

## PERMA-Profiler (Greek version)

### Αγγλική εκδοχή

Butler & Kern (2016)

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).

<https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

### Ελληνική εκδοχή

Πεζηρκιανίδης και συν. (2021)

Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., & Yotsidi, V. (2021). Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*, 40, 3030-3047. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00236-7>

### Οδηγίες συμπλήρωσης:

Για κάθε μία από τις προτάσεις που ακολουθούν σημειώστε έναν αριθμό από το 0 έως το 10, που περιγράφει καλύτερα τον βαθμό στον οποίο συμφωνείτε με το περιεχόμενό της.

Σε γενικές γραμμές:

### Λίστα στοιχείων της αρχικής αγγλικής και της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler

AA	Στοιχείο	Αρχική αγγλική εκδοχή	Ελληνική εκδοχή	Απαντητική κλίμακα
1	A1	How much of the time do you feel you are making progress towards accomplishing your goals?	Πόσο συχνά νιώθεις ότι κάνεις πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων σου;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
2	E1	How often do you become absorbed in what you are doing?	Πόσο συχνά απορροφάσαι σε αυτό που κάνεις;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
3	P1	In general, how often do you feel joyful?	Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις χαρούμενος/-η;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
4	NE1	In general, how often do you feel anxious?	Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις αγχωμένος/-η;	0 = ποτέ, 10 = πάντα

5	A2	How often do you achieve the important goals you have set for yourself?	Πόσο συχνά επιτυγχάνεις τους σημαντικούς στόχους, που έχεις θέσει για τον εαυτό σου;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
6	H1	In general, how would you say your health is?	Σε γενικές γραμμές, πώς είναι η υγεία σου;	0 = πολύ κακή, 10 = εξαιρετική
7	M1	In general, to what extent do you lead a purposeful and meaningful life?	Σε γενικές γραμμές, σε τι βαθμό βιώνεις μια ζωή με σκοπό και νόημα;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
8	R1	To what extent do you receive help and support from others when you need it?	Σε τι βαθμό λαμβάνεις βοήθεια και στήριξη από τους άλλους, όταν τις χρειάζεσαι;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
9	M2	In general, to what extent do you feel that what you do in your life is valuable and worthwhile?	Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πως αυτά, που κάνεις στη ζωή σου, είναι σημαντικά και άξια λόγου;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
10	E2	In general, to what extent do you feel excited and interested in things?	Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις ενθουσιασμό και ενδιαφέρον για αυτά, που συμβαίνουν γύρω σου;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
11	Lon	How lonely do you feel in your daily life?	Πόσο μόνος/-η νιώθεις στην καθημερινή σου ζωή;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
12	H2	How satisfied are you with your current physical health?	Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με την τρέχουσα κατάσταση της σωματικής σου υγείας;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
13	P2	In general, how often do you feel positive?	Σε γενικές γραμμές, πόσο συχνά νιώθεις θετικά;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
14	NE2	In general, how often do you feel angry?	Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις θυμωμένος/-η;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
15	A3	How often are you able to handle your responsibilities?	Πόσο συχνά νιώθεις ικανός/-ή να διαχειριστείς τις ευθύνες σου;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
16	NE3	In general, how often do you feel sad?	Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις λυπημένος/-η;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
17	E3	How often do you lose track of time while doing something you enjoy?	Πόσο συχνά χάνεις την αίσθηση του χρόνου κάνοντας κάτι, που σε ευχαριστεί;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
18	H3	Compared to others of your same age and sex, how is your health?	Σε σύγκριση με άλλους της ίδιας ηλικίας και φύλου, πώς είναι η υγεία σου;	0 = πολύ κακή, 10 = εξαιρετική
19	R2	To what extent do you feel loved?	Σε τι βαθμό νιώθεις ότι σε αγαπούν;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
20	M3	To what extent do you generally feel you have a sense of direction in your life?	Σε τι βαθμό νιώθεις, γενικά, ότι έχεις μια αίσθηση κατεύθυνσης στη ζωή σου;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
21	R3	How satisfied are you with your personal relationships?	Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με τις προσωπικές σου σχέσεις;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
22	P3	In general, to what extent do you feel contented?	Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πλήρης;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ

23 hap Taking all things together, how happy would you say you are? Ζυγίζοντάς τα όλα, πόσο ευτυχισμένος/η θα έλεγες ότι είσαι; 0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ

---

Σημείωση. P = υποκλίμακα θετικών συναισθημάτων, E = υποκλίμακα δέσμευσης, R = υποκλίμακα θετικών σχέσεων, M = υποκλίμακα νοήματος, A = υποκλίμακα επιτευγμάτων, NE = υποκλίμακα αρνητικών συναισθημάτων, H = υποκλίμακα σωματικής υγείας, Lon = ερώτημα μοναξιάς, Lsat = ερώτημα ικανοποίησης από τη ζωή. Δεν υπάρχουν στοιχεία αντίστροφης βαθμολόγησης.

### **Βαθμολόγηση**

P - Θετικά συναισθήματα = Μέσος όρος (3, 13, 22)

E - Δέσμευση = Μέσος όρος (2, 10, 17)

R - Θετικές σχέσεις = Μέσος όρος (8, 19, 21)

M - Νόημα = Μέσος όρος (7, 9, 20)

A - Επιτεύγματα = Μέσος όρος (1, 5, 15)

Overall - Ευ ζην = Μέσος όρος (1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23)

NE - Αρνητικά συναισθήματα = Μέσος όρος (4, 14, 16)

H - Σωματική υγεία = Μέσος όρος (6, 12, 18)

Lon - Μοναξιά = 11

Hap - Ευτυχία = 23