



Hoe bevlogen ben jij?

In 2001 schreven de Utrechtse A&O psychologen Wilmar Schaufeli en Arnold Bakker een pleidooi voor een positieve benadering in de arbeid- en organisatiepsychologie. Hiervoor hebben zij de Utrechtse Bevlogenheid Schaal (UBES) ontwikkeld in 2004.

Geef voor elke stelling aan in hoeverre deze op jou van toepassing is. Je kunt dat doen door een kruisje te zetten in het vakje dat past bij jouw antwoord.

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

Tel de cijfers bij elkaar op, wat is dan jouw totale score:

27 punten of minder:

Je bent weinig bevlogen. Je hebt weinig plezier in je werk en bent er niet door geboeid. Het is erg belangrijk om uit te zoeken waar je wel plezier in hebt.

28-35 punten:

Je bent gemiddeld bevlogen, dat wil zeggen ongeveer net zo sterk als de meeste mensen. Je kunt echter nog meer plezier en bevrediging uit je werk halen. Kijk eens goed naar de taken waar je plezier in hebt en zorg ervoor dat je die nog meer kunt gaan doen, zodat je bevlogenheid stijgt.

36 punten of meer:

Je bent bevlogen. Je staat op een enthousiaste en energieke manier in je werk. De uitdaging is natuurlijk om dit zo te houden.