

Studiebelevingslijst (UBES -S) ©

*De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe je je studie beleeft en hoe je je daarbij voelt. Geef s.v.p. aan hoe vaak iedere uitspraak op jou 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. _____ Als ik studeer bruis ik van de energie.
2. _____ Ik vind mijn studie nuttig en zinvol.
3. _____ Wanneer ik studeer vliegt de tijd voorbij.
4. _____ Ik voel mij sterk en fit wanneer ik studeer en colleges volg.
5. _____ Ik ben enthousiast over de inhoud van mijn studie.
6. _____ Ik vergeet alles om mij heen als ik verdiept ben in mijn studie.
7. _____ Mijn studie inspireert mij.
8. _____ Als ik 's morgens opsta heb ik zin om naar college te gaan of te gaan studeren
9. _____ Wanneer ik heel intensief aan het studeren ben, voel ik me gelukkig.
10. _____ Ik ben er trots op dat ik deze studie doe.
11. _____ Ik ga helemaal op in mijn studie.
12. _____ Als ik aan het studeren ben kan ik heel lang doorgaan.
13. _____ Ik vind mijn studie uitdagend.
14. _____ Ik laat me meeslepen door de stof wanneer ik studeer.
15. _____ Ik beschik over een grote mentale veerkracht voor zover het mijn studie betreft.
16. _____ Het is voor mij moeilijk afstand te nemen van mijn studie.
17. _____ Ik ga door met studeren, zelfs als het tegenzit.