

## Skjema på jobb og velvære (UWES) ©

I det følgende presenteres 17 utsagn om følelser du kan ha i forhold til jobben din. For hvert utsagn skal du ta stilling til hvor ofte du føler det på denne måten. Sett ring rundt det nummeret i følge skalaen fra 0 til 6 nedenfor som best beskriver dine følelser.

---

0	1	2	3	4	5	6
Aldri i det siste året	Noen ganger det siste året	Månedlig	Noen ganger i måneden	Ukentlig	Noen ganger i uken	Daglig

---

- \_\_\_\_\_ Jeg er full av energi i arbeidet mitt
  - \_\_\_\_\_ Jeg synes at arbeidet mitt har både mål og mening
  - \_\_\_\_\_ Tiden bare flyr når jeg arbeider
  - \_\_\_\_\_ Jeg føler meg sterk og energisk på jobben
  - \_\_\_\_\_ Jeg er entusiastisk i jobben min
  - \_\_\_\_\_ Når jeg arbeider glemmer jeg alt annet rundt meg
  - \_\_\_\_\_ Jeg blir inspirert av jobben min
  - \_\_\_\_\_ Når jeg står opp om morgenen ser jeg frem til å gå på jobben
  - \_\_\_\_\_ Jeg føler meg glad når jeg er fordypet i arbeidet mitt
  - \_\_\_\_\_ Jeg er stolt av det arbeidet jeg gjør
  - \_\_\_\_\_ Jeg er oppslukt av arbeidet mitt
  - \_\_\_\_\_ På jobben kan jeg holde på med å arbeide i lange perioder av gangen
  - \_\_\_\_\_ For meg er jobben en utfordring
  - \_\_\_\_\_ Jeg blir fullstendig revet med av arbeidet mitt
  - \_\_\_\_\_ Jeg føler meg psykisk sterk på jobben
  - \_\_\_\_\_ Det er vanskelig for meg å løsrive meg fra jobben
  - \_\_\_\_\_ Jeg er alltid utholdende på jobb, selv når ting ikke går bra
-