeldab. <i>Kui sageli VIIMASEL AASTAL olete ...</i>	Mitte kunagi	Harva	Mõnikord	Sageli	Alati
1. Olnud võimetu tööle mitte mõtlema (näiteks olete mõelnud tööle vabal ajal, puhkusel ja öösiti)?	1	2	3	4	5
2. Töötanud selleks, et vähendada süü-, ärevuse-, abituse- ja depressioonitunnet?	1	2	3	4	5
3. Üritanud vähendada töö hulka, kuid ebaõnnestunult?	1	2	3	4	5
4. Jätnud unarusse kõik peale töö (oma pere, sõbrad, hobi ja vaba aja)?	1	2	3	4	5
5. Töötanud nii palju, et see on negatiivselt mõjutanud Teie tervist?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Allpool leiate seitse küsimust, mis on seotud Teie tööga/ametikohaga. Palun vastake igale küsimusele, valides ühe vastusevariantidest (vahemikus "Mitte kunagi" kuni "Alati"), mis Teid kõige paremini kirjeldab. <i>Kui sageli VIIMASEL AASTAL olete ...</i>	Mitte kunagi	Harva	Mõnikord	Sageli	Alati
1. Olnud võimetu tööle mitte mõtlema (näiteks olete mõelnud tööle vabal ajal, puhkusel ja öösiti)?	1	2	3	4	5
2. Tundnud, et peaksite töötama üha enam?	1	2	3	4	5
3. Töötanud selleks, et vähendada süü-, ärevuse-, abituse- ja depressioonitunnet?	1	2	3	4	5
4. Üritanud vähendada töö hulka, kuid ebaõnnestunult?	1	2	3	4	5
5. Tundnud stressi, kui Teil ei ole lubatud töötada?	1	2	3	4	5
6. Jätnud unarusse kõik peale töö (oma pere, sõbrad, hobi ja vaba aja)?	1	2	3	4	5
7. Töötanud nii palju, et see on negatiivselt mõjutanud Teie tervist?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Finnish version

IWAS-5

Alta löydät viisi kysymystä, jotka liittyvät työhösi. Vastaa jokaiseen väittämään valitsemalla yksi vaihtoehto (välillä “ei koskaan” ja “aina”), joka kuvaa Sinua parhaiten. <i>Kuinka usein VIIMEISEN 12 KK AIKANA olet...</i>	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
1. Kokenut, ettet voi lakata ajattelemasta työtä (esim. olet ajatellut työtä vapaa-ajallasi, lomalla tai öisin)?	1	2	3	4	5
2. Tehnyt töitä vähentääksesi syyllisyyden, ahdistuksen, avuttomuuden tai alakuloisuuden tunteita?	1	2	3	4	5
3. Yrittänyt vähentää työmäärääsi mutta epäonnistunut siinä?	1	2	3	4	5
4. Laiminlyönyt kaiken muun paitsi työsi (perheesi, ystäväsi, harrastuksesi, vapaa-aikasi)?	1	2	3	4	5
5. Tehnyt töitä niin paljon, että se on vaikuttanut kielteisesti terveyteesi?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Alta löydät seitsemän kysymystä, jotka liittyvät työhösi. Vastaa jokaiseen väittämään valitsemalla yksi vaihtoehto (välillä “ei koskaan” ja “aina”), joka kuvaa Sinua parhaiten. <i>Kuinka usein VIIMEISEN 12 KK AIKANA olet...</i>	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
1. Kokenut, ettet voi lakata ajattelemasta työtä (esim. olet ajatellut työtä vapaa-ajallasi, lomalla tai öisin)?	1	2	3	4	5
2. Kokenut, että Sinun täytyisi työskennellä yhä enemmän?	1	2	3	4	5
3. Tehnyt töitä vähentääksesi syyllisyyden, ahdistuksen, avuttomuuden tai alakuloisuuden tunteita?	1	2	3	4	5
4. Yrittänyt vähentää työmäärääsi mutta epäonnistunut siinä?	1	2	3	4	5
5. Kokenut stressiä, jos Sinua on kielletty tekemästä töitä?	1	2	3	4	5
6. Laiminlyönyt kaiken muun paitsi työsi (perheesi, ystäväsi, harrastuksesi, vapaa-aikasi)?	1	2	3	4	5
7. Tehnyt töitä niin paljon, että se on vaikuttanut kielteisesti terveyteesi?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

French version

IWAS-5

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
<p>Vous trouverez ci-dessous cinq questions liées à votre travail. Veuillez répondre à chaque question en choisissant, pour chacune d'entre elles, la réponse qui vous décrit le mieux (de "jamais" à "toujours").</p> <p><i>Au cours de la dernière année, combien de fois...</i></p>					
1. Avez-vous été incapable d'arrêter de penser au travail (par exemple, vous avez pensé au travail pendant votre temps libre, en vacances ou la nuit) ?	1	2	3	4	5
2. Avez-vous travaillé afin de réduire vos sentiments de culpabilité, d'anxiété, d'impuissance et de dépression ?	1	2	3	4	5
3. Avez-vous essayé de réduire votre quantité de travail sans y parvenir ?	1	2	3	4	5
4. Avez-vous tout négligé sauf votre travail (votre famille, vos amis, vos loisirs et votre temps libre) ?	1	2	3	4	5
5. Avez-vous tellement travaillé que cela a influencé négativement votre santé ?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
<p>Vous trouverez ci-dessous sept questions liées à votre travail. Veuillez répondre à chaque question en choisissant, pour chacune d'entre elles, la réponse qui vous décrit le mieux (de "jamais" à "toujours").</p> <p><i>Au cours de la dernière année, combien de fois...</i></p>					
1. Avez-vous été incapable d'arrêter de penser au travail (par exemple, vous avez pensé au travail pendant votre temps libre, en vacances ou la nuit) ?	1	2	3	4	5
2. Avez-vous eu l'impression que vous devriez travailler de plus en plus ?	1	2	3	4	5
3. Avez-vous travaillé afin de réduire vos sentiments de culpabilité, d'anxiété, d'impuissance et de dépression ?	1	2	3	4	5
4. Avez-vous essayé de réduire votre quantité de travail sans y parvenir ?	1	2	3	4	5
5. Avez-vous été stressé·e si on vous a interdit de travailler ?	1	2	3	4	5
6. Avez-vous tout négligé sauf votre travail (votre famille, vos amis, vos loisirs et votre temps libre) ?	1	2	3	4	5
7. Avez-vous tellement travaillé que cela a influencé négativement votre santé ?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Georgian version

IWAS-5

ქვემოთ მოცემულია ხუთი კითხვა თქვენი სამსახურის შესახებ. გთხოვთ, უპასუხოთ თითოეულ კითხვას ერთი პასუხის ალტერნატივის არჩევის გზით (დაწყებული „არასოდეს“-დან „ყოველთვის“-მდე) თითოეული კითხვისთვის, შემოხაზეთ პასუხის ის ვერსია, რომელიც ყველაზე ზუსტად აღწერს თქვენს დამოკიდებულებას. <i>რამდენად ხშირად გქონდათ გასული წლის განმავლობაში...</i>	არასოდეს	იშვიათად	ხანდახან	ხშირად	ყოველთვის
1. ვერ წყვეტდით სამსახურზე ფიქრს (მაგ., თავისუფალ დროს, შვებულებაში ან ღამით ფიქრობდი სამუშაოზე)?	1	2	3	4	5
2. მუშაობდით დანაშაულის გრძნობის, შფოთვის, უმწეობისა და დეპრესიის შესამცირებლად?	1	2	3	4	5
3. სცადეთ შეგემცირებინათ თქვენი სამუშაოს მოცულობა, მაგრამ ვერ მოხერხდა?	1	2	3	4	5
4. უგულვებელჰყავით ყველაფერი, გარდა თქვენი სამუშაოსი (ოჯახი, მეგობრები, ჰობი და თავისუფალი დრო)?	1	2	3	4	5
5. იმდენი იმუშავე, რომ უარყოფითად იმოქმედა შენს ჯანმრთელობაზე?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

ქვემოთ მოცემულია შვიდი კითხვა თქვენი სამსახურის შესახებ. გთხოვთ, უპასუხოთ თითოეულ კითხვას ერთი პასუხის ალტერნატივის არჩევის გზით (დაწყებული „არასოდეს“-დან „ყოველთვის“-მდე) თითოეული კითხვისთვის, შემოხაზეთ პასუხის ის ვერსია, რომელიც ყველაზე ზუსტად აღწერს თქვენს დამოკიდებულებას. <i>რამდენად ხშირად გქონდათ გასული წლის განმავლობაში...</i>	არასოდეს	იშვიათად	ხანდახან	ხშირად	ყოველთვის
1. ვერ წყვეტდით სამსახურზე ფიქრს (მაგ., თავისუფალ დროს, შვებულებაში ან ღამით ფიქრობდი სამუშაოზე)?	1	2	3	4	5
2. ფიქრობდით, რომ უფრო და უფრო მეტი უნდა გემუშავათ?	1	2	3	4	5
3. მუშაობდით დანაშაულის გრძნობის, შფოთვის, უმწეობისა და დეპრესიის შესამცირებლად?	1	2	3	4	5
4. სცადეთ შეგემცირებინათ თქვენი სამუშაოს მოცულობა, მაგრამ ვერ მოხერხდა?	1	2	3	4	5
5. სტრესში იყავით თუ გეზღუდებოდათ მუშაობის შესაძლებლობა?	1	2	3	4	5
6. უგულვებელჰყავით ყველაფერი, გარდა თქვენი სამუშაოსი (ოჯახი, მეგობრები, ჰობი და თავისუფალი დრო)?	1	2	3	4	5
7. იმდენი იმუშავე, რომ უარყოფითად იმოქმედა შენს ჯანმრთელობაზე?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

German (Austria) version

IWAS-5

Im Folgenden finden Sie fünf Fragen, die sich auf Ihre Arbeit beziehen. Bitte beantworten Sie die Fragen, indem Sie jeweils die Antwort (von „nie“ bis „immer“) auswählen, die Sie am besten beschreibt. <i>Wie oft haben Sie IM LETZTEN JAHR ...</i>	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
1. ... nicht aufhören können, an die Arbeit zu denken (z. B. haben Sie in Ihrer Freizeit, im Urlaub oder nachts an die Arbeit gedacht)?	1	2	3	4	5
2. ... gearbeitet, um Schuldgefühle, Ängste, Hilflosigkeit und Niedergeschlagenheit abzubauen?	1	2	3	4	5
3. ... versucht, Ihr Arbeitspensum zu reduzieren, sind aber gescheitert?	1	2	3	4	5
4. ... alles außer Ihrer Arbeit vernachlässigt (Familie, Freund/innen, Hobbys und Freizeit)?	1	2	3	4	5
5. ... so viel gearbeitet, dass sich das negativ auf Ihre Gesundheit ausgewirkt hat?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Im Folgenden finden Sie sieben Fragen, die sich auf Ihre Arbeit beziehen. Bitte beantworten Sie die Fragen, indem Sie jeweils die Antwort (von „nie“ bis „immer“) auswählen, die Sie am besten beschreibt. <i>Wie oft haben Sie IM LETZTEN JAHR ...</i>	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
1. ... nicht aufhören können, an die Arbeit zu denken (z. B. haben Sie in Ihrer Freizeit, im Urlaub oder nachts an die Arbeit gedacht)?	1	2	3	4	5
2. ... das Gefühl gehabt, dass Sie mehr und mehr arbeiten sollten?	1	2	3	4	5
3. ... gearbeitet, um Schuldgefühle, Ängste, Hilflosigkeit und Niedergeschlagenheit abzubauen?	1	2	3	4	5
4. ... versucht, Ihr Arbeitspensum zu reduzieren, sind aber gescheitert?	1	2	3	4	5
5. ... sich gestresst gefühlt, wenn Sie nicht arbeiten durften?	1	2	3	4	5
6. ... alles außer Ihrer Arbeit vernachlässigt (Familie, Freund/innen, Hobbys und Freizeit)?	1	2	3	4	5
7. ... so viel gearbeitet, dass sich das negativ auf Ihre Gesundheit ausgewirkt hat?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

German (Germany) version

IWAS-5

Im Folgenden finden Sie fünf Fragen, die sich auf Ihre Arbeit beziehen. Bitte beantworten Sie jede Frage, indem Sie die Antwortalternative (von “niemals” bis “immer”) für jede Frage auswählen, die Sie am besten beschreibt. <i>Wie oft im LETZTEN JAHR...</i>	Niemals	Selten	Manchmal	Häufig	Immer
1. Konnten Sie nicht aufhören, an die Arbeit zu denken (z. B. haben Sie in Ihrer Freizeit, im Urlaub oder nachts an die Arbeit gedacht)?	1	2	3	4	5
2. Haben Sie gearbeitet, um Schuldgefühle, Ängste, Hilflosigkeit und Depressionen zu reduzieren?	1	2	3	4	5
3. Haben Sie versucht, Ihr Arbeitspensum zu reduzieren, sind aber gescheitert?	1	2	3	4	5
4. Haben Sie alles außer Ihrer Arbeit vernachlässigt (Familie, Freunde, Hobby und Freizeit)?	1	2	3	4	5
5. Haben Sie so viel gearbeitet, dass es sich negativ auf Ihre Gesundheit ausgewirkt hat?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Im Folgenden finden Sie sieben Fragen, die sich auf Ihre Arbeit beziehen. Bitte beantworten Sie jede Frage, indem Sie die Antwortalternative (von “niemals” bis “immer”) für jede Frage auswählen, die Sie am besten beschreibt. <i>Wie oft im LETZTEN JAHR...</i>	Niemals	Selten	Manchmal	Häufig	Immer
1. Konnten Sie nicht aufhören, an die Arbeit zu denken (z. B. haben Sie in Ihrer Freizeit, im Urlaub oder nachts an die Arbeit gedacht)?	1	2	3	4	5
2. Hatten Sie das Gefühl, Sie sollten mehr und mehr arbeiten?	1	2	3	4	5
3. Haben Sie gearbeitet, um Schuldgefühle, Ängste, Hilflosigkeit und Depressionen zu reduzieren?	1	2	3	4	5
4. Haben Sie versucht, Ihr Arbeitspensum zu reduzieren, sind aber gescheitert?	1	2	3	4	5
5. Wurden Sie gestresst, wenn Sie ein Arbeitsverbot erhalten haben?	1	2	3	4	5
6. Haben Sie alles außer Ihrer Arbeit vernachlässigt (Familie, Freunde, Hobby und Freizeit)?	1	2	3	4	5
7. Haben Sie so viel gearbeitet, dass es sich negativ auf Ihre Gesundheit ausgewirkt hat?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Greek (Cyprus) version

