

## 1. Informatiepagina



International

Onderzoekers hebben al verschillende tientallen jaren geprobeerd om te begrijpen welke factoren ertoe leiden dat sommige mensen gezonder zijn dan anderen. Meestal werden echter alleen ziekten en stoornissen onderzocht en bleven sterktes en welzijn braakliggend terrein. In deze studie willen we kijken naar wat er verkeerd en wat er goed gaat bij verschillende mensen over de hele wereld. We willen het hele plaatje verkrijgen van wat het betekent om gezond te zijn en bovenal willen we mensen volgen om te begrijpen hoe ze in de loop van de tijd veranderen. Dit is de eerste studie van deze aard om een diep inzicht te verwerven in het welzijn van mensen van over heel de wereld. Als je ervoor kiest om mee te doen, help je ons om een antwoord te geven op een aantal van de meest prangende vragen van onze huidige maatschappij!

- Om mee te doen, moet je minstens 16 jaar oud zijn en moet je deze vragenlijst een jaar lang elke drie maanden invullen: in totaal vijf maal.
- De vragenlijst duurt ongeveer 25 tot 30 minuten (dit betekent dat je je over het hele jaar voor ongeveer 2 uur engageert), en staat alleen open voor mensen die zich engageren om de vijf identieke vragenlijsten in te vullen.
- Als je de vijf onderzoeken hebt voltooid, zal je een email ontvangen met een samenvattend verslag van jouw scores. Dit verslag zal verder uitleg bieden over de vragen die we stelden, meer informatie bieden over het onderzoek, en zal je ook tonen hoe jouw antwoorden zich verhouden tot andere mensen die de vragenlijst invulden.
- Alle deelnemers die de vijf onderzoeken volledig invulden, nemen deel aan een trekking om één van de tien US\$100 amazon.com waardebons te winnen op het einde van de studie. Er zal ook een trekking zijn voor één US\$100 amazon.com waardebon voor elk driemaandelijks onderzoeksmoment. De trekkingen vinden plaats onder supervisie van een agent van het Wellington central police station, New Zealand, en wordt gepubliceerd op de wellbeingstudy.com website.
- Het onderzoek is vrijwillig, en je kan op elk moment jouw medewerking stopzetten. De resultaten van deze studie zullen worden gepubliceerd – maar alleen op zulke wijze dat je met zekerheid niet geïdentificeerd kan worden, strikte confidentialiteit is dus gewaarborgd (je hoeft jouw naam niet op te geven). Deze studie heeft de goedkeuring gekregen van het TOPNZ Human Research Ethics Committee, en door op de knop “volgende” te klikken onderaan, geef je jouw toestemming om deel te nemen.

Dit onderzoeksproject wordt geleid door Aaron Jarden, docent psychologie en president van de New Zealand Association of Positive Psychology. Voor meer informatie kan je Aaron of één van de andere hoofdonderzoekers contacteren:

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

(Deze contacten worden op het einde van de vragenlijst opnieuw gegeven, en staan ook op de wellbeingstudy.com website)

## 2. Email en Study Code

Om veranderingen in jouw antwoorden doorheen de tijd te onderzoeken, is het ESSENTIEEL dat je hetzelfde e-mail adres opgeeft in jouw vijf opeenvolgende onderzoeken (of laat weten dat jouw email veranderd is). Dit is om jouw data te kunnen linken doorheen de tijd – tijdens de 12 maanden dat je aan dit onderzoek deelneemt. We gebruiken alleen het e-mail adres dat je hier opgeeft om jou eraan te herinneren wanneer het volgende onderzoek beschikbaar is.

### Schrijf alsjeblieft jouw e-mail adres in dit tekstvak:

Deze volgende vraag is optioneel. Vele mensen veranderen hun e-mail adres in de loop van een jaar (verandering van job, een nieuwe email tegen spam, etc.). Geef alsjeblieft een tweede e-mail adres als je er één hebt. Dit zal alleen gebruikt worden als jouw eerste e-mail adres niet blijkt te werken.

### Optioneel: Schrijf alsjeblieft een tweede e-mail adres in dit tekstvak:

Geef alsjeblieft een 'Study Code' als jou dat gevraagd werd, of geef aan hoe je over dit onderzoek gehoord hebt. Een Study Code kan de naam zijn van jouw organisatie, bedrijf, of team, of je kan van deze studie gehoord hebben via een advertentie, een specifieke e-nieuwsbrief of een bericht op een website.

