

## Work and Well-Being Survey (UWES) ©

### کام اور خوشحالی کا جائزہ (یو ڈبلیو ای ایس)

مندرجہ ذیل سترہ بیانات آپ کے کام پر کیسا محسوس کرنے کے بارے میں ہیں براہ مہربانی ہر ایک بیان کو احتیاط سے پڑھیں اور فیصلہ کریں کہ آپ نے کبھی اپنے کام کے بارے میں اس طرح محسوس کیا۔ اگر آپ ایسے احساسات کبھی نہیں رکھتے تو اس بیان کے بعد صفر کی جگہ پر نشان لگائیں۔ اگر یہ آپ احساسات رکھتے رہے ہیں آپ کتنی بار ایسا محسوس کرتے ہیں (ایک سے لے کر چھ تک) دینے گئے نمبروں پر نشاندہی کریں جو بہتر بیان کریں کہ آپ ایسا کتنی دفعہ محسوس کرتے ہیں۔

0	کبھی نہیں	
1	چند ایک مرتبہ ایک سال میں یا کم	تقریباً کبھی نہیں
2	مہینے میں ایک بار یا کم	کبھی کبھار
3	چند ایک مرتبہ ایک ماہ میں	بعض اوقات
4	بقتے میں ایک بار	اکثر
5	چند ایک مرتبہ ایک بقتے میں	بہت اکثر
6	ہر دن	ہمیشہ

0	1	2	3	4	5	6		
							اپنے کام پر میں توانائی سے بھرپور محسوس کرتا/کرتی ہوں (وی ای 1)*	1.
							میں جو بھی کام کروں اسے معنی اور مقصد سے بھرپور پاتا /پاتی ہوں (ڈی ای 1)	2.
							جب میں کام کر رہا/رہی ہوں وقت تیزی سے گزر جاتا ہے (اے بی 1)	3.
							اپنے کام پر میں مضبوط اور توانا محسوس کرتا/کرتی ہوں (وی ای 2)*	4.
							اپنے کام کے بارے میں پُر جوش ہوں (ڈی ای 2)*	5.
							جب میں کام کر رہا/رہی ہوں تو میں اپنے ارد گرد سب کچھ بھول جاتا/جاتی ہوں (اے بی 2)	6.
							میرا کام مجھے حوصلہ افزائی دیتا ہے (ڈی ای 3)*	7.
							جب میں صبح اٹھوں تو میرا دل کام پر جانے کو چاہتا ہے (وی ای 3)*	8.
							جب میں بہت زیادہ کام کروں میں خوشی محسوس کرتا/کرتی ہوں (اے بی 3)*	9.
							جو میں کام میں کرتا/کرتی ہوں مجھے اس کام پر فخر ہے (ڈی ای 4)*	10.
							میں اپنے کام میں ڈوبا/ڈوبی ہوں (اے بی 4)*	11.
							میں ایک وقت میں بہت لمبے دورانیہ کے لئے کام جاری رکھ سکتا/سکتی ہوں (وی ای 4)	12.
							میرے لئے میرا کام چیلنج ہے (ڈی ای 5)	13.
							جب میں کام کر رہا/رہی ہوں تو میں سب کچھ فراموش کر دیتا/دیتی ہوں (اے بی 5)*	14.

							اپنے کام پر میں ذہنی طور پر بہت مضبوط ہوں (وی آئی 5)	.15
							یہ مشکل ہے کہ مجھے اپنے کام سے علیحدہ کیا جائے (اے بی 6)	.16
							اپنے کام پر میں ہمیشہ ثابت قدم ہوتا/ہوتی ہوں حتیٰ کہ جب چیزیں ٹھیک نہ بھی ہو رہی ہوں (وی آئی 6)	.17

© Schaufeli & Bakker (2003). The Utrecht Work Engagement Scale is free for use for non-commercial scientific research. Commercial and/or non-scientific use is prohibited, unless previous written permission is granted by the authors  
Translated by Nadia Ashraf & Rukhsana Kausar, Ph.D in 2013.