

SUBJECTIVE HAPPINESS SCALE



Psychologe Sonja Lyubomirsky benoemt verschillende manieren om subjectief geluk te bepalen. Dit noemt ze de schaal van subjectief geluk; Subjective Happiness Scale (SHS).

Volgens Lyubomirsky gaat het bij geluk om de ervaring van vreugde, tevredenheid en welzijn. Gebruik deze vragen om jouw geluksniveau te meten. De antwoorden geven je een startpunt om dieper in te gaan op wat je drijft in je privé- en werkleven.

DE 4 VRAGEN:

1. Over het algemeen beschouw ik mezelf als:

Niet zo gelukkig	1	2	3	4	5	6	7	Wel gelukkig
------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------

2. In vergelijking met mijn leeftijdsgenoten beschouw ik mezelf als:

Minder gelukkig	1	2	3	4	5	6	7	Gelukkiger
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

3. Sommige mensen zijn over het algemeen heel blij. Ze genieten van het leven, ongeacht wat er aan de hand is, het meeste uit alles halen. In hoeverre beschrijft deze karakterisering jou?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	Heel veel
---------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------

4. Sommige mensen zijn over het algemeen niet erg gelukkig. Hoewel ze niet depressief zijn, lijken ze nooit zo gelukkig als ze misschien zijn. In hoeverre beschrijft deze karakterisering jou?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	Heel veel
---------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------

Ben je benieuwd naar wat jouw drijfveren zijn en wil je weten hoe je deze beter kan leren begrijpen? Woon één van onze inspiratiesessies bij. Kijk voor data op de website van [Coöperatie Vonkers](#).

Voor meer informatie over de schaal zelf, kijk op de website van [ToolsHero](#).

Bron: Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155. The original publication is available at www.springerlink.com.