IWAS-5

Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα	
Παρακάτω, θα βρείτε πέντε ερωτήσεις που σχετίζονται με τη δουλειά/εργασία σας. Παρακαλώ απαντήστε κάθε ερώτηση επιλέγοντας μία απάντηση για την κάθε μία (από «ποτέ» έως «πάντα») η οποία να σας περιγράφει καλύτερα. Πόσο συχνά ή σπάνια τον ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΧΡΟΝΟ έχετε...					
1. Δεν καταφέρατε να σταματήσετε να σκέφτεστε την εργασία σας (π.χ. σκεφτόσασταν την εργασία στον ελεύθερο χρόνο σας, στις διακοπές ή κατά τη νύχτα);	1	2	3	4	5
2. εργαστεί ώστε να μειωθούν αισθήματα ενοχής, άγχους, αδυναμίας, και κατάθλιψης;	1	2	3	4	5
3. προσπαθήσει να μειώσετε τον όγκο εργασίας σας, αλλά έχετε αποτύχει;	1	2	3	4	5
4. παραμελήσει τα πάντα εκτός από τη δουλειά σας (την οικογένεια, τους φίλους, τα χόμπι και τον ελεύθερο χρόνο σας);	1	2	3	4	5
5. εργαστεί τόσο πολύ που έχει επηρεάσει αρνητικά στην υγεία σας;	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα	
Παρακάτω, θα βρείτε επτά ερωτήσεις που σχετίζονται με τη δουλειά/εργασία σας. Παρακαλώ απαντήστε κάθε ερώτηση επιλέγοντας μία απάντηση για την κάθε μία (από «ποτέ» έως «πάντα») η οποία να σας περιγράφει καλύτερα. Πόσο συχνά ή σπάνια τον ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΧΡΟΝΟ έχετε...					
1. Δεν καταφέρατε να σταματήσετε να σκέφτεστε την εργασία σας (π.χ. σκεφτόσασταν την εργασία στον ελεύθερο χρόνο σας, στις διακοπές ή κατά τη νύχτα);	1	2	3	4	5
2. νιώσει ότι θα έπρεπε να εργαστείτε όλο και περισσότερο;	1	2	3	4	5
3. εργαστεί ώστε να μειωθούν αισθήματα ενοχής, άγχους, αδυναμίας, και κατάθλιψης;	1	2	3	4	5
4. προσπαθήσει να μειώσετε τον όγκο εργασίας σας, αλλά έχετε αποτύχει;	1	2	3	4	5
5. αγχωθεί εάν δεν σας δίνεται η ευκαιρία να εργαστείτε;	1	2	3	4	5
6. παραμελήσει τα πάντα εκτός από τη δουλειά σας (την οικογένεια, τους φίλους, τα χόμπι και τον ελεύθερο χρόνο σας);	1	2	3	4	5
7. εργαστεί τόσο πολύ που έχει επηρεάσει αρνητικά στην υγεία σας;	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Greek (Greece) version

IWAS-5

Παρακάτω, θα βρείτε πέντε ερωτήσεις που σχετίζονται με τη δουλειά/εργασία σας. Παρακαλούμε να απαντήσετε κάθε ερώτηση επιλέγοντας την απάντηση εκείνη (από «ποτέ» έως «πάντα») που σας περιγράφει καλύτερα. <i>Πόσο συχνά κατά τη διάρκεια ΤΩΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ 12 ΜΗΝΩΝ...</i>	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1. Δεν καταφέρατε να σταματήσετε να σκέφτεστε την εργασία σας (π.χ. σκεφτόσασταν την εργασία στον ελεύθερο χρόνο σας, στις διακοπές ή κατά τη νύχτα);	1	2	3	4	5
2. Εργαστήκατε για να μειώσετε συναισθήματα ενοχής, άγχους, αδυναμίας ή κατάθλιψης;	1	2	3	4	5
3. Προσπαθήσατε να μειώσετε τον όγκο της εργασίας σας, αλλά δεν τα καταφέρατε;	1	2	3	4	5
4. Παραμελήσατε τα πάντα εκτός από την εργασία σας (την οικογένεια, τους φίλους, τα χόμπι και τον ελεύθερο σας χρόνο);	1	2	3	4	5
5. Εργαστήκατε τόσο πολύ που επηρέασε αρνητικά την υγεία σας;	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Παρακάτω, θα βρείτε επτά ερωτήσεις που σχετίζονται με τη δουλειά/εργασία σας. Παρακαλούμε να απαντήσετε κάθε ερώτηση επιλέγοντας την απάντηση εκείνη (από «ποτέ» έως «πάντα») που σας περιγράφει καλύτερα. <i>Πόσο συχνά κατά τη διάρκεια ΤΩΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ 12 ΜΗΝΩΝ...</i>	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1. Δεν καταφέρατε να σταματήσετε να σκέφτεστε την εργασία σας (π.χ. σκεφτόσασταν την εργασία στον ελεύθερο χρόνο σας, στις διακοπές ή κατά τη νύχτα);	1	2	3	4	5
2. Αισθανθήκατε ότι έπρεπε να εργάζεστε όλο και περισσότερο;	1	2	3	4	5
3. Εργαστήκατε για να μειώσετε συναισθήματα ενοχής, άγχους, αδυναμίας ή κατάθλιψης;	1	2	3	4	5
4. Προσπαθήσατε να μειώσετε τον όγκο της εργασίας σας, αλλά δεν τα καταφέρατε;	1	2	3	4	5
5. Αισθανθήκατε στρεσαρισμένος/η επειδή σας απαγόρευσαν να εργαστείτε;	1	2	3	4	5
6. Παραμελήσατε τα πάντα εκτός από την εργασία σας (την οικογένεια, τους φίλους, τα χόμπι και τον ελεύθερο σας χρόνο);	1	2	3	4	5
7. Εργαστήκατε τόσο πολύ που επηρέασε αρνητικά την υγεία σας;	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Hebrew version

IWAS-5

תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	מעולם לא	לעבודתך הנוגעות שאלות חמש לפניך ביחס לכל אחת מהשאלות הבאות בחר/י את התשובה (בין "אף פעם" ל"תמיד") שמתארת אותך באופן הטוב ביותר. באיזו מידה במהלך השנה האחרונה...
5	4	3	2	1	1. לא יכולת להפסיק לחשוב על עבודה (למשל, חשבת על העבודה בזמנך הפנוי, בזמן חופשה,בלילה)?
5	4	3	2	1	2. עבדת כדי להפחית תחושות אשמה, חרדה, חוסר ישע ודיכאון?
5	4	3	2	1	3. ניסית להפחית את כמות העבודה שלך, אך לא הצלחת בכך?
5	4	3	2	1	4. התעלמת מכל דבר, חוץ מהעבודה (מהמשפחה, החברים, התחביבים, וזמנך הפנוי)?
5	4	3	2	1	5. עבדת כל כך הרבה שזה השפיע לרעה על בריאותך?

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	מעולם לא	לעבודתך הנוגעות שאלות שבע לפניך ביחס לכל אחת מהשאלות הבאות בחר/י את התשובה (בין "אף פעם" ל"תמיד") שמתארת אותך באופן הטוב ביותר. באיזו מידה במהלך השנה האחרונה...
5	4	3	2	1	1. לא יכולת להפסיק לחשוב על עבודה (למשל, חשבת על העבודה בזמנך הפנוי, בזמן חופשה,בלילה)?
5	4	3	2	1	2. הרגשת שעליך לעבוד עוד ועוד?
5	4	3	2	1	3. עבדת כדי להפחית תחושות אשמה, חרדה, חוסר ישע ודיכאון?
5	4	3	2	1	4. ניסית להפחית את כמות העבודה שלך, אך לא הצלחת בכך?
5	4	3	2	1	5. הרגשת לחוצ/ה אם נאסר עליך לעבוד?
5	4	3	2	1	6. התעלמת מכל דבר, חוץ מהעבודה (מהמשפחה, החברים, התחביבים, וזמנך הפנוי)?
5	4	3	2	1	7. עבדת כל כך הרבה שזה השפיע לרעה על בריאותך?

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Hindi version

IWAS-5

नीचे, आपको अपने काम/नौकरी से संबंधित पांच प्रश्न मिलेंगे। कृपया प्रत्येक प्रश्न का उत्तर देने के लिए एक उत्तर विकल्प („कभी नहीं“ से „हमेशा“ तक) का चयन करें, जो आपका सबसे अच्छा वर्णन करता है। पिछले वर्ष के दौरान आपने कितनी बार	कभी नहीं	कभी-कभार	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
1. आप काम के बारे में सोचना बंद करने में असमर्थ रहे हैं (उधारण के लिए, आप अपने खाली समय में, छुट्टी पर, या रात में काम के बारे में सोचते रहते हैं)?	1	2	3	4	5
2. अपराधबोध, चिंता, लाचारी और अवसाद की भावनाओं को कम करने के लिए काम किया?	1	2	3	4	5
3. अपने काम की मात्रा को कम करने की कोशिश की लेकिन असफल रहे?	1	2	3	4	5
4. अपने काम को छोड़कर हर चीज (आपके परिवार, दोस्तों, शौक और खाली समय) की उपेक्षा की?	1	2	3	4	5
5. इतना काम किया है, जिससे आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ा है?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

नीचे, आपको अपने काम/नौकरी से संबंधित सात प्रश्न मिलेंगे। कृपया प्रत्येक प्रश्न का उत्तर देने के लिए एक उत्तर विकल्प ("कभी नहीं" से "हमेशा" तक) का चयन करें, जो आपका सबसे अच्छा वर्णन करता है। पिछले वर्ष के दौरान आपने कितनी बार	कभी नहीं	कभी-कभार	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
1. आप काम के बारे में सोचना बंद करने में असमर्थ रहे हैं (उधारण के लिए, आप अपने खाली समय में, छुट्टी पर, या रात में काम के बारे में सोचते रहते हैं)?	1	2	3	4	5
2. लगा कि आपको ज्यादा से ज्यादा काम करना चाहिए?	1	2	3	4	5
3. अपराधबोध, चिंता, लाचारी और अवसाद की भावनाओं को कम करने के लिए काम किया?	1	2	3	4	5
4. अपने काम की मात्रा को कम करने की कोशिश की लेकिन असफल रहे?	1	2	3	4	5
5. अगर आपको काम करने से मना लकया गया है, तो आप तनावग्रस्त हो गए हो?	1	2	3	4	5
6. अपने काम को छोड़कर हर चीज (आपके परिवार, दोस्तों, शौक और खाली समय) की उपेक्षा की?	1	2	3	4	5
7. इतना काम किया है, जिससे आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ा है?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Hungarian version

IWAS-5

Az alábbiakban öt kérdést szeretnénk feltenni önnek a munkával kapcsolatos attitűdjeiről. Kérjük, minden kérdést válaszoljon meg aszerint (a “soha” lehetőségtől a “mindig”-ig), hogy mennyiben tartja azt önmagára jellemzőnek. <i>Az ELMÚLT ÉVBEN milyen gyakran...</i>	Soha	Ritkán	Néha	Gyakran	Mindig
1. Nem tudta kiverni a munkát a fejéből (pl. szabadidejében, nyaralás közben vagy éjszaka is a munka járt a fejében)?	1	2	3	4	5
2. Dolgozott azért, hogy csökkentse a büntudatát, szorongását, kilátástalanságát vagy depresszióját?	1	2	3	4	5
3. Megpróbálta csökkenteni a munkája mennyiségét, de nem sikerült?	1	2	3	4	5
4. A munkán kívül mindent elhanyagolt (a családját, barátait, hobbijait és szabadidejét)?	1	2	3	4	5
5. Érezte azt, hogy a sok munka az egészsége rovására megy?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Az alábbiakban hét kérdést szeretnénk feltenni önnek a munkával kapcsolatos attitűdjeiről. Kérjük, minden kérdést válaszoljon meg aszerint (a “soha” lehetőségtől a “mindig”-ig), hogy mennyiben tartja azt önmagára jellemzőnek. <i>Az ELMÚLT ÉVBEN milyen gyakran...</i>	Soha	Ritkán	Néha	Gyakran	Mindig
1. Nem tudta kiverni a munkát a fejéből (pl. szabadidejében, nyaralás közben vagy éjszaka is a munka járt a fejében)?	1	2	3	4	5
2. Úgy érezte, hogy egyre többet és többet kellene dolgoznia?	1	2	3	4	5
3. Dolgozott azért, hogy csökkentse a büntudatát, szorongását, kilátástalanságát vagy depresszióját?	1	2	3	4	5
4. Megpróbálta csökkenteni a munkája mennyiségét, de nem sikerült?	1	2	3	4	5
5. Lett nyugtalan vagy ideges amikor akadályozták a munkavégzésében?	1	2	3	4	5
6. A munkán kívül mindent elhanyagolt (a családját, barátait, hobbijait és szabadidejét)?	1	2	3	4	5
7. Érezte azt, hogy a sok munka az egészsége rovására megy?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Icelandic version

