

استبيان اوتريخت للإندماج في العمل (UWES) ©

تتمحور الجمل ال 17 التالية حول شعورك خلال العمل. يرجى قراءة هذه الجمل بعناية وتحديد ما إذا كنت تشعر أو شعرت بهذه الطريقة حيال عملك. إن لم يكن لديك هذا الشعور، اختر رقم 0 (صفر). إن كنت تشعر أو شعرت بهذا الإحساس من قبل، أشر إلى عدد المرّات التي يراودك فيها هذا الشعور من خلال اختيار الرقم الذي يصف بشكل أفضل مدى شعورك به (1 إلى 6).

0	1	2	3	4	5	6
أبداً	بعض المرات سنوياً أو أقل	مرّة شهرياً أو أقل	بعض المرات شهرياً	مرّة في الأسبوع	بعض المرات في الأسبوع	يوماً

1. _____ أشعر أنني مفعمة بالطاقة في العمل
2. _____ أجد عملي ذا معنى وهدف
3. _____ يمرّ الوقت بسرعة عندما اعمل
4. _____ اشعر بقوة ونشاط خلال قيامي بوظيفتي
5. _____ انا متحمس لوظيفتي
6. _____ أنسى كل شيء حولي خلال العمل
7. _____ وظيفتي تلهمني
8. _____ عندما أستيقظ في الصباح أرغب في الذهاب إلى العمل
9. _____ أشعر بالسعادة عندما أعمل بشكل مكثف
10. _____ أنا فخور/ة بعملتي
11. _____ أنا منغمس/ة في عملي
12. _____ يمكنني الاستمرار بالعمل لفترات طويلة من الوقت
13. _____ بالنسبة لي، عملي مليء بالتحدي
14. _____ يتملكني الحماس عندما أعمل
15. _____ أتمتع بمرونة ذهنية في وظيفتي
16. _____ من الصعب فصل نفسي عن وظيفتي
17. _____ أنا مثابر في عملي دائماً، حتى عندما لا تجري الأمور على ما يرام