### Geef aan hoe je over dit onderzoek gehoord hebt (of geef een 'Study Code' als je die hebt).

### Hoeveel maal heb je dit onderzoek tot nu toe ingevuld?

0 – Mijn eerste maal 1 – Reeds éénmaal 2 – Reeds tweemaal 3 – Reeds driemaal 4 – Reeds viermaal Niet zeker

Hoeveel keer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Vier verdere opmerkingen voor je begint:

- 1) Wees in jouw antwoorden alsjeblieft zo eerlijk en accuraat mogelijk.
- 2) Sommige vragen en antwoordschalen kunnen er erg gelijkaardig uitzien; ze zijn echter uniek.
- 3) Alle vragen vereisen een antwoord om te kunnen voortgaan (rode tekst zal aangeven als je toevallig een vraag hebt gemist).
- 4) Elke vragenpagina in dit onderzoek bevat tussen 4 en 20 vragen – de meeste bevatten ongeveer 10 vragen.

### Geef aan in welke mate je het eens of oneens bent met de volgende uitspraken.

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Eerder niet akkoord	Weet niet	Eerder akkoord	Akkoord	Helemaal akkoord
Ik hou van de meeste aspecten van mijn persoonlijkheid.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Als ik naar mijn levensverhaal kijk, ben ik tevreden met hoe het tot nu toe verlopen is.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Sommige mensen wandelen doelloos door het leven, maar ik ben niet zo iemand.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
De eisen van het dagelijkse leven maken mij vaak bedrukt.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Op vele manieren voel ik me teleurgesteld over wat ik in mijn leven bereikt heb.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Voor mij is het moeilijk en frustrerend geweest om diepgaande relaties te onderhouden.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik leef het leven van dag tot dag en denk niet echt over de toekomst na.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
In het algemeen heb ik het gevoel dat ik meester ben over mijn levenssituatie.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik kan goed de verantwoordelijkheden van het dagelijkse leven aan.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Soms voelt het alsof ik alles in het leven al gedaan heb.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Voor mij is het leven een voortdurend proces geweest van leren, veranderen en groei.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik denk dat het belangrijk is om nieuwe ervaringen te hebben die mijn ideeën over mijzelf en de wereld uitdagen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Anderen zouden me omschrijven als een vrijgevig persoon, bereid om mijn tijd te delen met anderen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik heb al lang opgegeven om te proberen grote verbeteringen of veranderingen in mijn leven door te voeren.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik heb de neiging om beïnvloed te worden door mensen met sterke meningen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik heb niet veel warme en vertrouwensvolle relaties ervaren met anderen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik heb vertrouwen in mijn eigen meningen, zelfs als ze verschillen van wat de meeste anderen denken.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik beoordeel mezelf aan de hand van wat ik zelf belangrijk vind, niet aan de hand van waarden die anderen belangrijk vinden.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

## 4.

Deze uitspraken gaan over jouw verleden, heden of toekomst. Maak gebruik van de schaal om aan te geven in welke mate je akkoord gaat met elke uitspraak door de gepaste knop aan te vinken.

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Eerder niet akkoord	Neutraal	Eerder akkoord	Akkoord	Helemaal akkoord
Als ik mijn verleden opnieuw kon beginnen, dan zou ik bijna niets veranderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben tevreden met mijn leven in het verleden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn leven in het verleden was ideaal voor mij.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De levensomstandigheden van mijn leven in het verleden waren uitstekend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had in het verleden de belangrijkste dingen die ik wou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zou niets veranderen aan mijn huidig leven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben tevreden met mijn huidig leven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn huidige leven is ideaal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn huidige levensomstandigheden zijn uitstekend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb de belangrijkste dingen die ik nu wil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er zal niets zijn dat ik aan mijn toekomst zal willen veranderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zal tevreden zijn met mijn leven in de toekomst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik verwacht dat mijn toekomstig leven ideaal zal zijn voor mij.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn toekomstige levensomstandigheden zullen uitstekend zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zal de belangrijkste dingen hebben die ik in de toekomst zal willen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 5.

**De volgende vragen peilen naar jouw sterktes, dit betekent de dingen waarin je goed of het beste bent.**

	Helemaal oneens	Oneens	Eerder oneens	Eens noch oneens	Eerder eens	Eens	Helemaal eens
Ik ken mijn sterktes goed.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anderen zien de sterktes die ik heb.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ken de dingen waarin ik goed ben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik moet hard nadenken over wat mijn sterktes zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik weet wanneer ik op mijn best ben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik probeer steeds mijn sterktes te gebruiken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik bereik wat ik wil door mijn sterktes te gebruiken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn sterktes gebruiken kost me geen moeite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het gemakkelijk om mijn sterktes te gebruiken in de dingen die ik doe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan mijn sterktes op allerlei verschillende manieren gebruiken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Hoeveel van jouw tijd spendeer je aan het gebruiken van jouw sterktes?**

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Hoeveel van jouw tijd?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Wellbeing Study - June 2010 Dutch

6.

