

PERMA PROFILER - Czech version

Translation: Alena Slezackova, Masaryk University, Brno, Czech Republic
<http://www.pozitivni-psychologie.cz/en/>

1. Celkem vzato, do jaké míry vedete účelný a smysluplný život?

0 = vůbec ne, 10 = úplně

2. Nakolik osamělý/á se cítíte ve svém běžném životě?

0 = vůbec ne, 10 = úplně

3. Jak často máte pocit, že děláte pokroky na cestě k dosažení svých cílů?

0 = nikdy, 10 = vždy, stále

4. Celkem vzato, jak často cítíte úzkost?

0 = nikdy, 10 = vždy, stále

5. Jak často se plně ponoříte do toho, co děláte?

0 = nikdy, 10 = vždy, stále

6. Celkem vzato, jak hodnotíte svůj zdravotní stav?

0 = velmi špatný, 10 = vynikající

7. Celkem vzato, jak často se cítíte radostně?

0 = nikdy, 10 = vždy, stále

8. Do jaké míry se Vám dostává pomoci a podpory od druhých, když to potřebujete?

0 = vůbec ne, 10 = úplně

9. Celkem vzato, jak často býváte rozzlobený/á?

0 = nikdy, 10 = vždy, stále

10. Jak často dosahujete důležitých cílů, které jste si pro sebe stanovil/a?

0 = nikdy, 10 = vždy, stále

11. Obecně vzato, nakolik cítíte, že to, co v životě děláte, má hodnotu a cenu?

0 = vůbec ne, 10 = úplně

12. Celkem vzato, jak často jste pozitivně naladěný/á?

0 = nikdy, 10 = vždy, stále

13. Obecně vzato, do jaké míry prožíváte nadšení a zájem o věci?

0 = vůbec ne, 10 = úplně

14. Do jaké míry se cítíte být milován/a?

0 = vůbec ne, 10 = úplně

15. Jak jste spokojen/a se svým současným tělesným zdravím?

0 = vůbec ne, 10 = úplně

16. Obecně vzato, jak často jste smutný/á?

0 = nikdy, 10 = vždy, stále

17. Jak často jste schopen/na zvládat své povinnosti?

0 = nikdy, 10 = vždy, stále

18. Do jaké míry obvykle cítíte, že má váš život nějaký směr?

0 = vůbec ne, 10 = úplně

19. Jaký je váš zdravotní stav v porovnání s osobami vašeho věku a pohlaví?

0 = velmi špatný, 10 = vynikající

20. Jak jste spokojený/á se svými osobními vztahy?

0 = vůbec ne, 10 = úplně

21. Jak často ztrácíte pojem o čase, když děláte něco, co vás baví?

0 = nikdy, 10 = vždy, stále

22. Celkem vzato, nakolik se cítíte spokojený/á?

0 = vůbec ne, 10 = úplně

23. Když zvážíte všechny okolnosti, nakolik se cítíte šťastný/á?

0 = vůbec ne, 10 = úplně