

Brief Inventory of Thriving (BIT)

Copyright © 2014 Ed Diener, Rong Su, and Louis Tay

Reference:

Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being*. Published online before print. doi: 10.1111/aphw.12027

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve her soruyu aşağıdaki ölçeği kullanarak yanıtlayın.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Ne katılıyorum ne katılmıyorum

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1. Hayatımın net bir amaç hissi var.
2. Geleceğim konusunda iyimserim.
3. Hayatım iyi gidiyor.
4. Çoğu zaman kendimi iyi hissediyorum.
5. Hayatta yaptığım şey değerli ve zahmete değer.
6. Kafama koyarsam, başarılı olabilirim.
7. Hedeflerimin çoğuna ulaşıyorum.
8. Yaptığım çoğu işi yüksek bir enerjiyle yapıyorum.
9. Şahsımı takdir eden insanlar var.
10. Kendimi yaşadığım yerdeki, mahalledeki, semtteki insanlara ait hissediyorum.

Comprehensive Inventory of Thriving (CIT)
Copyright © 2014 Ed Diener, Rong Su, and Louis Tay

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve her soruyu aşağıdaki ölçeği kullanarak yanıtlayın.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Ne katılıyorum ne katılmıyorum

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

- 1 Bana yardımcı olacağına her zaman güvendiğim insanlar var.
- 2 Bana destek veren ve beni teşvik eden insanlar var.
- 3 Şahsımı takdir eden insanlar var.

- 1 Yaşadığım yerde, mahallede, yakın çevrede bir şey yapılması gerektiğinde katkıda bulunurum.
- 2 Komşularımı evime davet ederim.
- 3 İhtiyaçları olduğunda komşularıma yardım etmenin yollarını ararım.

- 1 Yaşadığım toplumdaki insanlara güvenebilirim.
- 2 Yaşadığım muhitteki insanlara güvenilebilir.
- 3 Karşılaştığım insanların çoğu dürüst.

- 1 İnsanlar bana saygı duyuyorlar.
- 2 İnsanlar bana karşı nazikler.
- 3 Başkalarına ne kadar saygılı davranılıyorsa, bana da o kadar saygılı davranılıyor.

- 1 Kendimi yalnız hissediyorum.
- 2 Kendimi sıklıkla dışlanmış hissediyorum.
- 3 Kendimi yakın hissettiğim hiç kimse yok.

- 1 Kendimi yaşadığım yerdeki, mahalledeki, semtteki insanlara ait hissediyorum.
- 2 Kendimi yaşadığım şehre ve bölgeye ait hissediyorum.
- 3 Kendimi ülkeme ait hissediyorum.

- 1 Yaptığım işlere kendimi tamamen kaptırıyorum.
- 2 Yaptığım çoğu işi yüksek bir enerjiyle yapıyorum.
- 3 Bir şey üzerinde çalışmak beni heyecanlandırıyor.

- 1 Becerilerimi günlük yaşantım içinde çok kez kullanıyorum.

- 2 Yeteneklerimi sıklıkla kullanıyorum.
- 3 Yapmakta iyi olduğum şeyleri her gün yapma şansına eriyorum.

- 1 Dün yeni bir şey öğrendim.
- 2 Yeni şeyler öğrenmek benim için önemli.
- 3 Her gün muhakkak bir şeyler öğrenirim.

- 1 Hayatıma dair kararların çoğunu başkaları veriyor.
- 2 Yaptığım hayat seçimleri aslında bana ait değil.
- 3 Ne yapabileceğime ve ne yapamayacağıma başkaları karar veriyor.

- 1 Hedeflerimin çoğuna ulaşıyorum.
- 2 Emellerimi gerçekleştiriyorum.
- 3 Hayallerime ulaşma yolunda ilerliyorum.

- 1 Kafama koyarsam, başarılı olabilirim.
- 2 Beklenmedik olaylarla başa çıkabileceğime güveniyorum.
- 3 Çoğu şeyde becerikli olduğuma inanıyorum.

- 1 Hayatta yaptığım şey değerli ve zahmete değer.
- 2 Yaptığım şeyler topluma katkıda bulunuyorlar.
- 3 Yaptığım iş başka insanlar için önemli.

- 1 Hayatımın net bir amaç hissi var.
- 2 Hayatta doyurucu bir anlam buldum.
- 3 Hayatıma neyin anlam verdiğini biliyorum.

- 1 Geleceğim konusunda iyimserim.
- 2 Hayata olumlu bir bakışım var.
- 3 Hayatımda kötü şeylerden çok iyi şeyler beklerim.

- 1 Çoğu açıdan hayatım idealimdeki hayata yakın.
- 2 Hayatımdan memnunum.
- 3 Hayatım iyi gidiyor.

- 1 Çoğu zaman olumlu duygular hissediyorum.
- 2 Çoğu zaman kendimi mutlu hissediyorum.
- 3 Çoğu zaman kendimi iyi hissediyorum.

- 1 Çoğu zaman olumsuz duygular hissediyorum.
- 2 Çoğu zaman mutsuz hisler yaşıyorum.
- 3 Çoğu zaman kendimi kötü hissediyorum.