

## Кратка скала за преуспяване (Brief Inventory of Thriving, BIT)

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

Su, R., Tay, L., & Diener, E. (in press). The development and validation of Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being*.

Определете степента си на съгласие / несъгласие с долните 10 твърдения, като използвате скалата за отговор от 1 до 5. Моля, бъдете откровени в отговорите си.

	1	2	3	4	5
	Въобще не	По-скоро не	Нито да, нито не	До голяма степен да	Напълно да
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Резултати: Сумирайте отговорите, които могат да варират от 1 до 5 за всяко от десетте твърдения. Сборът може да варира в диапазона от 10 (най-ниският възможен резултат) до 50 (най-високият възможен резултат). Високият резултат означава, че се оценявате като много преуспяващ човек; ниските резултати са знак за наличие на проблеми в начина на живот.

Превод на български: Красен Фердинандов,  
[krasferdinandov@gmail.com](mailto:krasferdinandov@gmail.com)