

WERKBELEVINGSLIJST (UBES) ©

*De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe u uw werk beleeft en hoe u zich daarbij voelt. Wilt U aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door steeds het **best passende** cijfer (van 0 tot 6) in te vullen.*

	Sporadisch	Af en toe	Regelmatig	Dikwijls	Zeer dikwijls	Altijd
0	1	2	3	4	5	6
Nooit	Een paar keer per jaar of minder	Eens per maand of minder	Een paar keer per maand	Eens per week	Een paar keer per week	Dagelijks

1. _____ Op mijn werk bruis ik van energie.
 2. _____ Als ik werk voel ik me fit en sterk.
 3. _____ Ik ben enthousiast over mijn baan.
 4. _____ Mijn werk inspireert mij.
 5. _____ Als ik 's morgens opsta heb ik zin om aan het werk te gaan
 6. _____ Wanneer ik heel intensief aan het werk ben, voel ik mij gelukkig.
 7. _____ Ik ben trots op het werk dat ik doe.
 8. _____ Ik ga helemaal op in mijn werk.
 9. _____ Mijn werk brengt mij in vervoering.
-

© Schaufeli & Bakker (2003). De UBES mag vrij gebruikt worden voor niet-commerciële wetenschappelijke doeleinden. Het is verboden om, zonder schriftelijke toestemming vooraf van de auteurs, de vragenlijst te gebruiken voor commerciële en/of niet-wetenschappelijke doelstellingen