Gelieve voor elke van de volgende uitspraken en/of vragen het punt op de schaal te kiezen dat jou naar jouw aanvoelen het best beschrijft.

## Q1

	1 - Geen erg gelukkig persoon	2	3	4	5	6	7 - Een zeer gelukkig persoon
In het algemeen beschouw ik mijzelf:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Q2

	1 - Minder gelukkig	2	3	4	5	6	7 - Meer gelukkig
In vergelijking met mensen die zijn net als ik (dezelfde leeftijd, opleiding, afkomst, etc.), beschouw ik mezelf:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Q3 – In welke mate past de volgende omschrijving bij jou?

	1 - Helemaal niet	2	3	4	5	6	7 - Zeer goed
Sommige mensen zijn doorgaans zeer gelukkig. Zij genieten van het leven, ongeacht wat er gebeurt, ze halen het maximale uit alles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Q4 - In welke mate past de volgende omschrijving bij jou?

	1 - Zeer goed	2	3	4	5	6	7 - Helemaal niet
Sommige mensen zijn doorgaans NIET heel gelukkig. Hoewel ze niet depressief zijn, zijn ze niet zo gelukkig als zou kunnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Hieronder staan uitspraken die vele mensen wenselijk achten, maar we vragen jou om alleen te antwoorden op de vraag of deze uitspraak beschrijft HOE JIJ WERKELIJK JOUW LEVEN LEEFT.**

	Helemaal niet op mij van toepassing	Een beetje op mij van toepassing	Enigszins op mij van toepassing	Grotendeels op mij van toepassing	Heel sterk op mij van toepassing
Los van wat ik doe, gaat de tijd heel snel voorbij.	j0	j0	j0	j0	j0
Mijn leven staat in dienst van een hoger doel.	j0	j0	j0	j0	j0
Het leven is te kort om de geneugten ervan uit te stellen.	j0	j0	j0	j0	j0
Ik ga op zoek naar situaties die mijn vaardigheden en mogelijkheden uitdagen.	j0	j0	j0	j0	j0
Bij het maken van keuzes hou ik er altijd rekening mee of het andere mensen ten goede zal komen.	j0	j0	j0	j0	j0
Of ik nu werk of speel, ik ben meestal "in the zone" en niet bewust van mezelf.	j0	j0	j0	j0	j0
Ik ben altijd erg opgeslorpt in wat ik doe.	j0	j0	j0	j0	j0
Ik doe moeite om mezelf euforisch te voelen.	j0	j0	j0	j0	j0
Bij het maken van keuzes hou ik er altijd rekening mee of ik mezelf erin kan verliezen.	j0	j0	j0	j0	j0
Ik raak zelden verstrooid door wat er rond mij heen gebeurt.	j0	j0	j0	j0	j0
Het is mijn verantwoordelijkheid om de wereld beter te maken.	j0	j0	j0	j0	j0
Mijn leven heeft een blijvende betekenis.	j0	j0	j0	j0	j0
Bij het maken van keuzes hou ik er altijd rekening mee of het plezierig zal zijn.	j0	j0	j0	j0	j0
Wat ik doe is van belang voor de maatschappij.	j0	j0	j0	j0	j0
Ik ga akkoord met deze uitspraak: "Het leven is kort – eet eerst het dessert."	j0	j0	j0	j0	j0
Ik hou ervan om dingen te doen die mijn zintuigen prikkelen.	j0	j0	j0	j0	j0
Ik heb een lange tijd zitten nadenken over wat het leven betekent en hoe ik in het grote plaatje pas.	j0	j0	j0	j0	j0
Voor mij is het goede leven een leven van plezier.	j0	j0	j0	j0	j0

8.

Vink met behulp van de getoonde schaal de knop aan die JOU het beste beschrijft.

	Zeker verkeerd	Grotendeels verkeerd	Enigszins verkeerd	Een beetje verkeerd	Een beetje juist	Enigszins juist	Grotendeels juist	Zeker juist
Ik kan vele manieren bedenken om uit de puree te geraken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik streef met veel energie mijn doelen na.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me meestal moe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voor elk probleem zijn er verschillende oplossingen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik raak gemakkelijk verslagen in een onenigheid.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan verschillende manieren bedenken om dingen te verkrijgen in het leven die belangrijk zijn voor mij.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik maak me zorgen over mijn gezondheid.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zelfs als anderen de moed verliezen, weet ik dat ik een manier kan vinden om het probleem op te lossen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn ervaringen uit het verleden hebben me goed voorbereid voor de toekomst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben nogal succesvol geweest in mijn leven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik merk dat ik meestal over iets zit te piekeren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik bereik de doelen die ik voor mezelf stel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9.