IWAS-5

Að neðan eru fimm spurningar tengdar vinnunni þinni. Vinsamlegast veldu þann svarmöguleika (frá "aldrei" til "alltaf") við hverja og eina spurningu sem lýsir þér best.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
<i>Hversu oft á SÍÐASTLIÐNU ÁRI hefur þú ...</i>					
1. Ekki getað hætt að hugsa um vinnuna (t.d. hugsað um vinnu í frítíma þínum, í sumarleyfi/jólafríi eða á nóttunni)?	1	2	3	4	5
2. Unnið til þess að draga úr samviskubiti, kvíða, hjálparleysi eða depurð?	1	2	3	4	5
3. Reynt að draga úr vinnunni en mistekist það?	1	2	3	4	5
4. Vanrækt allt annað en vinnuna þína (fjölskyldu, vini, áhugamál og frítíma)?	1	2	3	4	5
5. Unnið svo mikið að það hafði neikvæð áhrif á heilsu þína?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Að neðan eru sjö spurningar tengdar vinnunni þinni. Vinsamlegast veldu þann svarmöguleika (frá "aldrei" til "alltaf") við hverja og eina spurningu sem lýsir þér best.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
<i>Hversu oft á SÍÐASTLIÐNU ÁRI hefur þú/ hefur þér ...</i>					
1. Ekki getað hætt að hugsa um vinnuna (t.d. hugsað um vinnu í frítíma þínum, í sumarleyfi/jólafríi eða á nóttunni)?	1	2	3	4	5
2. Fundist að þú ættir að vinna meira og meira?	1	2	3	4	5
3. Unnið til þess að draga úr samviskubiti, kvíða, hjálparleysi eða depurð?	1	2	3	4	5
4. Reynt að draga úr vinnunni en mistekist það?	1	2	3	4	5
5. Orðið stressuð/stressaður af því að þér var bannað að vinna?	1	2	3	4	5
6. Vanrækt allt annað en vinnuna þína (fjölskyldu, vini, áhugamál og frítíma)?	1	2	3	4	5
7. Unnið svo mikið að það hafði neikvæð áhrif á heilsu þína?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Indonesian version

IWAS-5

Di bawah ini, Anda akan menemukan lima pertanyaan terkait dengan bekerja/pekerjaan Anda. Mohon jawablah setiap pertanyaan dengan memilih salah satu respons (berkisar mulai dari “tidak pernah” hingga “selalu”) untuk setiap pertanyaan yang paling dapat menjelaskan tentang diri Anda. <i>Seberapa sering selama TAHUN LALU Anda telah...</i>	Tidak pernah	Jarang	Terkadang	Kerap	Selalu
1. Tidak bisa berhenti berpikir tentang pekerjaan (mis. pernahkan Anda tetap memikirkan pekerjaan disaat waktu luang, disaat liburan, atau disaat malam hari)?	1	2	3	4	5
2. Bekerja demi meringankan perasaan bersalah, kegelisahan, ketidakberdayaan dan depresi?	1	2	3	4	5
3. Berusaha mengurangi jumlah pekerjaan Anda namun gagal?	1	2	3	4	5
4. Mengabaikan semuanya kecuali pekerjaan Anda (keluarga Anda, teman-teman, hobi, dan waktu luang)?	1	2	3	4	5
5. Bekerja begitu keras sehingga berpengaruh negatif terhadap kesehatan Anda?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Di bawah, Anda akan menemukan tujuh pertanyaan terkait dengan bekerja/pekerjaan Anda. Mohon jawablah setiap pertanyaan dengan memilih salah satu respons (berkisar mulai dari “tidak pernah” hingga “selalu”) untuk setiap pertanyaan yang paling dapat menjelaskan tentang diri Anda. <i>Seberapa sering selama TAHUN LALU Anda telah...</i>	Tidak pernah	Jarang	Terkadang	Kerap	Selalu
1. Tidak bisa berhenti berpikir tentang pekerjaan (mis. pernahkan Anda tetap memikirkan pekerjaan disaat waktu luang, disaat liburan, atau disaat malam hari)?	1	2	3	4	5
2. Merasa bahwa Anda harus bekerja lebih banyak dan lebih banyak lagi?	1	2	3	4	5
3. Bekerja demi meringankan perasaan bersalah, kegelisahan, ketidakberdayaan dan depresi?	1	2	3	4	5
4. Berusaha mengurangi jumlah pekerjaan Anda namun gagal?	1	2	3	4	5
5. Menjadi stres jika Anda dilarang untuk bekerja?	1	2	3	4	5
6. Mengabaikan semuanya kecuali pekerjaan Anda (keluarga Anda, teman-teman, hobi, dan waktu luang)?	1	2	3	4	5
7. Bekerja begitu keras sehingga berpengaruh negatif terhadap kesehatan Anda?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Italian version

IWAS-5

Di seguito, troverai cinque domande relative al tuo lavoro. Rispondi a ciascuna domanda selezionando l'alternativa di risposta (che va da "mai" a "sempre") che ti descrive meglio. <i>Quanto spesso durante LO SCORSO ANNO...</i>	Mai	Raramente	Qualche	Spesso	Sempre
1. Non sei riuscita/o a smettere di pensare al lavoro (ad esempio, hai pensato al lavoro nel tempo libero, in vacanza o di notte)?	1	2	3	4	5
2. Hai lavorato per ridurre i sensi di colpa, ansia, impotenza e depressione?	1	2	3	4	5
3. Hai provato a ridurre la quantità di lavoro ma non ci sei riuscita/o?	1	2	3	4	5
4. Hai dato minore importanza ai tuoi hobby, attività del tempo libero ed esercizio fisico a causa del lavoro?	1	2	3	4	5
5. Hai lavorato così tanto che ciò ha influenzato negativamente la tua salute?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Di seguito, troverai sette domande relative al tuo lavoro. Rispondi a ciascuna domanda selezionando l'alternativa di risposta (che va da "mai" a "sempre") che ti descrive meglio. <i>Quanto spesso durante LO SCORSO ANNO...</i>	Mai	Raramente	Qualche	Spesso	Sempre
1. Non sei riuscita/o a smettere di pensare al lavoro (ad esempio, hai pensato al lavoro nel tempo libero, in vacanza o di notte)?	1	2	3	4	5
2. Hai sentito di dover lavorare sempre di più?	1	2	3	4	5
3. Hai lavorato per ridurre i sensi di colpa, ansia, impotenza e depressione?	1	2	3	4	5
4. Hai provato a ridurre la quantità di lavoro ma non ci sei riuscita/o?	1	2	3	4	5
5. Ti sei sentita/o stressata/o se ti è stato proibito di lavorare?	1	2	3	4	5
6. Hai dato minore importanza ai tuoi hobby, attività del tempo libero ed esercizio fisico a causa del lavoro?	1	2	3	4	5
7. Hai lavorato così tanto che ciò ha influenzato negativamente la tua salute?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Japanese version

IWAS-5

以下にあなたの仕事／職業に関する5つの質問が書かれています。それぞれの質問に「まったくない」から「いつも」までのうち、あなたにもっともよく当てはまる選択肢をひとつ選んで回答してください。 過去1年の間に、あなたはどれくらいの頻度で・・・	まったくない	ほとんどない	時々	しばしば	いつも
1. 仕事について考えずにはいられないことがありましたか(例えば、自由時間、休暇中、夜中に仕事について考えていたことがありましたか)？	1	2	3	4	5
2. 罪悪感、不安、無力感やゆううつな気分を低減するために働きましたか？	1	2	3	4	5
3. 仕事の量を減らそうとしたのにうまくいかないことがありましたか？	1	2	3	4	5
4. 仕事以外の一切(家族、友人、趣味、自由時間)が眼中からなくなったことがありますか？	1	2	3	4	5
5. 健康を害するほどたくさん働きましたか？	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

以下にあなたの仕事／職業に関する7つの質問が書かれています。それぞれの質問に「まったくない」から「いつも」までのうち、あなたにもっともよく当てはまる選択肢をひとつ選んで回答してください。 過去1年の間に、あなたはどれくらいの頻度で・・・	まったくない	ほとんどない	時々	しばしば	いつも
1. 仕事について考えずにはいられないことがありましたか(例えば、自由時間、休暇中、夜中に仕事について考えていたことがありましたか)？	1	2	3	4	5
2. もっともっと働かなければと感じましたか？	1	2	3	4	5
3. 罪悪感、不安、無力感やゆううつな気分を低減するために働きましたか？	1	2	3	4	5
4. 仕事の量を減らそうとしたのにうまくいかないことがありましたか？	1	2	3	4	5
5. 働きすぎて仕事を禁じられたらストレスを感じることはありませんか？	1	2	3	4	5
6. 仕事以外の一切(家族、友人、趣味、自由時間)が眼中からなくなったことがありますか？	1	2	3	4	5
7. 健康を害するほどたくさん働きましたか？	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Khmer version

IWAS-5

<p>នៅខាងក្រោមនេះ អ្នកនឹងឃើញមានសំណួរ៥ ទាក់ទងនឹងការងាររបស់អ្នក។សូមឆ្លើយនូវសំណួរនីមួយៗដោយជ្រើសរើសចម្លើយមួយ (“មិនដែល”ដល់“តែងតែ”) ដែលសំណួរនោះពិពណ៌នាអំពីអ្នកច្បាស់បំផុត។</p> <p>អំឡុងពេលឆ្នាំចុងក្រោយនេះ តើជាញឹកញាប់អ្នក.....</p>	មិនដែល	កម្រ	ជួនកាល	ញឹកញាប់	តែងតែ
1. មិនអាចបញ្ឈប់ចិត្តមិនឱ្យគិតពីការងារ (ឧ. អ្នកបាននឹងកំពុងគិតពីការងាររបស់នៅពេលទំនេរ ពេលវិស្សម កាល ឬក៏ពេលយប់)?	1	2	3	4	5
2. ធ្វើការដើម្បី បំបាត់អារម្មណ៍ដែលមានកំហុស ថប់បារម្ភ ភាពអស់សង្ឃឹម និងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត?	1	2	3	4	5
3. អ្នកបានព្យាយាមកាត់បន្ថយទំហំការងារប៉ុន្តែបរាជ័យ?	1	2	3	4	5
4. អ្នកមិនយកចិត្តទុកដាក់លើរឿងគ្រប់យ៉ាងលើកលែងតែ ការងាររបស់អ្នក (គ្រួសាររបស់អ្នក មិត្តភក្តិ ចំណូលចិត្ត ឬពេលទំនេរ)?	1	2	3	4	5
5. ដោយសារធ្វើការច្រើនពេកវាបានជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាន ដល់សុខភាពរបស់អ្នក?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

<p>នៅខាងក្រោមនេះ អ្នកនឹងឃើញមានសំណួរ៧ ទាក់ទងនឹងការងាររបស់អ្នក។សូមឆ្លើយនូវសំណួរនីមួយៗដោយជ្រើសរើសចម្លើយមួយ (“មិនដែល”ដល់“តែងតែ”) ដែលសំណួរនោះពិពណ៌នាអំពីអ្នកច្បាស់បំផុត។</p> <p>អំឡុងពេលឆ្នាំចុងក្រោយនេះ តើជាញឹកញាប់អ្នក.....</p>	មិនដែល	កម្រ	ជួនកាល	ញឹកញាប់	តែងតែ
1. មិនអាចបញ្ឈប់ចិត្តមិនឱ្យគិតពីការងារ (ឧ. អ្នកបាននឹងកំពុងគិតពីការងាររបស់នៅពេលទំនេរ ពេលវិស្សម កាល ឬក៏ពេលយប់)?	1	2	3	4	5
2. មានអារម្មណ៍ថាអ្នកគួរតែធ្វើការឱ្យកាន់តែច្រើន?	1	2	3	4	5
3. ធ្វើការដើម្បី បំបាត់អារម្មណ៍ដែលមានកំហុស ថប់បារម្ភ ភាពអស់សង្ឃឹម និងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត?	1	2	3	4	5
4. អ្នកបានព្យាយាមកាត់បន្ថយទំហំការងារប៉ុន្តែបរាជ័យ?	1	2	3	4	5
5. មានអារម្មណ៍តានតឹងប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានហាមមិន ឱ្យធ្វើការ?	1	2	3	4	5
6. អ្នកមិនយកចិត្តទុកដាក់លើរឿងគ្រប់យ៉ាងលើកលែងតែ ការងាររបស់អ្នក (គ្រួសាររបស់អ្នក មិត្តភក្តិ ចំណូលចិត្ត ឬពេលទំនេរ)?	1	2	3	4	5
7. ដោយសារធ្វើការច្រើនពេកវាបានជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាន ដល់សុខភាពរបស់អ្នក?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Korean version

IWAS-5

아래에는 귀하가 하시는 일/직업과 관련된 다섯 개의 질문이 제시되어 있습니다. 각 질문에 대해 귀하를 가장 잘 묘사하는 번호에 표시해 주십시오. (1 = 전혀 아니다, 7 = 항상 그렇다) 지난 1 년간 귀하를 얼마나 자주...	전혀 아니다	거의 아니다	가끔 그렇다	종종 그렇다	항상 그렇다
1. 일에 대한 생각을 멈출 수 없으십니까? (예: 휴식시간, 휴가, 밤에도 일에 대해 생각한다)	1	2	3	4	5
2. 죄책감, 불안감, 무력감, 우울감을 줄이기 위해 일하십니까?	1	2	3	4	5
3. 일의 양을 줄이려고 하지만 결국 그렇게 하지 못하십니까?	1	2	3	4	5
4. 일을 제외한 모든 것(가족, 친구, 취미, 자유 시간)을 무시하십니까?	1	2	3	4	5
5. 너무 많은 일을 하는 것이 귀하의 건강에 부정적인 영향을 미칩니까?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

아래에는 귀하가 하시는 일/직업과 관련된 일곱 개의 질문이 제시되어 있습니다. 각 질문에 대해 귀하를 가장 잘 묘사하는 번호에 표시해 주십시오. (1 = 전혀 아니다, 7 = 항상 그렇다) 지난 1 년간 귀하를 얼마나 자주...	전혀 아니다	거의 아니다	가끔 그렇다	종종 그렇다	항상 그렇다
1. 일에 대한 생각을 멈출 수 없으십니까? (예: 휴식시간, 휴가, 밤에도 일에 대해 생각한다)	1	2	3	4	5
2. 일을 더욱더 많이 해야 할 것 같다고 느끼십니까?	1	2	3	4	5
3. 죄책감, 불안감, 무력감, 우울감을 줄이기 위해 일하십니까?	1	2	3	4	5
4. 일의 양을 줄이려고 하지만 결국 그렇게 하지 못하십니까?	1	2	3	4	5
5. 일을 강제로 못하게 되면 스트레스를 받습니까?	1	2	3	4	5
6. 일을 제외한 모든 것(가족, 친구, 취미, 자유 시간)을 무시하십니까?	1	2	3	4	5
7. 너무 많은 일을 하는 것이 귀하의 건강에 부정적인 영향을 미칩니까?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Latvian version

