



TEST JOUW GELUKSNIVEAU

Hieronder staan acht stellingen waarmee je het eens of oneens kunt zijn. Geef met behulp van de schaal van 1 tot 7 aan in hoeverre je het met elk item eens bent door voor elke stelling het juiste antwoord te kiezen.

- 7- Helemaal mee eens
- 6- Mee eens
- 5- Enigszins mee eens
- 4- Noch eens, noch oneens
- 3- Enigszins oneens
- 2- Niet mee eens
- 1- Helemaal mee oneens

- Ik leid een doelgericht en betekenisvol leven
- Mijn sociale relaties zijn ondersteunend en lonend
- Ik ben betrokken en geïnteresseerd in mijn dagelijkse activiteiten
- Ik draag actief bij aan het geluk en welzijn van anderen
- Ik ben competent en bekwaam in de activiteiten die voor mij belangrijk zijn
- Ik ben een goed mens en leef een goed leven
- Ik ben optimistisch over mijn toekomst
- Mensen respecteren mij

SCOREN:

Voeg de antwoorden toe, variërend van 1 tot en met 7, voor alle acht items. Het mogelijke bereik van scores loopt van 8 (laagst mogelijke) tot 56 (hoogst mogelijke).

Een hoge score vertegenwoordigt een persoon met veel psychologische hulpbronnen en sterke punten.