



## WORK-RELATED THOUGHTS QUESTIONNAIRE

De volgende vragen hebben betrekking op je tijd na het werk. Omcirkel het nummer dat op jou van toepassing is. Lees elke vraag zorgvuldig, maar denk niet te lang na over je antwoord, want jouw eerste antwoord is meestal het meest onthullend.

	Zeer zelden/ Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak/ Altijd
1. Ik raak gespannen als ik in mijn vrije tijd aan werkgerelateerde zaken denk	1	2	3	4	5
2. Na het werk bedenk ik hoe ik mijn werkprestaties kan verbeteren	1	2	3	4	5
3. Ik voel me niet in staat om 'af te schakelen' van het werk	1	2	3	4	5
4. Ik ben bezorgd over werkgerelateerde zaken als ik niet aan het werk ben	1	2	3	4	5
5. Ik raak vermoeid als ik tijdens mijn vrije tijd nadenk over werkgerelateerde zaken	1	2	3	4	5
6. Ik laat werkgerelateerde zaken achter me wanneer ik stop met werken	1	2	3	4	5

	Zeer zelden/ Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak/ Altijd
7. Ik zorg ervoor dat ik na het werk zo snel mogelijk 'afschakel'	1	2	3	4	5
8. Ik neig ernaar oplossingen te vinden voor werkgerelateerde problemen in mijn vrije tijd	1	2	3	4	5
9. Ik raak geïrriteerd door aan werkgerelateerde zaken te denken als ik niet aan het werk	1	2	3	4	5
10. In mijn vrije tijd merk ik dat ik iets wat ik op het werk heb gedaan opnieuw evalueer	1	2	3	4	5
11. Ik vind dat nadenken over werk tijdens mijn vrije tijd me helpt om creatief te zijn	1	2	3	4	5
12. Ik word geërgerd door aan werkgerelateerde zaken te denken als ik niet aan het werk ben	1	2	3	4	5
13. Ik denk aan taken die de volgende dag op het werk gedaan moeten worden	1	2	3	4	5
14. Ik ben in staat om in mijn vrije tijd niet meer aan werkgerelateerde zaken te denken	1	2	3	4	5
15. Ik vind het makkelijk om te ontspannen na het werk	1	2	3	4	5

## ANTWOORD SLEUTEL

Onderzoek heeft drie soorten manieren vastgesteld waarop mensen aan werkgerelateerde zaken denken als ze niet aan het werk zijn: affectieve herkauwers, probleemoplossende denkers en ontkoppelaars. Check jouw scores met behulp van de onderstaande sleutel. Voor elk type moet jouw score variëren van 5 tot 25.

	HERKAUWERS	PROBLEM SOLVERS	ONTKOPPELAARS
VRAGEN	1, 4, 5, 9, 12	2, 8, 10, 11, 13	3*, 6, 7, 14, 15
TOTAAL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

\* = maak dit getal negatief door er een - voor te zetten

Vergelijk jouw scores hieronder met de gemiddelden hieronder.

	HERKAUWERS	PROBLEM SOLVERS	ONTKOPPELAARS
LAAG (5 - 10)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
MEDIAAN (11 - 19)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
HOOG (20 - 25)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>