

## Įsitraukimo į darbą skalė (UWES) ©

Šie 17 teiginių yra apie tai, kaip jaučiatės ir ką patiriate darbe. Prašome atidžiai perskaityti kiekvieną teiginį ir nuspręsti, ar darbas Jums kelia tokius jausmus. Jei niekada taip nesijautėte, pažymėkite „0“ (nulį). Jei esate taip jautęsi, nurodykite kaip dažnai, pasirinkdami atsakymus nuo 1 iki 6.

---

	Beveik niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai	Visada	
	0	1	2	3	4	5	6
Niekada	Keletą kartų per metus ar rečiau	Kartą per mėnesį ar rečiau	Keletą kartų per mėnesį	Kartą per savaitę	Kelis kartus per savaitę	Kasdien	

---

1. \_\_\_\_\_ Savo darbe trykštu energija
2. \_\_\_\_\_ Manau, kad mano darbas yra labai prasmingas ir tikslingas
3. \_\_\_\_\_ Kai dirbu, laikas bėga nepastebimai
4. \_\_\_\_\_ Dirbdamas jaučiuosi stiprus ir gyvybingas
5. \_\_\_\_\_ Esu savo darbo entuziastas
6. \_\_\_\_\_ Dirbdamas pamirštu visa kita aplink
7. \_\_\_\_\_ Mano darbas mane įkvepia
8. \_\_\_\_\_ Atsikėlęs rytais noriu eiti į darbą
9. \_\_\_\_\_ Jaučiuosi laimingas dirbdamas intensyviai
10. \_\_\_\_\_ Didžiuojuosi darbu, kurį dirbu
11. \_\_\_\_\_ Esu pasinėręs į savo darbą
12. \_\_\_\_\_ Aš galiu labai ilgai dirbti neatsitraukdamas
13. \_\_\_\_\_ Manau, kad mano darbe gausu iššūkių
14. \_\_\_\_\_ Dirbdamas užmirštu visa kita
15. \_\_\_\_\_ Darbe esu labai atsparus psichologiškai
16. \_\_\_\_\_ Man sunku atsitraukti nuo darbo
17. \_\_\_\_\_ Aš visuomet dirbu atkakliai net kai kas nors nesiseka