

PERMA-Profil (PL)

Julie Butler, Margaret L. Kern, Marlena Kossakowska

Poniżej znajdują się pytania odnoszące się do Twojego samopoczucia w różnych aspektach życia. Na skali od 0 do 10 (im wyższy cyfra, tym wyższa ocena) oceń jak często odczuwasz poszczególne stany lub uczucia:

1. Ogólnie ujmując, jak często odczuwasz radość?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nigdy zawsze

2. Ogólnie mówiąc, do jakiego stopnia prowadzisz sensowne i mające cel życie?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
w ogóle nie całkowicie tak

3. Ogólnie mówiąc, jak mógłbyś ocenić Twój stan zdrowia ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
fatalny doskonały

4. Jak często czujesz się zaabsorbowany tym, co robisz w danym momencie?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nigdy zawsze

5. Ogólnie mówiąc, jak często czujesz lęk ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nigdy zawsze

6. Jak często masz poczucie, że idziesz do przodu, aby zrealizować swoje cele

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nigdy zawsze

7. Ogólnie mówiąc, w jakim stopniu czujesz się zadowolony ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
w ogóle nie całkowicie tak

8. W porównaniu z osobami tej samej płci i w tym samym wieku co Ty, jak mógłbyś ocenić swoje zdrowie ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
fatalne znakomite

9. Do jakiego stopnia otrzymujesz pomoc i wsparcie od innych, gdy tego potrzebujesz ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
w ogóle nie całkowicie tak

10. Ogólnie mówiąc, jak mógłbyś ocenić, na ile jesteś szczęśliwy ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
w ogóle nie jestem bardzo jestem

11. Do jakiego stopnia czujesz, że Twoje życie podąża we właściwym kierunku ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
w ogóle nie całkowicie tak

12. Jak często tracisz poczucie czasu, gdy jesteś zajęty czymś co sprawia ci radość ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nigdy zawsze

13. Ogólnie mówiąc, jak często czujesz złość?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nigdy zawsze

14. Jak często osiągasz ustalone przez siebie i ważne cele?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nigdy zawsze

15. Ogólnie ujmując, do jakiego stopnia czujesz się podekscytowany i zainteresowany tym, co robisz ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
w ogóle nie całkowicie tak

16. Ogólnie mówiąc, jak często odczuwasz pozytywne emocje?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nigdy zawsze

17. Jak bardzo jesteś zadowolony ze swojego obecnego fizycznego stanu zdrowia?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
w ogóle nie całkowicie tak

18. Jak bardzo jesteś zadowolony ze swoich relacji interpersonalnych z innymi?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
w ogóle nie całkowicie tak

19. Jak często jesteś w stanie radzić sobie ze swoimi obowiązkami?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nigdy zawsze

20. Ogólnie mówiąc, jak często czujesz się smutny?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nigdy zawsze

21. Ogólnie mówiąc, do jakiego stopnia czujesz, że to co robisz w życiu jest cenne i wartościowe?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
w ogóle nie całkowicie tak

22. Jak bardzo czujesz się samotna/y na co dzień?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
w ogóle nie całkowicie tak

23. W jakim stopniu czujesz się kochany?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
w ogóle nie całkowicie tak