

Εργασία και Ευημερία (UWES) ©

Σημειώστε με ένα κύκλο πόσο συχνά ισχύει για σας το περιεχόμενο της κάθε δήλωσης ακολουθώντας την εξής διαβάθμιση :

Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Τακτικά	Συχνά	Πολύ συχνά	Πάντα
0	1	2	3	4	5	6
Ποτέ	Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο	Μια φορά το μήνα ή λιγότερο	Μερικές φορές το μήνα	Μια φορά τη βδομάδα	Μερικές φορές τη βδομάδα	Κάθε μέρα

1. _____ Στη δουλειά μου αισθάνομαι να πλημμυρίζω από ενεργητικότητα.
 2. _____ Η εργασία που κάνω είναι χρήσιμη και γεμάτη νόημα.
 3. _____ Ο χρόνος κυλάει γρήγορα όταν εργάζομαι.
 4. _____ Νιώθω γεμάτος/η ζωντάνια και δύναμη όταν εργάζομαι.
 5. _____ Είμαι ενθουσιασμένος/η με τη δουλειά μου.
 6. _____ Όταν εργάζομαι ξεχνώ τα πάντα γύρω μου.
 7. _____ Η εργασία μου με εμπνέει.
 8. _____ Όταν σηκώνομαι το πρωί έχω διάθεση να πάω στη δουλειά μου.
 9. _____ Νιώθω ευτυχισμένος/η όταν εργάζομαι με εντατικούς ρυθμούς.
 10. _____ Νιώθω υπερήφανος/η για τη δουλειά που κάνω.
 11. _____ Είμαι τελείως απορροφημένος/η από την εργασία μου.
 12. _____ Όταν εργάζομαι είμαι ικανός να συνεχίσω τη δουλειά μου για πολλή ώρα.
 13. _____ Η δουλειά μου αποτελεί πρόκληση για μένα.
 14. _____ Η δουλειά μου με συναρπάζει.
 15. _____ Στην δουλειά μου έχω μεγάλη πνευματική αντοχή.
 16. _____ Μου είναι δύσκολο να αποσπάσω τον εαυτό μου από τη δουλειά μου.
 17. _____ Δείχνω πάντοτε επιμονή στη δουλειά μου, ακόμα κι όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά.
-