**Algemeen gesproken, hoe gelukkig of ongelukkig voel je je meestal? Welke ENE uitspraak beschrijft het beste jouw gemiddelde geluksniveau?**

- jn Extreem gelukkig (extatisch, blij, fantastisch)
- jn Zeer gelukkig (je voelt je zeer goed, opgetogen)
- jn Nogal gelukkig (goedgeluimd, je voelt je goed)
- jn Eerder gelukkig (je voelt je tamelijk goed & een beetje blij)
- jn Een beetje gelukkig (een beetje gelukkiger dan normaal)
- jn Neutraal (niet bepaald gelukkig of ongelukkig)
- jn Een beetje ongelukkig (een beetje ongelukkiger dan normaal)
- jn Eerder ongelukkig (slechts een beetje down)
- jn Nogal ongelukkig (een beetje in de put, niet zo goed)
- jn Zeer ongelukkig (depressief, helemaal niet goed)
- jn Extreem ongelukkig (uitermate depressief, helemaal in de put)

**Beschouw nog even jouw gevoelens. Gemiddeld gesproken, hoeveel procent van de tijd voel je je gelukkig, ongelukkig, en neutraal (gelukkig noch ongelukkig)?**

**Kies jouw beste schatting hieronder, en zorg ervoor dat de drie getallen samengeteld 100% vormen.**

	Het percentage van de tijd dat ik me gelukkig voel	Het percentage van de tijd dat ik me ongelukkig voel	Het percentage van de tijd dat ik me neutraal voel
Gemiddeld:	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

## 10.

Lees de volgende uitspraken en geef het antwoord dat het best weergeeft in welke mate je het ermee eens of oneens bent.

	Helemaal oneens	Oneens	Eerder oneens	Eens noch oneens	Eerder eens	Eens	Helemaal eens
Er is zoveel in mijn leven om dankbaar voor te zijn.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Als ik een lijst moest maken van alles waarvoor ik dankbaar ben, zou dat een heel lange lijst zijn.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Als ik naar de wereld kijk, zie ik niet veel om dankbaar voor te zijn.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben vele verschillende soorten mensen dankbaar.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Naarmate ik ouder word, ben ik meer in staat om mensen, gebeurtenissen en situaties te appreciëren die deel uitmaken van mijn levensgeschiedenis.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Het kan lange tijd duren voor ik me dankbaar voel naar iets of iemand toe.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

11.

**Geef van de volgende uitspraken aan hoe juist zij aangeven hoe je je IN HET ALGEMEEN VOELT en GEDRAAGT. Hou geen rekening met wat je denkt dat je zou moeten doen, zou willen doen, of niet meer doet.**

	Nauwelijks of helemaal niet	Een beetje	Tamelijk	Nogal	In extreme mate
Ik zoek actief naar zoveel mogelijk informatie in nieuwe situaties.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben het soort persoon dat echt geniet van de onzekerheden van het dagelijkse leven.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben op mijn best wanneer ik iets doe dat complex of uitdagend is.	jn	jn	jn	jn	jn
Overal waar ik ga, kijk ik uit voor nieuwe dingen of ervaringen.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik zie uitdagende situaties als een kans om te groeien en te leren.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik doe graag dingen die een beetje angstaanjagend zijn.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik zoek altijd naar ervaringen die mijn ideeën over mijzelf en de wereld uitdagen.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik verkies jobs die opwindend en onvoorspelbaar zijn.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik zoek regelmatig mogelijkheden om mezelf uit te dagen en te groeien als persoon.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben het soort van persoon dat onbekende mensen, gebeurtenissen en plaatsen hartelijk bejagent.	jn	jn	jn	jn	jn