IWAS-5

Zemāk ir iekļauti pieci jautājumi, kas attiecas uz Jūsu darbu. Lūdzu, atbildi uz katru jautājumu, izvēloties vienu atbildi (sākot no "nekad" līdz "vienmēr") par katru jautājumu, kas tevi raksturo vislabāk.	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr
<i>Cik bieži PĒDĒJĀ GADA laikā tu esi...</i>					
1. Neesi spējis pārtraukt domāt par darbu (piemēram, esat domājis par darbu brīvajā laikā, atvaļinājumā vai naktī)?	1	2	3	4	5
2. Strādāji, lai mazinātu vainas sajūtu, trauksmi, bezpalīdzību un depresiju?	1	2	3	4	5
3. Esi mēģinājis samazināt darba apjomu, bet tev tas nav izdevies?	1	2	3	4	5
4. Esi atstājis novārtā visu, izņemot savu darbu (ģimeni, draugus, hobiju un brīvo laiku)?	1	2	3	4	5
5. Strādāji tik daudz, ka tas negatīvi ietekmēja tavu veselību?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Zemāk ir iekļauti septiņi jautājumi, kas attiecas uz Jūsu darbu. Lūdzu, atbildi uz katru jautājumu, izvēloties vienu atbildi (sākot no "nekad" līdz "vienmēr") par katru jautājumu, kas tevi raksturo vislabāk.	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr
<i>Cik bieži PĒDĒJĀ GADA laikā tu esi...</i>					
1. Neesi spējis pārtraukt domāt par darbu (piemēram, esat domājis par darbu brīvajā laikā, atvaļinājumā vai naktī)?	1	2	3	4	5
2. Uzskatīji, ka tev vajadzētu strādāt arvien vairāk un vairāk?	1	2	3	4	5
3. Strādāji, lai mazinātu vainas sajūtu, trauksmi, bezpalīdzību un depresiju?	1	2	3	4	5
4. Esi mēģinājis samazināt darba apjomu, bet tev tas nav izdevies?	1	2	3	4	5
5. Esi izjutis/usi stresu, jo tev tika liegts strādāt?	1	2	3	4	5
6. Esi atstājis novārtā visu, izņemot savu darbu (ģimeni, draugus, hobiju un brīvo laiku)?	1	2	3	4	5
7. Strādāji tik daudz, ka tas negatīvi ietekmēja tavu veselību?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Lithuanian version

IWAS-5

Toliau rasite penkis klausimus apie jūsų darbą. Atsakykite į kiekvieną klausimą pasirinkdami vieną atsakymo variantą (nuo „niekada“ iki „visada“). <i>Kaip dažnai PER PRAĖJUSIUS METUS jūs...</i>	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
1. Negalėjote nustoti galvoti apie darbą (pvz., galvojote apie darbą laisvalaikiu, atostogaujant ar naktį)?	1	2	3	4	5
2. Dirbote siekdamas sumažinti kaltės jausmą, nerimą, bejėgiškumą ir depresiją?	1	2	3	4	5
3. Bandėte sumažinti savo darbo kiekį, bet nepavyko?	1	2	3	4	5
4. Apleidote viską, išskyrus darbą (šeimą, draugus, hobį ir laisvalaikį)?	1	2	3	4	5
5. Dirbote tiek daug, kad tai neigiamai paveikė jūsų sveikatą?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Toliau rasite septynis klausimus apie jūsų darbą. Atsakykite į kiekvieną klausimą pasirinkdami vieną atsakymo variantą (nuo „niekada“ iki „visada“). <i>Kaip dažnai PER PRAĖJUSIUS METUS jūs...</i>	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
1. Negalėjote nustoti galvoti apie darbą (pvz., galvojote apie darbą laisvalaikiu, atostogaujant ar naktį)?	1	2	3	4	5
2. Manėte, kad turėtumėte dirbti vis daugiau ir daugiau?	1	2	3	4	5
3. Dirbote siekdamas sumažinti kaltės jausmą, nerimą, bejėgiškumą ir depresiją?	1	2	3	4	5
4. Bandėte sumažinti savo darbo kiekį, bet nepavyko?	1	2	3	4	5
5. Patyrėte stresą, kai jums buvo draudžiama dirbti?	1	2	3	4	5
6. Apleidote viską, išskyrus darbą (šeimą, draugus, hobį ir laisvalaikį)?	1	2	3	4	5
7. Dirbote tiek daug, kad tai neigiamai paveikė jūsų sveikatą?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Luxembourgish version

IWAS-5

Hei drënner fannt Dir fënnef Froen, déi sech op Är Aarbecht. Beäntwert w.e.g. all Fro andeems Dir déi Äntwert auswielt (rangéiert vun "ni" bis "ëmmer") déi Iech am Beschte beschreift.	Ni	Seelen	Heiansdo	Oft	Ëmmer
<i>Wéi oft hutt Dir am LESCHTE JOER ...</i>					
1. ... net konnten ophalen un d'Aarbecht ze denken (z.B. Dir hutt an Ärer Fräizäit, an der Vakanz oder an der Nuecht un Aarbecht geduecht)?	1	2	3	4	5
2. ... geschafft fir Scholdgefiller, Besuergnësser, Hëlleflosegkeet an Depressiounen ofzebauen?	1	2	3	4	5
3. ... probéiert d'Quantitéit vun Ärer Aarbecht ze reduzéiere, waat awer net gelongen ass?	1	2	3	4	5
4. ... alles vernoléisseggt ausser Är Aarbecht (Är Famill, Frënn, Hobbyen a Fräizäit)?	1	2	3	4	5
5. ... sou vill geschafft, datt Är Gesondheet negativ beaflosst gouf?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Hei drënner fannt Dir siwe Froen, déi sech op Är Aarbecht. Beäntwert w.e.g. all Fro andeems Dir déi Äntwert auswielt (rangéiert vun "ni" bis "ëmmer") déi Iech am Beschte beschreift.	Ni	Seelen	Heiansdo	Oft	Ëmmer
<i>Wéi oft hutt Dir am LESCHTE JOER ...</i>					
1. ... net konnten ophalen un d'Aarbecht ze denken (z.B. Dir hutt an Ärer Fräizäit, an der Vakanz oder an der Nuecht un Aarbecht geduecht)?	1	2	3	4	5
2. ... gemengt Dir sollt ëmmer méi schaffen?	1	2	3	4	5
3. ... geschafft fir Scholdgefiller, Besuergnësser, Hëlleflosegkeet an Depressiounen ofzebauen?	1	2	3	4	5
4. ... probéiert d'Quantitéit vun Ärer Aarbecht ze reduzéiere, waat awer net gelongen ass?	1	2	3	4	5
5. ... Iech gestresst gefillt wann Dir net schaffen duerft?	1	2	3	4	5
6. ... alles vernoléisseggt ausser Är Aarbecht (Är Famill, Frënn, Hobbyen a Fräizäit)?	1	2	3	4	5
7. ... sou vill geschafft, datt Är Gesondheet negativ beaflosst gouf?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Macedonian version

IWAS-5

<p>Подолу, ќе најдете пет прашања поврзани со вашата работа. Ве молиме одговорете на секое прашање со избирање на алтернативата за еден одговор (која се движи од „никогаш“ до „секогаш“) за секое прашање што најдобро ве опишува.</p> <p>Колку често во МИНАТАТА ГОДИНА сте...</p>	Никогаш	Ретко	Понекогаш	Често	Секогаш
1. Не можете да престанете да размислувате за работа (на пр., размислувајте за работа во слободното време, на одмор или ноќе)?	1	2	3	4	5
2. Работевте со цел да ги намали чувствата на вина, анксиозност, беспомошност и депресија?	1	2	3	4	5
3. Се обидовте да го намалите обемот на вашата работа, но не успеавте?	1	2	3	4	5
4. Занемаривте сè освен работата (семејството, пријателите, хобито и слободното време)?	1	2	3	4	5
5. Работевте толку многу што негативно влијаеше на вашето здравје?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

<p>Подолу, ќе најдете седум прашања поврзани со вашата работа. Ве молиме одговорете на секое прашање со избирање на алтернативата за еден одговор (која се движи од „никогаш“ до „секогаш“) за секое прашање што најдобро ве опишува.</p> <p>Колку често во МИНАТАТА ГОДИНА сте...</p>	Никогаш	Ретко	Понекогаш	Често	Секогаш
1. Не можете да престанете да размислувате за работа (на пр., размислувајте за работа во слободното време, на одмор или ноќе)?	1	2	3	4	5
2. Чувствувајте дека треба да работите се повеќе и повеќе?	1	2	3	4	5
3. Работевте со цел да ги намали чувствата на вина, анксиозност, беспомошност и депресија?	1	2	3	4	5
4. Се обидовте да го намалите обемот на вашата работа, но не успеавте?	1	2	3	4	5
5. Под стрес сте ако ви е забрането да работите?	1	2	3	4	5
6. Занемаривте сè освен работата (семејството, пријателите, хобито и слободното време)?	1	2	3	4	5
7. Работевте толку многу што негативно влијаеше на вашето здравје?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Malaysian version

IWAS-5

Di bawah ini, terdapat lima soalan berkaitan dengan kerja/jawatan anda. Sila jawab setiap soalan dengan memilih satu alternatif jawapan (mulai daripada "tidak pernah" hingga "selalu") untuk setiap soalan yang paling menggambarkan anda. <i>Berapa kerap sepanjang TAHUN LEPAS anda telah ...</i>	Tidak pernah	Jarang-jarang	Kadang-kadang	Kerap	Selalu
1. Tidak dapat berhenti memikirkan tentang kerja (cth., anda akan memikirkan tentang kerja pada masa lapang anda, bercuti atau pada waktu malam)?	1	2	3	4	5
2. Bekerja untuk mengurangkan perasaan bersalah, kebimbangan, tidak berdaya dan kemurungan?	1	2	3	4	5
3. Cuba mengurangkan jumlah kerja anda tetapi gagal?	1	2	3	4	5
4. Mengabaikan segala-galanya kecuali kerja anda (keluarga, rakan, hobi dan masa lapang anda)?	1	2	3	4	5
5. Bekerja terlalu banyak sehingga menjejaskan kesihatan anda secara negatif?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Di bawah ini, terdapat tujuh soalan berkaitan dengan kerja/jawatan anda. Sila jawab setiap soalan dengan memilih satu alternatif jawapan (mulai daripada "tidak pernah" hingga "selalu") untuk setiap soalan yang paling menggambarkan anda. <i>Berapa kerap sepanjang TAHUN LEPAS anda telah ...</i>	Tidak pernah	Jarang-jarang	Kadang-kadang	Kerap	Selalu
1. Tidak dapat berhenti memikirkan tentang kerja (cth., anda akan memikirkan tentang kerja pada masa lapang anda, bercuti atau pada waktu malam)?	1	2	3	4	5
2. Merasa anda perlu bekerja lebih banyak lagi?	1	2	3	4	5
3. Bekerja untuk mengurangkan perasaan bersalah, kebimbangan, tidak berdaya dan kemurungan?	1	2	3	4	5
4. Cuba mengurangkan jumlah kerja anda tetapi gagal?	1	2	3	4	5
5. Menjadi tertekan jika anda telah dilarang bekerja?	1	2	3	4	5
6. Mengabaikan segala-galanya kecuali kerja anda (keluarga, rakan, hobi dan masa lapang anda)?	1	2	3	4	5
7. Bekerja terlalu banyak sehingga menjejaskan kesihatan anda secara negatif?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Maltese version

IWAS-5

Hawn taht, issib hames mistoqsijiet relatati max-xogħol/xogħol tiegħek. Jekk jogħġbok wieġeb kull mistoqsija billi tagħzel twegiba waħda (li tkopri minn “qatt” sa “dejjem”) għal kull mistoqsija li tiddekrivi lilek bl-aħjar mod. <i>DIN I-AHHAR SENA kemm-il darba...</i>	Qatt	Rarament	Kultant	Spiss	Dejjem
1. Ma stajtx tieqaf taħseb dwar ix-xogħol (e.ż., kont qed taħseb fuq ix-xogħol waqt il-ħin liberu tiegħek, waqt vaganza, jew bil-lejl)?	1	2	3	4	5
2. Hdimt sabiex tnaqqas is-sens ta’ htija, anzjetà, qtigh il-qalb u dipressjoni?	1	2	3	4	5
3. Ippruvajt tnaqqas l-ammont ta’ xogħol tiegħek iżda ma rnexxilekx?	1	2	3	4	5
4. Itraskurajt kollox minbarra x-xogħol tiegħek (il-familja, il-ħbieb, il-passatempi, u l-ħin liberu tiegħek)?	1	2	3	4	5
5. Hdimt tant li x-xogħol kellu influwenza negattiva fuq saħħtek?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Taht, issib seba' mistoqsijiet relatati max-xogħol/impjieġ tiegħek. Jekk jogħġbok wieġeb kull mistoqsija billi tagħzel twegiba waħda (li tkopri minn “qatt” sa “dejjem”) għal kull mistoqsija li tiddekrivi lilek bl-aħjar mod. <i>DIN I-AHHAR SENA kemm-il darba...</i>	Qatt	Rarament	Kultant	Spiss	Dejjem
1. Ma stajtx tieqaf taħseb dwar ix-xogħol (e.ż., kont qed taħseb fuq ix-xogħol waqt il-ħin liberu tiegħek, waqt vaganza, jew bil-lejl)?	1	2	3	4	5
2. Hassejt li kellek taħdem iktar u iktar?	1	2	3	4	5
3. Hdimt sabiex tnaqqas is-sens ta’ htija, anzjetà, qtigh il-qalb u dipressjoni?	1	2	3	4	5
4. Ippruvajt tnaqqas l-ammont ta’ xogħol tiegħek iżda ma rnexxilekx?	1	2	3	4	5
5. Jaqbdok stress jekk tkun projbit milli taħdem?	1	2	3	4	5
6. Itraskurajt kollox minbarra x-xogħol tiegħek (il-familja, il-ħbieb, il-passatempi, u l-ħin liberu tiegħek)?	1	2	3	4	5
7. Hdimt tant li x-xogħol kellu influwenza negattiva fuq saħħtek?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Montenegrin version

