

Työn imu (UWES) ©

Kuinka usein sinulla on seuraavien väittämien kaltaisia tuntemuksia tai ajatuksia? Lue jokainen väittämä huolellisesti ja päättä, miten usein koet työssäsi väittämässä kuvattua tuntemusta tai ajatusta. Jos sinulla ei koskaan ole ollut kysyttyä kokemusta, rastita '0' (nolla). Jos sinulla on ollut väittämän mukaisia kokemuksia, rastita se vaihtoehto (yhdestä kuuteen), joka parhaiten kuvaa, kuinka usein olet kokenut kuvatulla tavalla.

	hyvin harvoin	harvoin	joskus	melko usein	hyvin usein	aina
0	1	2	3	4	5	6
en/ei koskaan	muutaman kerran vuodessa	kerran kuussa	muutaman kerran kuussa	kerran viikossa	muutaman kerran viikossa	päivittäin

- _____ Tunnen olevani täynnä energiaa, kun teen työtäni
 - _____ Työni on mielestäni merkityksellistä ja sillä on selvä tarkoitus
 - _____ Työskennellessäni unohdan ajan kulun
 - _____ Tunnen itseni vahvaksi ja tarmokkaaksi työssäni
 - _____ Olen innostunut työstäni
 - _____ Kun työskentelen, unohdan kaiken muun ympärilläni
 - _____ Työni inspiroi minua
 - _____ Aamulla herättyäni minusta tuntuu hyvältä lähteä töihin
 - _____ Tunnen tyydytystä, kun olen syventynyt työhöni
 - _____ Olen ylpeä työstäni
 - _____ Olen täysin uppoutunut työhöni
 - _____ Jaksan työskennellä hyvinkin pitkiä aikoja kerrallaan
 - _____ Minulle työni on haastavaa
 - _____ Kun työskentelen, työ vie minut mukanaan
 - _____ Olen hyvin sinnikäs työssäni
 - _____ Minun on vaikea irrottautua työstäni, kun olen siihen uppoutunut
 - _____ Jatkan hellittämättä työssäni silloinkin, kun asiat eivät suju niin hyvin
-