### Lees elke uitspraak en geef aan in hoeverre de uitspraak op jou van toepassing is.

	Helemaal niet op mij van toepassing	Een beetje op mij van toepassing	Enigszins op mij van toepassing	Grotendeels op mij van toepassing	Heel sterk op mij van toepassing
Ik streef ernaar om de beste ter wereld te worden in wat ik doe.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik heb tegenslagen moeten overwinnen om belangrijke uitdagingen te overwinnen.	jn	jn	jn	jn	jn
Nieuwe ideeën en nieuwe projecten doen me soms vorige uit het oog verliezen.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben ambitieus.	jn	jn	jn	jn	jn
Mijn interesses veranderen van jaar tot jaar.	jn	jn	jn	jn	jn
Tegenslagen ontmoedigen me niet.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben korte tijd door een bepaald idee of project geobsedeerd geweest maar heb mijn interesse ervoor later verloren.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben een harde werker.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik stel me vaak een doel en kies nadien voor een ander doel.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik heb moeite om mij te focussen op projecten die meer dan een paar maand duren om te voltooien.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik maak alles af wat ik begin.	jn	jn	jn	jn	jn
Iets bereiken dat blijvende waarde heeft, is het hoogste doel in het leven.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik denk dat prestatie overgewaardeerd wordt.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik heb een doel bereikt dat jaren werk vergde.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben gedreven om te slagen.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik geraak elke paar maanden in nieuwe uitdagingen geïnteresseerd.	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben vlijtig.	jn	jn	jn	jn	jn

13.

**Neem even de tijd om na te denken over wat naar jouw aanvoelen jouw leven en jouw bestaan belangrijk en betekenisvol maakt.**

	Absoluut onwaar	Grotendeels onwaar	Enigszins onwaar	Noch waar noch onwaar	Enigszins waar	Grotendeels waar	Absoluut waar
Ik begrijp de zin van mijn leven.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben op zoek naar iets dat mijn leven naar mijn aanvoelen zinvol maakt.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben steeds op zoek om het doel van mijn leven te vinden.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mijn leven heeft een duidelijk doel.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik heb een goed idee van wat mijn leven zinvol maakt.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik heb een voldoeninggevend levensdoel gevonden.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben altijd aan het zoeken naar iets dat mijn leven naar mijn aanvoelen betekenisvol maakt.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben op zoek naar een doel of missie voor mijn leven.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mijn leven heeft geen duidelijk doel.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik ben op zoek naar de zin van mijn leven.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

14.

Hieronder staat een lijst van positieve levensgebeurtenissen die iedereen kunnen overkomen. Als deze gebeurtenis jou niet is overkomen, gelieve “niet gebeurd” aan te duiden. Als één van deze dingen WEL gebeurde IN DE LAATSTE DRIE MAANDEN, geef dan aan in hoeverre je deze gebeurtenis positief vond door een antwoord te kiezen van “Niet” tot “Veel”.

Als dit gebeurde, in hoeverre was dit voor jou een positieve gebeurtenis? (Niet, Een beetje, Tamelijk, Veel)

	Niet gebeurd	Niet	Een beetje	Tamelijk	Veel
Je maakte iets mee dat erg leuk en opwindend was.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je geraakte emotioneel dichter bij iemand.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jouw levensomstandigheden werden beter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je had meer geld.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jouw gezondheid of fitheid verbeterden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vond er voor jou een andere positieve levensgebeurtenis plaats die hierboven niet vermeld staat GEDURENDE DE LAATSTE DRIE MAANDEN? Indien ja, gelieve een beschrijving te geven in de tekstvakjes hieronder en beoordeel maximaal twee aparte positieve levensgebeurtenissen.

**Positieve Levensgebeurtenis – Eén.**

Geef aan in hoeverre je “Positieve Levensgebeurtenis – Eén” positief vond door een antwoord te kiezen van “Niet” tot “Veel”.

	Niet	Een beetje	Tamelijk	Veel
In hoeverre was dit voor jou een positieve gebeurtenis?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Positieve Levensgebeurtenis – Twee.**

Geef aan in hoeverre je “Positieve Levensgebeurtenis – Twee” positief vond door een antwoord te kiezen van “Niet” tot “Veel”.

	Niet	Een beetje	Tamelijk	Veel
In hoeverre was dit voor jou een positieve gebeurtenis?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15.

**Gelieve te denken aan positieve gebeurtenissen die je de laatste drie maanden hebt meegemaakt, en hoe je op deze gebeurtenissen gereageerd hebt, en antwoord het volgende.**

