

## Praca i samopoczucie (Kwestionariusz UWES) ©

Poniższe stwierdzenia dotyczą twojego samopoczucia w pracy. Proszę uważnie przeczytać każde stwierdzenie i zdecydować, czy kiedykolwiek czuleś(aś) się w ten sposób w związku ze swoją pracą. Jeśli nigdy nie miałeś(aś) takiego odczucia, wpisz cyfrę zero 0 (zero) w pustym miejscu znajdującym się po numerze danego stwierdzenia. Jeśli miałeś takie odczucie, wskaż jak często czuleś się w ten sposób. Wpisz cyfrę od 1 do 6, wybierając tę, która w najlepszy sposób opisuje częstość twoich odczuć.

---

	Prawie nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Bardzo często	Zawsze	
	0	1	2	3	4	5	6
	Nigdy	Kilka razy w roku lub rzadziej	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Raz w tygodniu	Kilka razy w tygodniu	Każdego dnia

---

- \_\_\_\_\_ W pracy czuję, że rozpiera mnie energia.
  - \_\_\_\_\_ Praca, którą wykonuję jest dla mnie pełna sensu i celowości.
  - \_\_\_\_\_ Czas szybko płynie, kiedy pracuję.
  - \_\_\_\_\_ W pracy czuję się silny(a) i pełen(na) energii.
  - \_\_\_\_\_ Jestem oddany(a) swojej pracy.
  - \_\_\_\_\_ Kiedy pracuję, zapominam o wszystkim dookoła mnie.
  - \_\_\_\_\_ Moja praca jest dla mnie natchnieniem.
  - \_\_\_\_\_ Kiedy rano wstaję, mam ochotę iść do pracy.
  - \_\_\_\_\_ Czuję się szczęśliwy(a), kiedy intensywnie pracuję.
  - \_\_\_\_\_ Jestem dumny(a) z pracy, którą wykonuję.
  - \_\_\_\_\_ Jestem pochłonięty(a) swoją pracą.
  - \_\_\_\_\_ Mogę kontynuować pracą przez bardzo długie odcinki czasu.
  - \_\_\_\_\_ Praca jest dla mnie wyzwaniem.
  - \_\_\_\_\_ Zapominam się kiedy pracuję.
  - \_\_\_\_\_ W pracy jestem odporny(a) psychicznie.
  - \_\_\_\_\_ Trudno mi oderwać się od mojej pracy.
  - \_\_\_\_\_ Pracuję wytrwale, nawet jeśli sprawy nie idą dobrze.
-