

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

1. _____ W pracy czuję, że rozpira mnie energia.
2. _____ W pracy czuję się silny(a) i pełen(na) energii.
3. _____ Jestem oddany(a) swojej pracy.
4. _____ Moja praca jest dla mnie natchnieniem.
5. _____ Kiedy rano wstaję, mam ochotę iść do pracy.
6. _____ Czuję się szczęśliwy(a), kiedy intensywnie pracuję.
7. _____ Jestem dumny(a) z pracy, którą wykonuję.
8. _____ Jestem pochłonięty(a) swoją pracą.
9. _____ Zapominam się kiedy pracuję.