	Helemaal oneens	Oneens	Eerder oneens	Eens noch oneens	Eerder eens	Eens	Helemaal eens
Ik dacht aan het later delen van deze herinnering met andere mensen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik probeerde elke zintuiglijke eigenschap van de gebeurtenis op te nemen (uitzicht, geluiden, geuren, enz.).	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik herinnerde mij eraan hoe vluchtig dit moment was – dacht aan het einde ervan.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik sprong op en neer, rende rond, of toonde andere fysieke uitingen van energie.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik dacht terug aan gebeurtenissen die ertoe geleid hadden – aan een tijd toen ik het niet had en wou hebben.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik dacht alleen aan het heden – raakte helemaal in de ban van het moment.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik herinnerde mezelf eraan hoe gelukkig ik was dat ik deze goede gebeurtenis meemaakte.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik vertelde mezelf waarom ik deze goede gebeurtenis niet verdiende.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik zocht andere mensen om het mee te delen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik dacht eraan hoe ik later over deze gebeurtenis zou denken.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik lachte en giechelde.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik opende mijn ogen & nam diep adem – probeerde meer alert te zijn.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik sloot mijn ogen, ontspande, plukte het moment.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik dacht over wat een gelukkige mens ik ben dat ik zoveel goede dingen meemaakte.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik dacht aan manieren waarop het beter had kunnen geweest zijn.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik vertelde mezelf hoe trots ik was.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik herinnerde mezelf eraan dat het voorbij zou zijn voor ik het zou beseffen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik concentreerde op de toekomst – op een moment wanneer deze goede gebeurtenis voorbij zou zijn.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik probeerde te vertragen & trager te bewegen (in een poging om de tijd te stoppen/vertragen).	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ik vertelde mezelf hoe anderen onder de indruk zouden moeten zijn.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

16.

**Gelieve de volgende vijf vragen te beantwoorden.**

**Q1**

	Helemaal niet	Een beetje	Tamelijk	Veel	Erg veel
Wanneer er in jouw leven goede dingen zijn gebeurd, hoeveel vind je dat je in staat was om ze te appreciëren of ervan te genieten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q2**

	Helemaal niet	Een beetje	Tamelijk	Veel	Erg veel
In vergelijking met de meeste andere mensen die je kent, hoeveel plezier heb je normaalgezien gekregen van goede dingen die je meemaakte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q3**

	Niet erg lang - 1	2	3	4	5	6	Voor heel erg lang - 7
Als je iets goeds meemaakt, hoe lang heeft dat invloed op hoe je je voelt, in vergelijking met andere mensen die je kent?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q4**

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Meestal	Altijd
Als je goede dingen meemaakte, heb je dan ooit meegemaakt dat je het gevoel had alsof alles ging zoals jij het wou; dat je je dus in de wolken voelde, of heel veel vreugde in jouw leven voelde, of het moeilijk vond om jouw positieve gevoelens in toom te houden? Hoe vaak zou je zeggen dat je je zo voelde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q5**

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Meestal	Altijd
Hoe vaak zou je zeggen dat je je voelt alsof je zou kunnen springen en schreeuwen van vreugde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17.

**Gelieve de volgende vier vragen te beantwoorden.**

**Q1**

	Helemaal niet	Een beetje	Tamelijk	Veel	Erg veel
In het algemeen, hoeveel controle heb jij naar jouw aanvoelen persoonlijk over of je wel of geen goede dingen meemaakt?	jā	jā	jā	jā	jā

**Q2**

	Ik ben doorgaans NIET verantwoordelijk geweest - 1	2	3	4	5	6	Ik ben doorgaans verantwoordelijk geweest - 7
Met betrekking tot goede dingen die je in jouw leven meegemaakt hebt, in welke mate denk je dat je er doorgaans zelf verantwoordelijk voor bent geweest?	jā	jā	jā	jā	jā	jā	jā

**Q3**

	Bijna nooit	Niet veel	Enigszins	Veel
Voor de meeste mensen geldt dat er in hun leven aan henzelf of aan iemand die ze liefhebben iets goeds gebeurt. In vergelijking met andere mensen, gebeuren zulke dingen jou veel, enigszins, niet veel, of bijna nooit?	jā	jā	jā	jā

**Q4**

	Erg onwaarschijnlijk - 1	2	3	4	5	6	Erg waarschijnlijk - 7
In het algemeen, hoe groot schat je de kans in dat je goede dingen zal meemaken?	jā	jā	jā	jā	jā	jā	jā

18.

Hieronder staat een lijst van negatieve levensgebeurtenissen die iedereen kunnen overkomen. Als deze gebeurtenis jou NIET is overkomen, gelieve “niet gebeurd” aan te duiden. Als één van deze dingen WEL gebeurden IN DE LAATSTE DRIE MAANDEN, geef dan aan in hoeverre je deze gebeurtenis een probleem vond door een antwoord te kiezen van “Niet” tot “Veel”.

