

WERKSBELEWINGSVRAELYS (UWES) ©

Die doel van hierdie vraelys om vas te stel hoe jy jou werk beskou. Hier onder volg stellings wat verband hou met hoe mense oor hulle werk kan voel. Lees asseblief elke stelling sorgvuldig deur en besluit dan of jy ooit so oor **jou** werk voel. As jy nog nooit hierdie gevoel gehad het nie, kies dan die "0" (nul) in die spasie langs die stelling. Indien jy voel die stelling is van toepassing, kies dan die toepaslike nommer (van 1 tot 6) om aan te dui hoe dikwels jy so voel.

0	Sporadies	Af en toe	Gereeld	Dikwels	Baie dikwels	Altyd
Nooit	1	2	3	4	5	6
	'n Paar keer per jaar of minder	Een keer per maand of minder	'n Paar keer per maand	Een keer per week	'n Paar keer per week	Elke dag

1. _____ Ek is tot oorlopens toe vol energie in my werk
2. _____ Ek voel dat my werk sinvol en betekenisvol is
3. _____ Die tyd vlieg verby wanneer ek werk
4. _____ Ek voel sterk en energiek in my werk
5. _____ Ek is entoesiasies oor my werk
6. _____ Wanneer ek werk, vergeet ek van alles verder rondom my
7. _____ My werk inspireer my
8. _____ Wanneer ek soggens opstaan, het ek lus om werk toe te gaan
9. _____ Ek voel gelukkig wanneer ek verdiep is in my werk
10. _____ Ek is trots op die werk wat ek doen
11. _____ Ek is verdiep in my werk
12. _____ In my werk kan ek vir baie lang tye op 'n slag aanhou werk
13. _____ My werk is vir my uitdagend
14. _____ Ek word weggevoer deur my werk
15. _____ Ek is geestelik baie buigsaam in my werk
16. _____ Dit is vir my moeilik om my van my werk los te maak
17. _____ Ek volhard altyd by my werk, selfs al gaan dinge nie goed nie