

De DISQ-vragenlijst voor dagelijkse digitale zelfanalyse (DISQ-S 2.0 & DISQ-R 1.2)

	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Neutraal	Mee eens	Helemaal mee eens
Hoofdtakeisen					
Ik moest vandaag een grote mate van concentratie en zorgvuldigheid in mijn werk tonen	1	2	3	4	5
Ik moest vandaag veel dingen tegelijkertijd onthouden	1	2	3	4	5
Ik moest vandaag veel geestelijk inspannend werk verrichten	1	2	3	4	5
Harttakeisen					
Ik moest vandaag omgaan met personen wiens problemen mij emotioneel raken	1	2	3	4	5
Ik moest vandaag omgaan met personen die snel boos op mij worden	1	2	3	4	5
Ik moest vandaag veel emotioneel inspannend werk verrichten	1	2	3	4	5
Handtakeisen					
Ik moest vandaag veel lichamelijk inspannende taken verrichten om mijn werk te doen	1	2	3	4	5
Ik moest vandaag veel bukken of hoog reiken tijdens het werk	1	2	3	4	5

Ik moest vandaag zware personen of objecten (meer dan 10 kg) tillen of verplaatsen	1	2	3	4	5
Hoofdhulpbronnen					
Ik nam vandaag een mentale rustpauze wanneer taken veel concentratie vroegen	1	2	3	4	5
Ik wisselde vandaag complexe taken af met eenvoudige taken	1	2	3	4	5
Ik had vandaag toegang tot bruikbare informatie om complexe taken op te lossen	1	2	3	4	5
Harthulpbronnen					
Ik ontving vandaag steun van anderen wanneer zich een ingrijpende situatie voordeed	1	2	3	4	5
Ik uitte vandaag mijn emoties na een ingrijpende situatie, zonder daarvan negatieve gevolgen te ervaren	1	2	3	4	5
Ik vond vandaag een luisterend oor bij anderen als ik een aangrijpende situatie meemaakte	1	2	3	4	5
Handhulpbronnen					
Ik gebruikte vandaag geschikte technische hulpmiddelen om lichamelijk inspannende taken te vervullen	1	2	3	4	5
Ik bepaalde vandaag zelf mijn werkhouding om lichamelijk inspannende taken te verrichten	1	2	3	4	5
Ik nam vandaag een fysieke rustpauze wanneer het werk lichamelijk inspannend werd	1	2	3	4	5

Mentale detachment					
Na afloop van mijn dienst nam ik geestelijk afstand van mijn werk	1	2	3	4	5
Na afloop van mijn dienst dacht ik geheel niet meer aan mijn werk	1	2	3	4	5
Na afloop van mijn dienst richtte ik mijn gedachten op andere zaken dan mijn werk	1	2	3	4	5
Emotionele detachment					
Na afloop van mijn dienst nam ik emotioneel afstand van mijn werk	1	2	3	4	5
Na afloop van mijn dienst legde ik de emoties op mijn werk naast me neer	1	2	3	4	5
Na afloop van mijn dienst raakten emotionele gebeurtenissen op mijn werk mij niet meer	1	2	3	4	5
Fysieke detachment					
Na afloop van mijn dienst nam ik fysiek afstand van mijn werk	1	2	3	4	5
Na afloop van mijn dienst gooide ik de lichamelijke inspanning op mijn werk van me af	1	2	3	4	5
Na afloop van mijn dienst speelde mijn fysieke werkhouding me geen parten meer	1	2	3	4	5