Als dit gebeurde, in hoeverre was dit voor jou een probleem? (Niet, Een beetje, Tamelijk, Veel)

	Niet gebeurd	Niet	Een beetje	Tamelijk	Veel
Je had een ernstig meningsverschil met een andere persoon.	jā	jā	jā	jā	jā
Je was gewond of ziek.	jā	jā	jā	jā	jā
Je maakte een aanzienlijke financieel verlies mee of verloor jouw job.	jā	jā	jā	jā	jā
Iemand waar je om geeft, kreeg een belangrijk probleem.	jā	jā	jā	jā	jā
Iets dat je wou, kon je niet bereiken of verkrijgen.	jā	jā	jā	jā	jā

Vond er voor jou een andere negatieve levensgebeurtenis plaats die hierboven niet vermeld staat GEDURENDE DE LAATSTE DRIE MAANDEN? Indien ja, gelieve een beschrijving te geven in de tekstvakjes hieronder en beoordeel maximaal twee aparte negatieve levensgebeurtenissen.

**Negatieve Levensgebeurtenis – Eén.**

Geef aan in hoeverre je “Negatieve Levensgebeurtenis – Eén” een probleem vond door een antwoord te kiezen van “Niet” tot “Veel”.

	Niet	Een beetje	Tamelijk	Veel
In hoeverre was dit voor jou een probleem?	jā	jā	jā	jā

**Negatieve Levensgebeurtenis – Twee.**

Geef aan in hoeverre je “Negatieve Levensgebeurtenis – Twee” een probleem vond door een antwoord te kiezen van “Niet” tot “Veel”.

	Niet	Een beetje	Tamelijk	Veel
In hoeverre was dit voor jou een probleem?	jā	jā	jā	jā

19.

**We willen graag weten hoe je reageert op negatieve gebeurtenissen, en op andere problemen of stressoren die je de laatste drie maanden meemaakte.**

**Ben je het...?**

	Helemaal oneens	Oneens	Eerder oneens	Eens noch oneens	Eerder eens	Eens	Helemaal eens
Gedachte "waarom kan ik niet in gang schieten?".	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Gedachte "Waarom reageer ik altijd zo?".	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Gedachte "Ik zal me niet kunnen concentreren als ik me zo blijf voelen".	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Gedachte "Waarom kan ik de dingen niet beter aanpakken?".	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Gedachte over al jouw beperkingen, onvolkomenheden, fouten, vergissingen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Gedachte over hoe kwaad je was op jezelf.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

Hieronder staat een lijst van 20 mogelijke gevoelens of gedragingen. Geef aan welke uitspraak het beste jouw gevoel of gedrag van de AFGELOPEN WEEK weergeeft.

### Tijdens de AFGELOPEN WEEK:

	Zelden of nooit (minder dan 1 dag)	Soms of weinig (1-2 dagen)	Regelmatig (3-4 dagen)	Meestal of altijd (5-7 dagen)
1. Stoorde ik me aan dingen, die me gewoonlijk niet storen.	jn	jn	jn	jn
2. Had ik geen zin in eten, was mijn eetlust slecht.	jn	jn	jn	jn
3. Bleef ik maar in de put zitten, zelfs als familie of vrienden probeerden me er uit te halen.	jn	jn	jn	jn
4. Voelde ik me even veel waard als ieder ander.	jn	jn	jn	jn
5. Had ik moeite mijn gedachten bij mijn bezigheden te houden.	jn	jn	jn	jn
6. Voelde ik me gedeprimeerd.	jn	jn	jn	jn
7. Had ik het gevoel dat alles wat ik deed me moeite kostte.	jn	jn	jn	jn
8. Had ik goede hoop voor de toekomst.	jn	jn	jn	jn
9. Vond ik mijn leven een mislukking.	jn	jn	jn	jn
10. Voelde ik me bang.	jn	jn	jn	jn
11. Sliep ik onrustig.	jn	jn	jn	jn
12. Was ik gelukkig.	jn	jn	jn	jn
13. Praatte ik minder dan gewoonlijk.	jn	jn	jn	jn
14. Voelde ik me eenzaam.	jn	jn	jn	jn
15. Waren de mensen onaardig.	jn	jn	jn	jn
16. Had ik plezier in het leven.	jn	jn	jn	jn
17. Had ik huiltuien.	jn	jn	jn	jn
18. Was ik treurig.	jn	jn	jn	jn
19. Had ik het gevoel dat mensen me niet aardig vonden.	jn	jn	jn	jn
20. Kon ik maar niet op gang komen.	jn	jn	jn	jn

21.

## Hoe vaak voel je je zo?

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Altijd
Hoe vaak voel je dat je gezelschap mist?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe vaak voel je je uitgestoten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe vaak voel je je geïsoleerd van anderen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hoe vaak denk je over de zin van jouw leven?

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Meestal
Ik denk over de zin van het leven:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hoe vaak voel je je zo?