IWAS-5

U nastavku ćete pronaći pet pitanja vezanih za vaš posao. Molimo odgovorite na svako pitanje odabirom one opcije (između „nikada“ i „stalno“) koja Vas najbolje opisuje. <i>Koliko ste često TOKOM PROŠLE GODINE...</i>	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Stalno
1. Neuspješno pokušavali prestati misliti o poslu (npr. razmišljali ste o poslu u svoje slobodno vrijeme, na godišnjem odmoru, ili noću)?	1	2	3	4	5
2. Radili kako biste smanjili osjećaje krivice, anksioznosti, bespomoćnosti i depresije?	1	2	3	4	5
3. Pokušali smanjiti količinu vremena provedenu u poslu, ali niste u tome uspjeli?	1	2	3	4	5
4. Zanemarili sve osim svog posla (porodicu, prijatelje, hobije i slobodno vrijeme)?	1	2	3	4	5
5. Toliko radili da je to negativno uticalo na Vaše zdravlje?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

U nastavku ćete pronaći sedam pitanja vezanih za vaš posao. Molimo odgovorite na svako pitanje odabirom one opcije (između „nikada“ i „stalno“) koja Vas najbolje opisuje. <i>Koliko ste često TOKOM PROŠLE GODINE...</i>	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Stalno
1. Neuspješno pokušavali prestati misliti o poslu (npr. razmišljali ste o poslu u svoje slobodno vrijeme, na godišnjem odmoru, ili noću)?	1	2	3	4	5
2. Osjećali da biste morali raditi još više i sve više?	1	2	3	4	5
3. Radili kako biste smanjili osjećaje krivice, anksioznosti, bespomoćnosti i depresije?	1	2	3	4	5
4. Pokušali smanjiti količinu vremena provedenu u poslu, ali niste u tome uspjeli?	1	2	3	4	5
5. Bili pod stresom jer ste bili spriječeni da radite?	1	2	3	4	5
6. Zanemarili sve osim svog posla (porodicu, prijatelje, hobije i slobodno vrijeme)?	1	2	3	4	5
7. Toliko radili da je to negativno uticalo na Vaše zdravlje?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Norwegian version

IWAS-5

Nedenfor finner du fem spørsmål relatert til din jobb/ditt arbeid. Vennligst svar på hvert spørsmål ved å velge det svaralternativet (fra «aldri» til «alltid») for hvert spørsmål som best beskriver deg.	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid
<i>Hvor ofte I LØPET AV DET SISTE ÅRET har du....</i>					
1. Vært ute av stand til å stoppe å tenke på arbeid (f.eks. har du tenkt på arbeid på fritiden, på ferier og om natten)?	1	2	3	4	5
2. Jobbet for å redusere følelser av skyld, angst, hjelpeløshet eller depresjon?	1	2	3	4	5
3. Prøvd å redusere hvor mye du arbeidet uten å lykkes?	1	2	3	4	5
4. Neglisjert alt annet utenom jobben din (din familie, venner, hobbyer, og fritid)?	1	2	3	4	5
5. Har du jobbet så mye at du føler det har gått utover helsen din?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Nedenfor finner du syv spørsmål relatert til din jobb/ditt arbeid. Vennligst svar på hvert spørsmål ved å velge det svaralternativet (fra «aldri» til «alltid») for hvert spørsmål som best beskriver deg.	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid
<i>Hvor ofte I LØPET AV DET SISTE ÅRET har du....</i>					
1. Vært ute av stand til å stoppe å tenke på arbeid (f.eks. har du tenkt på arbeid på fritiden, på ferier og om natten)?	1	2	3	4	5
2. Følt at du burde arbeide mer og mer?	1	2	3	4	5
3. Jobbet for å redusere følelser av skyld, angst, hjelpeløshet eller depresjon?	1	2	3	4	5
4. Prøvd å redusere hvor mye du arbeidet uten å lykkes?	1	2	3	4	5
5. Blitt stresset dersom du har blitt forhindret fra å jobbe?	1	2	3	4	5
6. Neglisjert alt annet utenom jobben din (din familie, venner, hobbyer, og fritid)?	1	2	3	4	5
7. Har du jobbet så mye at du føler det har gått utover helsen din?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Persian version

IWAS-5

همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	
					در بخش زیر، پنج سؤال که مرتبط با کار/شغلتان است را مشاهده می‌فرمایید. در هر کدام از سوالات زیر لطفاً از میان طیفی از "هرگز" تا "همیشه" گزینه ای را که به بهترین شکل شما را توصیف می‌کند انتخاب نمایید. چقدر در طول سال گذشته ...
5	4	3	2	1	نتوانسته اید از فکر کردن درباره کار دست بر دارید (برای مثال در زمانهای فراغت، تعطیلات یا شب ها هم در مورد کار فکر کرده اید)؟
5	4	3	2	1	کار کرده اید تا احساس گناه، اضطراب، درماندگی و افسردگی را کاهش دهید؟
5	4	3	2	1	سعی کرده اید حجم کارتان را کاهش دهید اما موفق نشده اید؟
5	4	3	2	1	هر چیزی غیر از کارتان را نادیده گرفته اید (خانواده، دوستان، سرگرمی ها و اوقات فراغت)؟
5	4	3	2	1	به قدری کار کرده اید که تأثیر منفی بر سلامت تان گذاشته است؟

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	
					در بخش زیر، هفت سؤال که مرتبط با کار/شغلتان است را مشاهده می‌فرمایید. در هر کدام از سوالات زیر لطفاً از میان طیفی از "هرگز" تا "همیشه" گزینه ای را که به بهترین شکل شما را توصیف می‌کند انتخاب نمایید. چقدر در طول سال گذشته ...
5	4	3	2	1	نتوانسته اید از فکر کردن درباره کار دست بر دارید (برای مثال در زمانهای فراغت، تعطیلات یا شب ها هم در مورد کار فکر کرده اید)؟
5	4	3	2	1	احساس کرده اید که مدام باید بیشتر و بیشتر کار کنید؟
5	4	3	2	1	کار کرده اید تا احساس گناه، اضطراب، درماندگی و افسردگی را کاهش دهید؟
5	4	3	2	1	سعی کرده اید حجم کارتان را کاهش دهید اما موفق نشده اید؟
5	4	3	2	1	به این دلیل که نگذاشته اند کار کنید دچار استرس شده اید؟
5	4	3	2	1	هر چیزی غیر از کارتان را نادیده گرفته اید (خانواده، دوستان، سرگرمی ها و اوقات فراغت)؟
5	4	3	2	1	به قدری کار کرده اید که تأثیر منفی بر سلامت تان گذاشته است؟

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Polish version

IWAS-5

	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
<p>Poniżej znajduje się pięć pytań dotyczących Twojej pracy. Prosimy odpowiedzieć na każde z pytań, wybierając jedną z odpowiedzi (od „nigdy” do „zawsze”) najlepiej Cię opisującą.</p> <p><i>Jak często w ciągu OSTATNIEGO ROKU...</i></p>					
1. Nie mogłaś(-eś) przestać myśleć o pracy (np. myślałaś(-eś) o pracy w czasie wolnym, podczas wakacji lub w nocy)?	1	2	3	4	5
2. Pracowałaś(-eś) w celu zmniejszenia poczucia winy, niepokoju, beznadziejności i/lub depresji?	1	2	3	4	5
3. Próbowалаś(-eś) zmniejszyć to, jak dużo pracujesz, ale bez powodzenia?	1	2	3	4	5
4. Zaniedbywałaś(-eś) wszystko poza pracą (rodzinę, bliskich, hobby, czas wolny)?	1	2	3	4	5
5. Pracowałaś(-eś) tak dużo, że miało to negatywny wpływ na Twoje zdrowie?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
<p>Poniżej znajduje się siedem pytań dotyczących Twojej pracy. Prosimy odpowiedzieć na każde z pytań, wybierając jedną z odpowiedzi (od „nigdy” do „zawsze”) najlepiej Cię opisującą.</p> <p><i>Jak często w ciągu OSTATNIEGO ROKU...</i></p>					
1. Nie mogłaś(-eś) przestać myśleć o pracy (np. myślałaś(-eś) o pracy w czasie wolnym, podczas wakacji lub w nocy)?	1	2	3	4	5
2. Czulaś(-eś), że powinieneś pracować coraz więcej i więcej?	1	2	3	4	5
3. Pracowałaś(-eś) w celu zmniejszenia poczucia winy, niepokoju, beznadziejności i/lub depresji?	1	2	3	4	5
4. Próbowалаś(-eś) zmniejszyć to, jak dużo pracujesz, ale bez powodzenia?	1	2	3	4	5
5. Denerwowałaś(-eś) się, kiedy nie mogłaś(-eś) pracować?	1	2	3	4	5
6. Zaniedbywałaś(-eś) wszystko poza pracą (rodzinę, bliskich, hobby, czas wolny)?	1	2	3	4	5
7. Pracowałaś(-eś) tak dużo, że miało to negatywny wpływ na Twoje zdrowie?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Portuguese (Brazil) version

IWAS-5

Abaixo, encontrará cinco perguntas associadas ao seu trabalho/emprego. Por favor, responda a cada pergunta selecionando a única alternativa de resposta (que vai de "nunca" a "sempre") que melhor te descreve. <i>Quantas vezes, durante o ÚLTIMO ANO...</i>	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Tem sido incapaz de parar de pensar no trabalho (ex.: tem pensado no trabalho no seu tempo livre, em férias, ou a noite)?	1	2	3	4	5
2. Trabalhou para reduzir sentimentos de culpa, ansiedade, impotência e depressão?	1	2	3	4	5
3. Tentou reduzir a quantidade de trabalho, mas falhou?	1	2	3	4	5
4. Negligenciou tudo exceto o seu trabalho (a sua família, amigos, hobbies, e tempo livre)?	1	2	3	4	5
5. Trabalhou tanto que isso teve impacto negativo na sua saúde?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Abaixo, encontrará sete perguntas associadas ao seu trabalho/emprego. Por favor, responda a cada pergunta selecionando a única alternativa de resposta (que vai de "nunca" a "sempre") que melhor te descreve. <i>Quantas vezes, durante o ÚLTIMO ANO...</i>	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Tem sido incapaz de parar de pensar no trabalho (ex.: tem pensado no trabalho no seu tempo livre, em férias, ou a noite)?	1	2	3	4	5
2. Sentiu que devia trabalhar cada vez mais?	1	2	3	4	5
3. Trabalhou para reduzir sentimentos de culpa, ansiedade, impotência e depressão?	1	2	3	4	5
4. Tentou reduzir a quantidade de trabalho, mas falhou?	1	2	3	4	5
5. Ficou estressada(o) depois de ter sido proibida(o) de trabalhar?	1	2	3	4	5
6. Negligenciou tudo exceto o seu trabalho (a sua família, amigos, hobbies, e tempo livre)?	1	2	3	4	5
7. Trabalhou tanto que isso teve impacto negativo na sua saúde?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Portuguese (Mozambique) version

IWAS-5

Abaixo, encontre cinco questões relacionadas com o seu trabalho/emprego. Por favor, responda a cada pergunta selecionando uma alternativa de resposta (“Nunca”, “Raramente”, “Por vezes”, “Frequentemente”, “sempre”) que melhor lhe corresponde. <i>A que frequência durante o ÚLTIMO ANO você...</i>	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
1. Foi incapaz de parar de pensar no trabalho (por exemplo, você tem pensado no trabalho no seu tempo livre, nas férias ou à noite)?	1	2	3	4	5
2. Trabalhou com o objetivo de reduzir sentimentos de culpa, ansiedade, desamparo e depressão?	1	2	3	4	5
3. Tentou reduzir a quantidade de seu trabalho, mas não conseguiu?	1	2	3	4	5
4. Negligenciou tudo (sua família, amigos, divertimento e tempo livre), excepto seu trabalho?	1	2	3	4	5
5. Sentiu que o trabalho era muito mais importante do que os relacionamentos com sua família e amigos?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Abaixo, encontre sete questões relacionadas com o seu trabalho/emprego. Por favor, responda a cada pergunta selecionando uma alternativa de resposta (“Nunca”, “Raramente”, “Por vezes”, “Frequentemente”, “sempre”) que melhor lhe corresponde. <i>A que frequência durante o ÚLTIMO ANO você...</i>	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
1. Foi incapaz de parar de pensar no trabalho (por exemplo, você tem pensado no trabalho no seu tempo livre, nas férias ou à noite)?	1	2	3	4	5
2. Sentiu que deveria trabalhar cada vez mais?	1	2	3	4	5
3. Trabalhou com o objetivo de reduzir sentimentos de culpa, ansiedade, desamparo e depressão?	1	2	3	4	5
4. Tentou reduzir a quantidade de seu trabalho, mas não conseguiu?	1	2	3	4	5
5. Ficou estressado quando você fora proibido de trabalhar?	1	2	3	4	5
6. Negligenciou tudo (sua família, amigos, divertimento e tempo livre), excepto seu trabalho?	1	2	3	4	5
7. Sentiu que o trabalho era muito mais importante do que os relacionamentos com sua família e amigos?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Portuguese (Portugal) version

