

Existential Gratitude Scale
Existentiële Dankbaarheidsschaal
Lilian Jans-Beken & Paul T. P. Wong

Deze vragenlijst meet het ervaren niveau van existentiële dankbaarheid. Leest u alstublieft onderstaande stellingen en geef aan in hoeverre deze stelling op u en uw leven van toepassing is. U kunt antwoorden door een cijfer te geven / aan te klikken volgens de volgende schaal:

1	2	3	4	5	6	7
Totaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Niet mee eens / niet mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Totaal mee eens

1. Mijn leven kent ontberingen en lijden maar ik kan nog steeds mijn zegeningen tellen.
2. Ik ben dankbaar voor mijn leven, zelfs in tijden van tegenslag.
3. Ik ben verbitterd omdat het leven me oneerlijk heeft behandeld.
4. Ik ben dankbaar dat mijn innerlijke kracht is toegenomen door het overwinnen van tegenslag.
5. Ik zou willen dat ik nooit was geboren.
6. Ik ben dankbaar voor alle mensen in mijn leven, zelfs diegenen die me pijn hebben gedaan.
7. Ik ben verbolgen over alle nare ervaringen die mij zijn overkomen.
8. Ik ben dankbaar dat ik iets heb om voor te leven, ondanks dat het leven moeilijk is geweest.
9. Ik ben er dankbaar voor dat iedere crisis mij een kans biedt om te groeien.
10. Ik ben aan het einde van de dag dankbaar, zelfs als niets ging zoals ik had gewild.
11. Ik heb het belang van dankbaarheid geleerd door mijn lijden.
12. Ik ben er dankbaar voor dat lijden mijn geloof en karakter heeft versterkt.
13. In wanhopige tijden ben ik dankbaar voor mijn vertrouwen dat ik zal overwinnen.

Items 3, 5 en 7 zijn *filler items*, zij kunnen opgenomen worden om respons bias te detecteren. Bereken een gemiddelde van de overgebleven 10 items als totaalscore voor existentiële dankbaarheid.

Referentie: Jans-Beken, L. G. P. J., & Wong, P. T. P. (2019). Development and preliminary validation of the Existential Gratitude Scale (EGS). *Counselling Psychology Quarterly*.

<https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1656054>