

PERMA-profilen

Julie Butler & Margaret L. Kern, University of Pennsylvania

Translated by Ebbe Lavendt

Nr.	Spørgsmål	Svar ankre	Label	Noter
1	I hvilken udstrækning lever du almindeligvis et formålsfuldt og meningsfyldt liv?	0 = slet ikke, 10 = helt og aldeles	M1	
2	Hvor ensom føler du dig til daglig?	0 = slet ikke, 10 = helt og aldeles	Ensom	Ét item, ikke rapporteret
3	Hvor stor en del af tiden føler du, at du gør fremskridt i forhold til at nå dine mål?	0 = aldrig, 10 = altid	A1	
4	Hvor ofte føler du dig sædvanligvis ængstelig?	0 = aldrig, 10 = altid	N1	
5	Hvor ofte bliver du opslugt af det, du foretager dig?	0 = aldrig, 10 = altid	E1	
6	Hvordan vil du generelt sige, at dit helbred er?	0 = elendigt, 10 = fremragende	Helbred1	Ikke rapporteret
7	Hvor ofte føler du dig sædvanligvis glad?	0 = aldrig, 10 = altid	P1	
8	I hvilken udstrækning modtager du hjælp og støtte fra andre, når du har behov for det?	0 = slet ikke, 10 = helt og aldeles	R1	
9	Hvor ofte føler du dig sædvanligvis vred?	0 = aldrig, 10 = altid	N2	
10	Hvor ofte opnår du de vigtige mål, du har sat for dig selv?	0 = aldrig, 10 = altid	A2	
11	I hvilken udstrækning føler du generelt, at det, du foretager dig i dit liv, er værdifuldt og umagen værd?	0 = slet ikke, 10 = helt og aldeles	M2	
12	Hvor ofte føler du dig sædvanligvis positiv?	0 = aldrig, 10 = altid	P2	
13	I hvilken udstrækning føler du dig normalt begejstret og interesseret i ting?	0 = slet ikke, 10 = helt og aldeles	E2	
14	I hvilken udstrækning har du følt dig elsket?	0 = slet ikke, 10 = helt og aldeles	R2	
15	Hvor tilfreds er du med dit nuværende fysiske helbred?	0 = slet ikke, 10 = helt og aldeles	Helbred2	Ikke rapporteret
16	Hvor ofte føler du dig sædvanligvis ked af det?	0 = aldrig, 10 = altid	N3	
17	Hvor ofte er du i stand til at håndtere dit ansvar?	0 = aldrig, 10 = altid	A3	
18	I hvilken udstrækning føler du generelt, at du har en fornemmelse af retning i dit liv?	0 = slet ikke, 10 = helt og aldeles	M3	

		aldeles		
19	Hvordan er dit helbred sammenlignet med andre i din alder og af samme køn?	0 = elendigt, 10 = fremragende	Helbred3	Ikke rapporteret
20	Hvor tilfreds er du med dine personlige relationer?	0 = slet ikke, 10 = helt og aldeles	R3	
21	Hvor ofte mister du tidsfornemmelsen, når du laver noget, du nyder?	0 = aldrig, 10 = altid	E3	
22	I hvilken udstrækning føler du dig generelt tilfreds?	0 = slet ikke, 10 = helt og aldeles	P3	
23	Alt taget i betragtning hvor lykkelig vil du sige, at du er?	0 = slet ikke, 10 = helt og aldeles	Lykkelig	Kombiner med PERMA-items

PERMA-profilen

Julie Butler & Margaret L. Kern, University of Pennsylvania

Spørgsmålspræsentation:

Radial knapper med kun ankrene labeled. Eksempelvis:

Scoring:

P = gennemsnit (P1,P2,P3)

E = gennemsnit (E1,E2,E3)

R = gennemsnit (R1,R2,R3)

M = gennemsnit (M1,M2,M3)

A = gennemsnit (A1,A2,A3)

Total = gennemsnit (P1,P2,P3,E1,E2,E3, R1,R2,R3, M1,M2,M3, A1,A2,A3,lykkelig)

N = gennemsnit (N1,N2,N3)

Helbred = gennemsnit (helbred1,helbred2,helbred3)

Ensom = ét item

Scoringspræsentation

Profil af PERMA, total og N. Eksempelvis:

Din PERMA-profil

P E R M A Total