

ŠKÁLA OPTIMÁLNÍHO PROSPÍVÁNÍ

©Ed Diener a Robert Biswas-Diener, leden 2009

překlad: Martin Podešva, Daniel Čáslava, Jana Ondráčková a Tereza Šírová – Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Psychologický ústav, květen 2020

Níže naleznete 8 tvrzení, s nimiž můžete souhlasit či nesouhlasit. Užitím škály 1-7 uvedené níže vyjádřete míru svého souhlasu nebo nesouhlasu s každou položkou, a to tak, že zaznačíte odpověď pro každé tvrzení.

- 7 - Rozhodně souhlasím
- 6 - Souhlasím
- 5 - Spíše souhlasím
- 4 - Nemohu se rozhodnout
- 3 - Spíše nesouhlasím
- 2 - Nesouhlasím
- 1 - Rozhodně nesouhlasím

____ Vedu účelný a smysluplný život

____ Mé sociální vztahy jsou podpůrné a obohacující

____ Zajímám se o své každodenní činnosti a angažuji se v nich

____ Aktivně přispívám ke štěstí a duševní pohodě ostatních

____ Jsem kompetentní a schopný/á v činnostech, které jsou pro mě důležité

____ Jsem dobrý člověk a žiju dobrý život

____ Svou budoucnost vidím optimisticky

____ Lidé mě respektují

Skórování:

Sečtete odpovědi o hodnotách 1-7 pro všech 8 položek. Skóry mohou nabýt hodnoty 8 (nejnižší možná) až 56 (nejvyšší možná hodnota psychologického well-beingu). Vysoký skóre reprezentuje osobu s četnými psychologickými zdroji a četnými silnými psychologickými stránkami.