

Questionário do bem estar e no contexto acadêmico (UWES-S) ©

Enquanto aluno (você) faz determinadas tarefas, como por exemplo assistir às aulas (tanto teóricas como práticas), ir à biblioteca, fazer trabalhos de grupo, estudar, etc. Os itens que se seguem referem-se a sentimentos, crenças e comportamentos relacionados com a sua experiência como aluno do ensino superior. Por favor responda a cada um dos itens de acordo com a escala de respostas que se segue, cujos valores variam entre 0 (se nunca teve esse sentimento ou crença) e 6 (se o tem sempre).

Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Regularmente	Bastantes vezes	Quase sempre	Sempre
0	1	2	3	4	5	6
Nenhuma vez	Algumas vezes por ano	Uma vez ou menos por mês	Algumas vezes por mês	Uma vez por semana	Algumas vezes por semana	Todos os dias

1. _____ As minhas tarefas como aluno fazem-me sentir cheio(a) de energia
 2. _____ Creio que o meu curso tem significado
 3. _____ O tempo passa a voar quando estou a realizar as minhas tarefas como aluno
 4. _____ Sinto-me com força e energia quando estou a estudar ou vou às aulas
 5. _____ Estou entusiasmado(a) com o meu curso
 6. _____ Esqueço tudo o que se passa à minha roda quando estou concentrado(a) nos meus estudos
 7. _____ Os meus estudos inspiram-me coisas novas
 8. _____ Quando me levanto de manhã apetece-me ir para as aulas ou estudar
 9. _____ Sinto-me feliz quando estou a fazer tarefas relacionadas com os meus estudos
 10. _____ Estou orgulhoso(a) de fazer este curso
 11. _____ Estou imerso nos meus estudos
 12. _____ As minhas tarefas como aluno não me cansam
 13. _____ O meu curso é desafiante para mim
 14. _____ "Deixo-me ir" quando realizo as minhas tarefas como aluno
 15. _____ Sou uma pessoa com força para enfrentar as minhas tarefas como aluno
 16. _____ Sinto-me envolvido(a) no meu curso
 17. _____ Em minhas tarefas como o páro da pupila não, exatamente isso não me sente bem
-