

## L'échelle subjective du bonheur

Le SHS est une échelle de 4 éléments du bonheur subjectif global. Deux éléments demandent aux répondants de se caractériser à la fois en utilisant des cotes absolues et des cotes par rapport à leurs pairs, tandis que les deux autres éléments offrent de brèves descriptions des personnes heureuses et malheureuses et demandent aux répondants dans quelle mesure chaque caractérisation les décrit.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). Une mesure du bonheur subjectif : fiabilité préliminaire et validation de la construction. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

Pour chacune des déclarations et/ou questions suivantes, veuillez encercler le point sur l'échelle que vous jugez le plus approprié pour vous décrire.

1. En général, je me considère comme :

1	2	3	4	5	6	7
pas très heureux personne						un très heureux personne

2. Comparé à la plupart de mes pairs, je me considère comme :

1	2	3	4	5	6	7
moins heureux						plus content

3. Certaines personnes sont généralement très heureuses. Ils aiment la vie indépendamment de ce qui se passe, tirant le meilleur parti de tout. Dans quelle mesure cette caractérisation vous décrit-elle ?

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout						un grand affaire

4. Certaines personnes ne sont généralement pas très heureuses. Bien qu'ils ne soient pas déprimés, ils ne semblent jamais aussi heureux qu'ils pourraient l'être. Dans quelle mesure cette caractérisation vous décrit-elle ?

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout						un grand affaire

Notation : Calculer la moyenne des réponses aux quatre questions; l'élément #4 est codé à l'envers.