IWAS-5

Abaixo encontra cinco questões relativas ao seu trabalho/emprego. Por favor, responda a cada pergunta selecionando a alternativa de resposta (que vai de "nunca" a "sempre") que melhor a/o descreve. <i>Quantas vezes, durante o ÚLTIMO ANO...</i>	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Tem sido incapaz de parar de pensar no trabalho (ex.: tem pensado no trabalho no seu tempo livre, em férias, ou à noite)?	1	2	3	4	5
2. Trabalhou para reduzir sentimentos de culpa, ansiedade, impotência e depressão?	1	2	3	4	5
3. Tentou reduzir a quantidade de trabalho, mas falhou?	1	2	3	4	5
4. Negligenciou tudo exceto o seu trabalho (a sua família, amigos, hobbies, e tempo livre)?	1	2	3	4	5
5. Trabalhou tanto que isso teve impacto negativo na sua saúde?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Abaixo encontra sete questões relativas ao seu trabalho/emprego. Por favor, responda a cada pergunta selecionando a alternativa de resposta (que vai de "nunca" a "sempre") que melhor a/o descreve. <i>Quantas vezes, durante o ÚLTIMO ANO...</i>	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Tem sido incapaz de parar de pensar no trabalho (ex.: tem pensado no trabalho no seu tempo livre, em férias, ou à noite)?	1	2	3	4	5
2. Sentiu que devia trabalhar mais e mais?	1	2	3	4	5
3. Trabalhou para reduzir sentimentos de culpa, ansiedade, impotência e depressão?	1	2	3	4	5
4. Tentou reduzir a quantidade de trabalho, mas falhou?	1	2	3	4	5
5. Ficou stressada/o depois de ter sido proibida/o de trabalhar?	1	2	3	4	5
6. Negligenciou tudo exceto o seu trabalho (a sua família, amigos, hobbies, e tempo livre)?	1	2	3	4	5
7. Trabalhou tanto que isso teve impacto negativo na sua saúde?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Romanian version

IWAS-5

Mai jos găsiți cinci întrebări legate de locul de muncă/ocupația dvs. Vă rugăm să răspundeți la fiecare întrebare selectând un singur răspuns care vă descrie cel mai bine (de la „niciodată” la „întotdeauna”).					
<i>Cât de des în ULTIMUL AN ați...</i>	Niciodată	Rareori	Uneori	De multe ori	Întotdeauna
1. Nu vă puteați opri din a vă gândi la muncă (de exemplu, v-ați gândit la muncă în timpul liber, în vacanță sau noaptea)?	1	2	3	4	5
2. Ați lucrat pentru a vă reduce sentimentele de vinovăție, anxietate, neputință și depresie?	1	2	3	4	5
3. Ați încercat să reduceți volumul de muncă dar nu ați reușit?	1	2	3	4	5
4. Ați neglijat totul, cu excepția muncii dvs. (familia, prietenii, hobby-urile și timpul liber)?	1	2	3	4	5
5. Ați lucrat atât de mult încât aceasta v-a influențat negativ sănătatea?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Mai jos găsiți șapte întrebări legate de locul de muncă/ocupația dvs. Vă rugăm să răspundeți la fiecare întrebare selectând un singur răspuns care vă descrie cel mai bine (de la „niciodată” la „întotdeauna”).					
<i>Cât de des în ULTIMUL AN ați...</i>	Niciodată	Rareori	Uneori	De multe ori	Întotdeauna
1. Nu vă puteați opri din a vă gândi la muncă (de exemplu, v-ați gândit la muncă în timpul liber, în vacanță sau noaptea)?	1	2	3	4	5
2. Ați simțit că ar trebui să lucrați din ce în ce mai mult?	1	2	3	4	5
3. Ați lucrat pentru a vă reduce sentimentele de vinovăție, anxietate, neputință și depresie?	1	2	3	4	5
4. Ați încercat să reduceți volumul de muncă dar nu ați reușit?	1	2	3	4	5
5. Deveniți stresat dacă vi s-a interzis să lucrați?	1	2	3	4	5
6. Ați neglijat totul, cu excepția muncii dvs. (familia, prietenii, hobby-urile și timpul liber)?	1	2	3	4	5
7. Ați lucrat atât de mult încât aceasta v-a influențat negativ sănătatea?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Russian (Kazakhstan and Uzbekistan) version

IWAS-5

Ниже вы найдете пять вопросов, связанных с вашей работой. Пожалуйста, ответьте на каждый вопрос, выбрав один вариант ответа (от “никогда” до “всегда”), который наилучшим образом описывает вас.	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
Как часто в течение ПОСЛЕДНЕГО ГОДА вы...					
1. Не могли перестать думать о работе (например, вы думали о работе в свободное время, в отпуске или ночью)?	1	2	3	4	5
2. Работали над тем, чтобы уменьшить чувство вины, тревоги, беспомощности и депрессии?	1	2	3	4	5
3. Пытались сократить объем своей работы, но потерпели неудачу?	1	2	3	4	5
4. Пренебрегали всем, кроме своей работы (семьей, друзьями, хобби и свободным временем)?	1	2	3	4	5
5. Работали так много, что это негативно повлияло на ваше здоровье?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Ниже вы найдете семь вопросов, связанных с вашей работой. Пожалуйста, ответьте на каждый вопрос, выбрав один вариант ответа (от “никогда” до “всегда”), который наилучшим образом описывает вас.	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
Как часто в течение ПОСЛЕДНЕГО ГОДА вы...					
1. Не могли перестать думать о работе (например, вы думали о работе в свободное время, в отпуске или ночью)?	1	2	3	4	5
2. Чувствуете, что вам следует работать все больше и больше?	1	2	3	4	5
3. Работали над тем, чтобы уменьшить чувство вины, тревоги, беспомощности и депрессии?	1	2	3	4	5
4. Пытались сократить объем своей работы, но потерпели неудачу?	1	2	3	4	5
5. Испытывали ли вы стресс при мысли, что вам запретят работать?	1	2	3	4	5
6. Пренебрегали всем, кроме своей работы (семьей, друзьями, хобби и свободным временем)?	1	2	3	4	5
7. Работали так много, что это негативно повлияло на ваше здоровье?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Serbian version

IWAS-5

U nastavku se nalazi pet pitanja koja se odnose na Vaš posao. Molimo Vas da odgovorite na pitanja tako što ćete izabrati jednu od ponuđenih alternativa (rangiranih od “nikada” do “uvek”) za svako pitanje, koja Vas najbolje opisuje.	Nikada	Retko	Ponekad	Često	Uvek
<i>Koliko ste često tokom PRETHODNE GODINE ...</i>					
1. Niste bili sposobni da prestanete da mislite o poslu (npr. mislili ste o poslu u slobodno vreme, na odmoru ili tokom noći)?	1	2	3	4	5
2. Radili u cilju smanjenja osećanja krivice, anksioznosti, bespomoćnosti i depresije?	1	2	3	4	5
3. Pokušali da smanjite količinu posla ali niste uspeli?	1	2	3	4	5
4. Zanemarili sve osim posla (porodicu, prijatelje, hobije i slobodno vreme)?	1	2	3	4	5
5. Radili toliko da je to loše uticalo na vaše zdravlje?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

U nastavku se nalazi sedam pitanja koja se odnose na Vaš posao. Molimo Vas da odgovorite na pitanja tako što ćete izabrati jednu od ponuđenih alternativa (rangiranih od “nikada” do “uvek”) za svako pitanje, koja Vas najbolje opisuje.	Nikada	Retko	Ponekad	Često	Uvek
<i>Koliko ste često tokom PRETHODNE GODINE ...</i>					
1. Niste bili sposobni da prestanete da mislite o poslu (npr. mislili ste o poslu u slobodno vreme, na odmoru ili tokom noći)?	1	2	3	4	5
2. Osećali da morate da radite sve više i više?	1	2	3	4	5
3. Radili u cilju smanjenja osećanja krivice, anksioznosti, bespomoćnosti i depresije?	1	2	3	4	5
4. Pokušali da smanjite količinu posla ali niste uspeli?	1	2	3	4	5
5. Bili ste pod stresom zato što Vam je zabranjeno da radite?	1	2	3	4	5
6. Zanemarili sve osim posla (porodicu, prijatelje, hobije i slobodno vreme)	1	2	3	4	5
7. Radili toliko da je to loše uticalo na vaše zdravlje?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Slovakian version

IWAS-5

Nižšie nájdete päť otázok týkajúcich sa vašej práce/zamestnania. Na škále od 1 („nikdy“) do 5 („vždy“) prosím označte odpoveď ku každému s nasledujúcich výrokov. <i>Ako často za POSLEDNÝ ROK...</i>	Nikdy	Zriedkavo	Niekedy	Často	Vždy
1. Ste nedokázali prestať myslieť na prácu (napr. ste mysleli na prácu vo Vašom voľnom čase, počas dovolenky, alebo v noci)?	1	2	3	4	5
2. Ste pracovali, aby ste znížili pocity viny, úzkosti, bezmocnosti alebo depresie?	1	2	3	4	5
3. Ste sa pokúsili znížiť objem Vašej práce, ale neuspeli ste?	1	2	3	4	5
4. Ste zanedbávali všetko okrem práce (rodinu, priateľov, koníčky a voľný čas)?	1	2	3	4	5
5. Ste toľko pracovali, že to negatívne ovplyvnilo Vaše zdravie?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Nižšie nájdete sedem otázok týkajúcich sa vašej práce/ zamestnania. Na škále od 1 („nikdy“) do 5 („vždy“) prosím označte odpoveď ku každému s nasledujúcich výrokov. <i>Ako často za POSLEDNÝ ROK...</i>	Nikdy	Zriedkavo	Niekedy	Často	Vždy
1. Ste nedokázali prestať myslieť na prácu (napr. ste mysleli na prácu vo Vašom voľnom čase, počas dovolenky, alebo v noci)?	1	2	3	4	5
2. Ste mali pocit, že by ste mali pracovať stále viac?	1	2	3	4	5
3. Ste pracovali, aby ste znížili pocity viny, úzkosti, bezmocnosti alebo depresie?	1	2	3	4	5
4. Ste sa pokúsili znížiť objem Vašej práce, ale neuspeli ste?	1	2	3	4	5
5. Ste sa cítili v strese, ak Vám bolo zabránené pracovať?	1	2	3	4	5
6. Ste zanedbávali všetko okrem práce (rodinu, priateľov, koníčky a voľný čas)?	1	2	3	4	5
7. Ste toľko pracovali, že to negatívne ovplyvnilo Vaše zdravie?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Slovenian version

IWAS-5

Spodaj je pet vprašanj, povezanih z vašim delom oz. vašo službo. Prosimo, da na vsako vprašanje odgovorite tako, da izberete eno od odgovornih možnosti (od »nikoli« do »vedno«), ki vas najbolj opisuje.	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
<i>Kako pogosto ste v ZADNJEM LETU ...</i>					
1. Doživeli, da niste mogli nehati razmišljati o delu (npr. da ste o delu razmišljali tudi v prostem času, na dopustu ali ponoči)?	1	2	3	4	5
2. Delali, da bi zmanjšali občutke krivde, tesnobe, nemoči in depresije?	1	2	3	4	5
3. Poskusili zmanjšati količino svojega dela, vendar vam to ni uspelo?	1	2	3	4	5
4. Zanemarjali vse, razen svojega dela (svojo družino, prijatelje, hobije in prosti čas)?	1	2	3	4	5
5. Delali toliko, da je to negativno vplivalo na vaše zdravje?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Spodaj je sedem vprašanj, povezanih z vašim delom oz. vašo službo. Prosimo, da na vsako vprašanje odgovorite tako, da izberete eno od odgovornih možnosti (od »nikoli« do »vedno«), ki vas najbolj opisuje.	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
<i>Kako pogosto ste v ZADNJEM LETU ...</i>					
1. Doživeli, da niste mogli nehati razmišljati o delu (npr. da ste o delu razmišljali tudi v prostem času, na dopustu ali ponoči)?	1	2	3	4	5
2. Imeli občutek, da bi morali delati vse več?	1	2	3	4	5
3. Delali, da bi zmanjšali občutke krivde, tesnobe, nemoči in depresije?	1	2	3	4	5
4. Poskusili zmanjšati količino svojega dela, vendar vam to ni uspelo?	1	2	3	4	5
5. Čutili porast stresa, če vam je bilo prepovedano delati?	1	2	3	4	5
6. Zanemarjali vse, razen svojega dela (svojo družino, prijatelje, hobije in prosti čas)?	1	2	3	4	5
7. Delali toliko, da je to negativno vplivalo na vaše zdravje?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Spanish (Argentina) version

IWAS-5

<p>A continuación, encontrará cinco preguntas relacionadas con su trabajo. Responde cada pregunta seleccionando la alternativa de respuesta (que va desde "nunca" hasta "siempre") que mejor te describa.</p> <p><i>Durante el ÚLTIMO AÑO, ¿cuán a menudo...</i></p>	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1. Fuiste incapaz de dejar de pensar en el trabajo (p. ej., has estado pensando en el trabajo en tu tiempo libre, en vacaciones o durante la noche)?	1	2	3	4	5
2. Trabajaste para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia o depresión?	1	2	3	4	5
3. Intentaste reducir la cantidad de trabajo, pero, fracasaste?	1	2	3	4	5
4. Descuidaste todo excepto tu trabajo (familia, amigos, pasatiempos, tiempo libre)?	1	2	3	4	5
5. Has trabajado tanto que impactó negativamente en tu salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

<p>A continuación encontrará siete preguntas relacionadas con su trabajo. Responde cada pregunta seleccionando la alternativa de respuesta (que va desde "nunca" hasta "siempre") que mejor te describa.</p> <p><i>Durante el ÚLTIMO AÑO, ¿cuán a menudo...</i></p>	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1. Fuiste incapaz de dejar de pensar en el trabajo (p. ej., has estado pensando en el trabajo en tu tiempo libre, en vacaciones o durante la noche)?	1	2	3	4	5
2. Sentís que tenés que trabajar más y más?	1	2	3	4	5
3. Trabajaste para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia o depresión?	1	2	3	4	5
4. Intentaste reducir la cantidad de trabajo, pero, fracasaste?	1	2	3	4	5
5. Te estresaste si te impidieron trabajar?	1	2	3	4	5
6. Descuidaste todo excepto tu trabajo (familia, amigos, pasatiempos, tiempo libre)?	1	2	3	4	5
7. Has trabajado tanto que impactó negativamente en tu salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Spanish (Bolivia) version

