



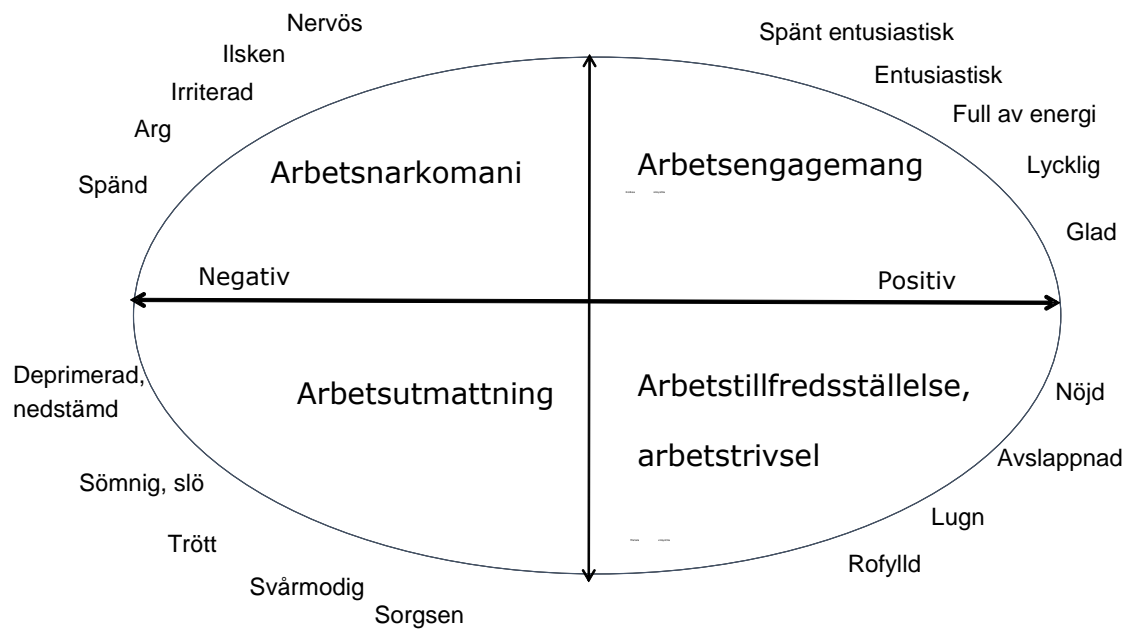
BILAGA 1: Begreppsdefinitioner och diagram över olika typer av arbetsvälbefinnande klassificerade enligt aktivationsnivå

Arbetsengagemang ('work engagement') innebär ett positivt tillstånd av känslö- och motivationsuppfyllelse i arbetet. Arbetsengagemang yttrar sig i form av energi, hängivenhet för arbetet och en känsla av tillfredsställelse över att helt få gå upp i sitt arbete.

Arbetsrelaterad utmattning ("burnout") är ett tillstånd som beror på utdragen stress i arbetet och som utvecklas under lång tid. De centrala symtomen är en känsla av trötthet som gränsar till utmattning, försvagad yrkeskänsla och utveckling av en cynisk inställning till arbetet.

Arbetsnarkomani (workaholism) innebär att arbeta orimligt mycket, och att ha en tvångsmässig relation till arbete.

Arbetsstillfredsställelse är ett angenämt tillstånd som kommer sig av att man uppskattar sitt arbete och sina arbetserfarenheter.



Figur 1. Olika typer av arbetsvälbefinnande klassificerade enligt aktiveringsnivå (hur energisk jag är) och positivitet/negativitet (hur jag känner mig). (Modifierad efter Russell, 1980).