

Work & Well-being Survey (UWES) ©

Questionário do Bem estar e Trabalho

Wilmar B. Schaufeli

Trad.: Paulo C. Porto-Martins & Ana Maria T. Benevides-Pereira (GEPEB) - 2008

As seguintes perguntas referem-se a sentimentos em relação ao trabalho. Por favor, leia atentamente cada um dos itens a seguir e responda se já experimentou o que é relatado, em relação a seu trabalho. Caso nunca tenha tido tal sentimento, responda "0" (zero) na coluna ao lado. Em caso afirmativo, indique a freqüência (de 1 a 6) que descreveria melhor seus sentimentos, conforme a descrição abaixo.

Nunca	Quase nunca	As vezes	Regularmente	Freqüentemente	Quase sempre	Sempre
0	1	2	3	4	5	6
Nenhuma vez	Algumas vezes por ano	Uma vez ou menos por mês	Algumas vezes por mês	Uma vez por semana	Algumas vezes por semana	Todos os dias

1. _____ Em meu trabalho, sinto-me repleto (cheio) de energia.
2. _____ Eu acho que o trabalho que realizo é cheio de significado e propósito.
3. _____ O "tempo voa" quando estou trabalhando.
4. _____ No trabalho, sinto-me com força e vigor (vitalidade).
5. _____ Estou entusiasmado com meu trabalho.
6. _____ Quando estou trabalhando, esqueço tudo o que se passa ao meu redor.
7. _____ Meu trabalho me inspira.
8. _____ Quando me levanto pela manhã, tenho vontade de ir trabalhar.
9. _____ Sinto-me feliz quando trabalho intensamente.
10. _____ Estou orgulhoso com o trabalho que realizo.
11. _____ Sinto-me envolvido com o trabalho que faço.
12. _____ Posso continuar trabalhando durante longos períodos de tempo.
13. _____ Para mim meu trabalho é desafiador.
14. _____ "Deixo-me levar" pelo meu trabalho.
15. _____ Em meu trabalho, sou uma pessoa mentalmente resiliente (versátil).
16. _____ É difícil desligar-me do trabalho.
17. _____ No trabalho, sou persistente mesmo quando as coisas não vão bem.