IWAS-5

A continuación, encontrará cinco preguntas relacionadas con su trabajo. Responda cada pregunta seleccionando la alternativa de respuesta que mejor lo(a) describa (las opciones van desde "nunca" hasta "siempre"). <i>¿Con qué frecuencia durante EL ÚLTIMO AÑO...</i>	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
1. ¿Ha sido incapaz de dejar de pensar en el trabajo (ej., ha estado pensando en el trabajo en su tiempo libre, en vacaciones o en la noche)?	1	2	3	4	5
2. ¿Trabajó para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
3. ¿Intentó reducir la cantidad de trabajo pero fracasó?	1	2	3	4	5
4. ¿Descuidó todo excepto su trabajo (su familia, amigos, pasatiempos y tiempo libre)?	1	2	3	4	5
5. ¿Trabajó tanto que influyó negativamente en su salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

A continuación encontrará siete preguntas relacionadas con su trabajo. Responda cada pregunta seleccionando la alternativa de respuesta que mejor lo(a) describa (las opciones van desde "nunca" hasta "siempre"). <i>¿Con qué frecuencia durante EL ÚLTIMO AÑO...</i>	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
1. ¿Ha sido incapaz de dejar de pensar en el trabajo (ej., ha estado pensando en el trabajo en su tiempo libre, en vacaciones o en la noche)?	1	2	3	4	5
2. ¿Sintió que debería trabajar más y más?	1	2	3	4	5
3. ¿Trabajó para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
4. ¿Intentó reducir la cantidad de trabajo pero fracasó?	1	2	3	4	5
5. ¿Se estresó cuando le prohibieron trabajar?	1	2	3	4	5
6. ¿Descuidó todo excepto su trabajo (su familia, amigos, pasatiempos y tiempo libre)?	1	2	3	4	5
7. ¿Trabajó tanto que influyó negativamente en su salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Spanish (Chile) version

IWAS-5

A continuación, encontrarás cinco preguntas relacionadas con tu trabajo. Por favor contesta cada pregunta seleccionando la respuesta (de “nunca“ a “siempre“) que mejor te describe <i>DURANTE EL ÚLTIMO AÑO, ¿qué tan seguido has:</i>	Nunca	Raramente	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. Sido incapaz de dejar de pensar en el trabajo (ej. Has pensado en el trabajo en tu tiempo libre, vacaciones o en la noche)?	1	2	3	4	5
2. Trabajado para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, desesperanza y depresión?	1	2	3	4	5
3. Tratado, sin éxito, de reducir tu cantidad de trabajo?	1	2	3	4	5
4. Dejado de lado todo sin prestarle atención, excepto el trabajo?	1	2	3	4	5
5. Trabajado tanto que ha impactado negativamente tu salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

A continuación, encontrarás siete preguntas relacionadas con tu trabajo. Por favor contesta cada pregunta seleccionando la respuesta (de “nunca“ a “siempre“) que mejor te describe <i>DURANTE EL ÚLTIMO AÑO, ¿qué tan seguido has:</i>	Nunca	Raramente	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. Sido incapaz de dejar de pensar en el trabajo (ej. Has pensado en el trabajo en tu tiempo libre, vacaciones o en la noche)?	1	2	3	4	5
2. Sentido que deberías trabajar más y más?	1	2	3	4	5
3. Trabajado para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, desesperanza y depresión?	1	2	3	4	5
4. Tratado, sin éxito, de reducir tu cantidad de trabajo?	1	2	3	4	5
5. Estado estresado cuando se te ha prohibido trabajar?	1	2	3	4	5
6. Dejado de lado todo sin prestarle atención, excepto el trabajo?	1	2	3	4	5
7. Trabajado tanto que ha impactado negativamente tu salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Spanish (Colombia) version

IWAS-5

Encuentre abajo cinco preguntas relacionadas con su trabajo/empleo. Por favor responda cada pregunta seleccionando la respuesta que mejor lo describa. <i>Durante EL ÚLTIMO AÑO, con qué frecuencia usted ha...</i>	Nunca	Raramente	A veces	A menudo	Siempre
1. ¿Ha sido incapaz de dejar de pensar en el trabajo (Ej: en las noches, en su tiempo libre o durante sus vacaciones) ?	1	2	3	4	5
2. ¿Trabajado con el propósito de reducir sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
3. ¿Ha intentado reducir el tiempo que dedica a trabajar, pero no lo ha logrado?	1	2	3	4	5
4. ¿Ha descuidado todos los aspectos de su vida exceptuando el trabajo? (Ej: a su familia, amigos, aficiones, tiempo libre)?	1	2	3	4	5
5. ¿Trabajado tanto que ha presentado consecuencias negativas en su salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Encuentre abajo siete preguntas relacionadas con su trabajo/empleo. Por favor responda cada pregunta seleccionando la respuesta que mejor lo describa. <i>Durante EL ÚLTIMO AÑO, con qué frecuencia usted ha...</i>	Nunca	Raramente	A veces	A menudo	Siempre
1. ¿Ha sido incapaz de dejar de pensar en el trabajo (Ej: en las noches, en su tiempo libre o durante sus vacaciones) ?	1	2	3	4	5
2. ¿Ha sentido que tiene que trabajar cada vez más?	1	2	3	4	5
3. ¿Trabajado con el propósito de reducir sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
4. ¿Ha intentado reducir el tiempo que dedica a trabajar, pero no lo ha logrado?	1	2	3	4	5
5. ¿Se ha sentido estresado cuando le han prohibido trabajar?	1	2	3	4	5
6. ¿Ha descuidado todos los aspectos de su vida exceptuando el trabajo? (Ej: a su familia, amigos, aficiones, tiempo libre)?	1	2	3	4	5
7. ¿Trabajado tanto que ha presentado consecuencias negativas en su salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Spanish (Dominican Republic) version

IWAS-5

A continuación encontrará cinco preguntas relacionadas con su trabajo/empleo. Por favor, responde cada pregunta seleccionando la alternativa de respuesta (desde "nunca" hasta "siempre") que mejor te describa para cada pregunta. <i>¿Con qué frecuencia durante EL ÚLTIMO AÑO...</i>	Nunca	Raramente	Algunas veces	A menudo	Siempre
1. Fuiste incapaz de dejar de pensar en el trabajo (p. ej., pensabas en el trabajo en tu tiempo libre, en vacaciones o en la noche)?	1	2	3	4	5
2. Trabajaste para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
3. Intentaste reducir que tanto trabajabas, pero sin conseguirlo?	1	2	3	4	5
4. Descuidaste todo excepto tu trabajo (tu familia, amigos, pasatiempos y tiempo libre)?	1	2	3	4	5
5. Trabajaste tanto que influyó negativamente en tu salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

A continuación encontrará siete preguntas relacionadas con su trabajo/empleo. Por favor, responde cada pregunta seleccionando la alternativa de respuesta (desde "nunca" hasta "siempre") que mejor te describa para cada pregunta. <i>¿Con qué frecuencia durante EL ÚLTIMO AÑO...</i>	Nunca	Raramente	Algunas veces	A menudo	Siempre
1. Fuiste incapaz de dejar de pensar en el trabajo (p. ej., pensabas en el trabajo en tu tiempo libre, en vacaciones o en la noche)?	1	2	3	4	5
2. Sentiste que deberías trabajar más y más?	1	2	3	4	5
3. Trabajaste para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
4. Intentaste reducir que tanto trabajabas, pero sin conseguirlo?	1	2	3	4	5
5. Te estresaste porque te prohibieron trabajar?	1	2	3	4	5
6. Descuidaste todo excepto tu trabajo (tu familia, amigos, pasatiempos y tiempo libre)?	1	2	3	4	5
7. Trabajaste tanto que influyó negativamente en tu salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Spanish (Mexico) version

IWAS-5

Encuentre abajo cinco preguntas relacionadas con su trabajo/empleo. Por favor, responda a cada pregunta seleccionando la opción de respuesta (desde "nunca" hasta "siempre") para cada pregunta que mejor le describa. <i>¿Con qué frecuencia DURANTE EL ÚLTIMO AÑO, usted...</i>	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. ¿Ha sido incapaz de dejar de pensar en el trabajo (por ejemplo, ha pensado en el trabajo en su tiempo libre, en las vacaciones o por la noche)?	1	2	3	4	5
2. ¿Trabajó para reducir los sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
3. ¿Intentó reducir la cantidad de su trabajo, pero no lo consiguió?	1	2	3	4	5
4. ¿Ha descuidado todo excepto su trabajo (su familia, sus amigos, su afición y su tiempo libre)?	1	2	3	4	5
5. ¿Ha trabajado tanto que ha influido negativamente en su salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Encuentre abajo siete preguntas relacionadas con su trabajo/empleo. Por favor, responda a cada pregunta seleccionando la opción de respuesta (desde "nunca" hasta "siempre") para cada pregunta que mejor le describa. <i>¿Con qué frecuencia DURANTE EL ÚLTIMO AÑO, usted...</i>	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. ¿Ha sido incapaz de dejar de pensar en el trabajo (por ejemplo, ha pensado en el trabajo en su tiempo libre, en las vacaciones o por la noche)?	1	2	3	4	5
2. ¿Siente que debe trabajar más y más?	1	2	3	4	5
3. ¿Trabajó para reducir los sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
4. ¿Intentó reducir la cantidad de su trabajo, pero no lo consiguió?	1	2	3	4	5
5. ¿Se estresa si se le prohíbe trabajar?	1	2	3	4	5
6. ¿Ha descuidado todo excepto su trabajo (su familia, sus amigos, su afición y su tiempo libre)?	1	2	3	4	5
7. ¿Ha trabajado tanto que ha influido negativamente en su salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Spanish (Paraguay) version

IWAS-5

Encuentre abajo cinco preguntas relacionadas con su trabajo/empleo. Por favor, responda a cada pregunta seleccionando la alternativa de respuesta (desde "nunca" hasta "siempre") para cada pregunta que mejor le describa. <i>¿Con qué frecuencia DURANTE EL ÚLTIMO AÑO has...</i>	Nunca	Raramente	A veces	A menudo	Siempre
1. ¿Ha sido incapaz de dejar de pensar en el trabajo (por ejemplo, ha pensado en el trabajo en su tiempo libre, en las vacaciones o por la noche)?	1	2	3	4	5
2. ¿Trabajó para reducir los sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
3. ¿Intentó reducir la cantidad de trabajo, pero no lo consiguió?	1	2	3	4	5
4. ¿Ha descuidado todo, excepto el trabajo (su familia, sus amigos, sus aficiones y su tiempo libre)?	1	2	3	4	5
5. ¿Ha trabajado tanto que ha influido negativamente en su salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Encuentre abajo siete preguntas relacionadas con su trabajo/empleo. Por favor, responda a cada pregunta seleccionando la alternativa de respuesta (desde "nunca" hasta "siempre") para cada pregunta que mejor le describa. <i>¿Con qué frecuencia DURANTE EL ÚLTIMO AÑO has...</i>	Nunca	Raramente	A veces	A menudo	Siempre
1. ¿Ha sido incapaz de dejar de pensar en el trabajo (por ejemplo, ha pensado en el trabajo en su tiempo libre, en las vacaciones o por la noche)?	1	2	3	4	5
2. ¿Siente que debería trabajar más y más?	1	2	3	4	5
3. ¿Trabajó para reducir los sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
4. ¿Intentó reducir la cantidad de trabajo, pero no lo consiguió?	1	2	3	4	5
5. ¿Se ha estresado si le han prohibido trabajar?	1	2	3	4	5
6. ¿Ha descuidado todo, excepto el trabajo (su familia, sus amigos, sus aficiones y su tiempo libre)?	1	2	3	4	5
7. ¿Ha trabajado tanto que ha influido negativamente en su salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Spanish (Spain) version

IWAS-5

A continuación encontrará cinco preguntas relacionadas con su trabajo. Responda cada pregunta seleccionando la alternativa (que va desde "nunca" hasta "siempre") para la pregunta que mejor le describa. <i>Con qué frecuencia durante EL ÚLTIMO AÑO ...</i>	Nunca	Raramente	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. ¿Ha sido incapaz de dejar de pensar en el trabajo (ej., ha estado pensando en el trabajo en su tiempo libre, en vacaciones o en la noche)?	1	2	3	4	5
2. ¿Ha trabajado para reducir los sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
3. ¿Intentó reducir la cantidad de trabajo, pero fracasó?	1	2	3	4	5
4. ¿Ha descuidado todo excepto su trabajo (familia, amigos, hobby y tiempo libre)?	1	2	3	4	5
5. ¿Ha trabajado tanto que ha influido negativamente en su salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

A continuación encontrará siete preguntas relacionadas con su trabajo. Responda cada pregunta seleccionando la alternativa (que va desde "nunca" hasta "siempre") para la pregunta que mejor le describa. <i>Con qué frecuencia durante EL ÚLTIMO AÑO ...</i>	Nunca	Raramente	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. ¿Ha sido incapaz de dejar de pensar en el trabajo (ej., ha estado pensando en el trabajo en su tiempo libre, en vacaciones o en la noche)?	1	2	3	4	5
2. ¿Ha sentido que debería trabajar más y más?	1	2	3	4	5
3. ¿Ha trabajado para reducir los sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
4. ¿Intentó reducir la cantidad de trabajo, pero fracasó?	1	2	3	4	5
5. ¿Se ha estresado si le prohibieron trabajar?	1	2	3	4	5
6. ¿Ha descuidado todo excepto su trabajo (familia, amigos, hobby y tiempo libre)?	1	2	3	4	5
7. ¿Ha trabajado tanto que ha influido negativamente en su salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Spanish (Uruguay) version

