

## 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
-