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Meestal	Altijd
Hoe vaak voel je je in topvorm en ga je helemaal op in wat je doet? (bvb. Helemaal opgeslorpt, 'in flow', 'in the zone')	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## In welke mate ben je het eens met de volgende uitspraak?

	Helemaal oneens	Oneens	Eerder oneens	Eens noch oneens	Eerder eens	Eens	Helemaal eens
In het algemeen ben ik tevreden met de manier waarop ik mijn tijd gebruik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hoe vaak of hoe weinig heb je momenteel de volgende ervaringen?

	Bijna nooit	Heel weinig	Eerder onregelmatig	Eerder regelmatig	Heel vaak	Bijna altijd
Ik betrap mezelf erop dat ik dingen doe zonder er aandacht te schenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik betrap mezelf erop dat ik erg begaan ben met de toekomst of het verleden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## De volgende twee vragen peilen naar jouw visie op een leven vol geluk.

	Helemaal niet									Heel erg
Hoe BELANGRIJK is het voor jou om een leven te leiden vol geluk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoeveel VERTROUWEN heb je erin dat je een leven vol geluk zal kunnen leiden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Gelieve aan te geven in hoeverre je het eens bent met elke uitspraak.

	Sterk oneens	Oneens	Grotendeels oneens	Grotendeels eens	Eens	Sterk eens
Jouw geluk is iets van jezelf dat je NIET erg kan veranderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jouw intelligentie is iets van jezelf dat je KAN veranderen door inspanning en doorzettingsvermogen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Wellbeing Study - June 2010 Dutch

Op een schaal van 0 tot 10, waar 0 betekent dat je jouw leven helemaal NIET leeft in overeenstemming met jouw waarden, en 10 betekent dat je jouw leven helemaal WEL leeft in overeenstemming met jouw waarden, gelieve aan te geven in hoeverre je momenteel jouw leven leeft in overeenstemming met jouw waarden (wat voor jou het belangrijkste is).

	Je leeft jouw leven helemaal NIET in overeenstemming met jouw waarden - 0									9	Je leeft jouw leven helemaal in overeenstemming met jouw waarden - 10
	1	2	3	4	5	6	7	8			
In hoeverre leef je jouw leven in overeenstemming met jouw waarden (wat voor jou het belangrijkste is)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 22. Demografische gegevens

De volgende vragen peilen naar jouw achtergrond om ons te laten bepalen hoe representatief onze steekproef is. Opnieuw, deze individuele informatie wordt strikt vertrouwelijk behandeld.

### Wat is jouw geslacht?

Vrouwelijk  Mannelijk

### Geboortedatum?

	Dag	Maand	Jaar
Geboortedatum?	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

### Land waar je momenteel woont?

### Stad waar je momenteel woont?

### (Optioneel) Wat is jouw etnische afkomst?

### Beroep?

Wees alsjeblieft zo specifiek mogelijk – bijvoorbeeld “verpleegster, intensive care”, “verpleegster, spoed”, of “lerares, basisonderwijs”, “docente, hogeschool”, enz.

### Gemiddeld gesproken, hoeveel uur betaald werk PER WEEK heb je gedaan tijdens de laatste drie maand?

	Uren per week
Gemiddeld aantal uren betaald werk per week?	<input type="text" value="6"/>

### Hoe zou je jouw burgerlijke staat omschrijven?

	Single	Getrouwd	In een langdurige relatie (1 jaar+)	Gescheiden	Gescheiden van tafel en bed	Weduwe / Weduwnaar	Anders
Burgerlijke staat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anders (specifieer)

## 23. Hartelijk dank!

**Is er iets dat je ons nog graag wil vertellen? Schrijf het hier:**

Als je "klaar" selecteert hieronder, zullen jouw antwoorden worden opgeslagen. Opnieuw verzekeren we dat jouw input als strikt vertrouwelijk wordt behandeld, en dat je op geen enkele wijze geïdentificeerd zal kunnen worden.

Het zou ons ook erg helpen als je informatie over deze studie doorstuurt naar jouw partner/vrienden/familie/collega's en e-mail lijsten!

Nogmaals hartelijk dank, jouw hulp wordt erg op prijs gesteld en zal bijdragen tot een beter begrip van het welzijn van mensen.

De volgende vraag is optioneel. Het research team zal jouw GSM nummer alleen gebruiken om een sms te sturen als er een probleem is met jouw e-mail adres.

**Deze vraag is optioneel.**

**Contact Telefoonnummer:**

GSM:

Dit onderzoeksproject wordt geleid door Aaron Jarden, docent psychologie en president van de New Zealand Association of Positive Psychology. Voor meer informatie kan je Aaron of één van de andere hoofdonderzoekers contacteren:

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