IWAS-5

<p>A continuación encontrará cinco preguntas relacionadas con su trabajo. Por favor, responde cada pregunta seleccionando la alternativa de respuesta (desde "nunca" hasta "siempre") que mejor te describa para cada pregunta.</p> <p><i>¿Con qué frecuencia durante EL ÚLTIMO AÑO...</i></p>	Nunca	Raramente	Algunas veces	Amenudo	Siempre
1. ¿Fuiste incapaz de dejar de pensar en el trabajo (p. ej., pensabas en el trabajo en tu tiempo libre, en vacaciones o en la noche)?	1	2	3	4	5
2. ¿Trabajaste para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
3. ¿Intentaste trabajar menos pero no lo conseguiste?	1	2	3	4	5
4. ¿Descuidaste todo excepto tu trabajo (tu familia, amigos, pasatiempos y tiempo libre)?	1	2	3	4	5
5. ¿Trabajaste tanto que influyó negativamente en tu salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

<p>A continuación encontrará siete preguntas relacionadas con su trabajo. Por favor, responde cada pregunta seleccionando la alternativa de respuesta (desde "nunca" hasta "siempre") que mejor te describa para cada pregunta.</p> <p><i>¿Con qué frecuencia durante EL ÚLTIMO AÑO...</i></p>	Nunca	Raramente	Algunas veces	Amenudo	Siempre
1. ¿Fuiste incapaz de dejar de pensar en el trabajo (p. ej., pensabas en el trabajo en tu tiempo libre, en vacaciones o en la noche)?	1	2	3	4	5
2. ¿Sentiste que deberías trabajar más y más?	1	2	3	4	5
3. ¿Trabajaste para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión?	1	2	3	4	5
4. ¿Intentaste trabajar menos pero no lo conseguiste?	1	2	3	4	5
5. ¿Te estresaste porque te prohibieron trabajar?	1	2	3	4	5
6. ¿Descuidaste todo excepto tu trabajo (tu familia, amigos, pasatiempos y tiempo libre)?	1	2	3	4	5
7. ¿Trabajaste tanto que influyó negativamente en tu salud?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Thai version

IWAS-5

ด้านล่างนี้ คุณจะพบกับคำถามห้าข้อที่เกี่ยวข้องกับงาน/งานของคุณ โปรดตอบคำถามแต่ละข้อโดยเลือกคำตอบอื่น (ตั้งแต่ "ไม่" ถึง "เสมอ") ที่ตรงกับคุณมากที่สุดสำหรับคำถามแต่ละข้อ <i>บ่อยแค่ไหน ในช่วงปีที่แล้วที่คุณ...</i>	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	เสมอ
1. เคยไม่สามารถหยุดคิดเกี่ยวกับงาน (เช่น คุณเคยกำลังคิดเกี่ยวกับงานในเวลากลางคืนหรือในเวลาพักผ่อนของคุณ หรือในเวลาว่างของคุณ)?	1	2	3	4	5
2. เคยทำงานเพื่อลดความรู้สึกผิด วิตกกังวล หมดหนทาง และซึมเศร้า?	1	2	3	4	5
3. เคยพยายามที่จะลดปริมาณงานของคุณแต่ทำไม่สำเร็จ?	1	2	3	4	5
4. เคยละเลยทุกสิ่งยกเว้นงานของคุณ (ครอบครัว เพื่อนฝูง งานอดิเรก และเวลาว่างของคุณ)?	1	2	3	4	5
5. เคยทำงานเยอะมากจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณ?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

ด้านล่างนี้ คุณจะพบกับคำถามเจ็ดข้อที่เกี่ยวข้องกับงาน/งานของคุณ โปรดตอบคำถามแต่ละข้อโดยเลือกตัวเลือกคำตอบเดียว (ตั้งแต่ "ไม่" ถึง "เสมอ") ที่ตรงกับคุณมากที่สุดสำหรับคำถามแต่ละข้อ <i>บ่อยแค่ไหน ในช่วงปีที่แล้วที่คุณ...</i>	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	เสมอ
1. เคยไม่สามารถหยุดคิดเกี่ยวกับงาน (เช่น คุณเคยกำลังคิดเกี่ยวกับงานในเวลากลางคืนหรือในเวลาพักผ่อนของคุณ หรือในเวลาว่างของคุณ)?	1	2	3	4	5
2. เคยรู้สึกว่าควรทำงานให้มากยิ่งขึ้น?	1	2	3	4	5
3. เคยทำงานเพื่อลดความรู้สึกผิด วิตกกังวล หมดหนทาง และซึมเศร้า?	1	2	3	4	5
4. เคยพยายามที่จะลดปริมาณงานของคุณแต่ทำไม่สำเร็จ?	1	2	3	4	5
5. เคยรู้สึกเครียดถ้าคุณถูกห้ามไม่ให้ทำงาน?	1	2	3	4	5
6. เคยละเลยทุกสิ่งยกเว้นงานของคุณ (ครอบครัว เพื่อนฝูง งานอดิเรก และเวลาว่างของคุณ)?	1	2	3	4	5
7. เคยทำงานเยอะมากจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณ?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Turkish version

IWAS-5

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
Aşağıda işinile ilgili beş soru bulunmaktadır. Lütfen her soruyu, her soru için sizi en iyi tanımlayan yanıt alternatifini ("asla" ile "her zaman" arasında değişen) seçerek yanıtlayın. GEÇEN YIL boyunca ne sıklıkla...					
1. İş hakkında düşünmeyi bırakamadınız (örneğin, boş zamanlarınızda, tatilde veya geceleri iş hakkında düşündünüz mü)?	1	2	3	4	5
2. Suçluluk, kaygı, çaresizlik ve depresyon duygularını azaltmak için çalıştınız?	1	2	3	4	5
3. Çalışmanızın miktarını azaltmaya çalıştınız ancak başarısız oldunuz?	1	2	3	4	5
4. İşiniz (aileniz, arkadaşlarınız, hobiniz ve boş zamanlarınız) dışındaki her şeyi ihmal ettiniz?	1	2	3	4	5
5. Sağlığınızı olumsuz etkileyecek düzeyde çok çalıştınız?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
Aşağıda işini ile ilgili yedi soru bulunmaktadır. Lütfen her soruyu, her soru için sizi en iyi tanımlayan yanıt alternatifini ("asla" ile "her zaman" arasında değişen) seçerek yanıtlayın. GEÇEN YIL boyunca ne sıklıkla...					
1. İş hakkında düşünmeyi bırakamadınız (örneğin, boş zamanlarınızda, tatilde veya geceleri iş hakkında düşündünüz mü)?	1	2	3	4	5
2. Gittikçe daha fazla çalışmanız gerektiğini hissettiniz?	1	2	3	4	5
3. Suçluluk, kaygı, çaresizlik ve depresyon duygularını azaltmak için çalıştınız?	1	2	3	4	5
4. Çalışmanızın miktarını azaltmaya çalıştınız ancak başarısız oldunuz?	1	2	3	4	5
5. Çalışmanız engellendiği için strese girdiniz?	1	2	3	4	5
6. İşiniz (aileniz, arkadaşlarınız, hobiniz ve boş zamanlarınız) dışındaki her şeyi ihmal ettiniz?	1	2	3	4	5
7. Sağlığınızı olumsuz etkileyecek düzeyde çok çalıştınız?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Ukrainian version

IWAS-5

Нижче ви знайдете п'ять запитань, пов'язаних із вашою роботою. Будь ласка, дайте відповідь на кожне запитання, вибравши один варіант відповіді (від «ніколи» до «завжди»), який найкраще описує вас для кожного запитання.	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
1. Не можете перестати думати про роботу (наприклад, Ви думали про роботу у вільний час, у відпустці або вночі)	1	2	3	4	5
2. Працювали, щоб зменшити почуття провини, тривоги, безпорадності та депресії	1	2	3	4	5
3. Намагалися зменшити обсяг своєї роботи, але це не вдалося	1	2	3	4	5
4. Нехтували всім, крім роботи (сім'єю, друзями, хобі та вільним часом)	1	2	3	4	5
5. Працювали так багато, що це негативно вплинуло на ваше здоров'я	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Нижче ви знайдете сім запитань, пов'язаних із вашою роботою. Будь ласка, дайте відповідь на кожне запитання, вибравши один варіант відповіді (від «ніколи» до «завжди»), який найкраще описує вас для кожного запитання.	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
1. Не можете перестати думати про роботу (наприклад, Ви думали про роботу у вільний час, у відпустці або вночі)	1	2	3	4	5
2. Вважали, що потрібно працювати більше і більше	1	2	3	4	5
3. Працювали, щоб зменшити почуття провини, тривоги, безпорадності та депресії	1	2	3	4	5
4. Намагалися зменшити обсяг своєї роботи, але це не вдалося	1	2	3	4	5
5. Ви відчуваєте стрес, якщо Вам заборонили працювати	1	2	3	4	5
6. Нехтували всім, крім роботи (сім'єю, друзями, хобі та вільним часом)	1	2	3	4	5
7. Працювали так багато, що це негативно вплинуло на ваше здоров'я	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Urdu version

IWAS-5

بہت کم	بہت کم	کبھی کبھی	اکثر	بہت زیادہ	
1	2	3	4	5	نیچے آپ کو اپنے کام/ملازمت سے متعلق پانچ سوالات ملیں گے۔ مہربانی فرما کر یہ سوال کا جواب کسی ایسے جواب کو چن کر دیں جو آپ کی بہترین نمائندگی کرتا ہو۔ پچھ گزشتہ سال میں آپ نے کتنی مرتبہ کیا...
1	2	3	4	5	1. کام کے بارے میں سوچنے سے خود کو روکنے کے قابل نہ رہے (اپنے فارغ وقت چھٹیوں اور رات کو کام کے بارے میں سوچتے رہے)؟
1	2	3	4	5	2. اس لیے کام کیا کہ پچھتاوا، بے چینی، بے بسی اور افسردگی کے جذبات کو کم کر سکیں؟
1	2	3	4	5	3. کام کے وقت کو کم کرنے کی کوشش کی مگر نا کام رہے؟
1	2	3	4	5	4. اپنے کام کے علاوہ ہر چیز سے غافل رہے (آپ کے خاندان، دوست، مشاغل اور فارغ وقت)؟
1	2	3	4	5	5. اتنا زیادہ کام کیا کہ اس نے آپ کی صحت پر منفی اثرات ڈالے؟

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

بہت کم	بہت کم	کبھی کبھی	اکثر	بہت زیادہ	
1	2	3	4	5	نیچے آپ کو اپنے کام/ملازمت سے متعلق سات سوالات ملیں گے۔ مہربانی فرما کر یہ سوال کا جواب کسی ایسے جواب کو چن کر دیں جو آپ کی بہترین نمائندگی کرتا ہو۔ پچھ گزشتہ سال میں آپ نے کتنی مرتبہ کیا...
1	2	3	4	5	1. کام کے بارے میں سوچنے سے خود کو روکنے کے قابل نہ رہے (اپنے فارغ وقت چھٹیوں اور رات کو کام کے بارے میں سوچتے رہے)؟
1	2	3	4	5	2. ایسا محسوس کیا کہ آپ کو زیادہ سے زیادہ کام کرنا چاہیے؟
1	2	3	4	5	3. اس لیے کام کیا کہ پچھتاوا، بے چینی، بے بسی اور افسردگی کے جذبات کو کم کر سکیں؟
1	2	3	4	5	4. کام کے وقت کو کم کرنے کی کوشش کی مگر نا کام رہے؟
1	2	3	4	5	5. آپ کو کام کرنے سے روکا جائے تو آپ کو ذہنی دبا محسوس ہو؟
1	2	3	4	5	6. اپنے کام کے علاوہ ہر چیز سے غافل رہے (آپ کے خاندان، دوست، مشاغل اور فارغ وقت)؟
1	2	3	4	5	7. اتنا زیادہ کام کیا کہ اس نے آپ کی صحت پر منفی اثرات ڈالے؟

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

Vietnamese version

IWAS-5

Sau đây bạn sẽ tìm thấy năm câu hỏi liên quan đến công việc của bạn. Vui lòng trả lời từng câu hỏi bằng cách chọn một phương án trả lời (từ “không bao giờ” đến “luôn luôn”) mô tả chính xác nhất về bạn cho mỗi câu hỏi. <i>TRONG MỘT NĂM QUA, bạn có thường xuyên...</i>	Không bao giờ	Ít khi	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Luôn luôn
1. Không thể ngừng suy nghĩ về công việc (ví dụ: bạn nghĩ về công việc trong thời gian rảnh, khi đi nghỉ hoặc vào buổi tối)?	1	2	3	4	5
2. Làm việc để giảm cảm giác tội lỗi, lo âu, bất lực và trầm cảm?	1	2	3	4	5
3. Cố gắng cắt giảm khối lượng công việc nhưng không thành công?	1	2	3	4	5
4. Bỏ bê mọi thứ ngoại trừ công việc của mình (gia đình, bạn bè, sở thích và thời gian rỗi)?	1	2	3	4	5
5. Làm việc nhiều đến mức ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.

IWAS-7

Sau đây bạn sẽ tìm thấy bảy câu hỏi liên quan đến công việc của bạn. Vui lòng trả lời từng câu hỏi bằng cách chọn một phương án trả lời (từ “không bao giờ” đến “luôn luôn”) mô tả chính xác nhất về bạn cho mỗi câu hỏi. <i>TRONG MỘT NĂM QUA, bạn có thường xuyên...</i>	Không bao giờ	Ít khi	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Luôn luôn
1. Không thể ngừng suy nghĩ về công việc (ví dụ: bạn nghĩ về công việc trong thời gian rảnh, khi đi nghỉ hoặc vào buổi tối)?	1	2	3	4	5
2. Cảm thấy bạn nên làm việc nhiều hơn nữa?	1	2	3	4	5
3. Làm việc để giảm cảm giác tội lỗi, lo âu, bất lực và trầm cảm?	1	2	3	4	5
4. Cố gắng cắt giảm khối lượng công việc nhưng không thành công?	1	2	3	4	5
5. Trở nên căng thẳng nếu bị cấm làm việc?	1	2	3	4	5
6. Bỏ bê mọi thứ ngoại trừ công việc của mình (gia đình, bạn bè, sở thích và thời gian rỗi)?	1	2	3	4	5
7. Làm việc nhiều đến mức ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe?	1	2	3	4	5

The International Work Addiction Scale (IWAS) is free for use for non-commercial purposes.