

ANG PANUKAT NG PAGYABONG

Sa ibaba ay may walong (8) pangungusap na maari mong sabihing totoo o hindi totoo. Gamit ang 1-7 na panukat o eskala, ipakita kung alin ang para sa iyo ay angkop or tamang sagot sa bawat pangungusap.

1	2	3	4	5	6	7
Lubus na hindi totoo	Hindi totoo	Bahagyang hindi totoo	Patas ang totoo at hindi totoo	Bahagyang totoo	Totoo	Lubus na totoo

- 1. May layunin at kabuluhan ang aking buhay.
- 2. Nakatutulong at nagbubunga ng maganda ang aking pakikipagkapwa-tao.
- 3. Abalang-abala at interesado ako sa ginagawa ko sa araw-araw.
- 4. Masigla akong nagbibigay ng kaligayahan at gumagawa ng kabutihan sa aking kapwa.
- 5. Kaya kong gawin nang mahusay ang mga gawaing mahalaga sa akin.
- 6. Mabuti akong tao at maayos ang aking buhay.
- 7. May magandang pag-asa akong nakikita sa aking kinabukasan.
- 8. Iginagalang ako ng aking kapwa.

How to score: Add the responses, varying from 1 to 7, for all eight items. The possible range of scores is from 8 (lowest possible) to 56 (highest possible). A high score represents a person who is flourishing, with many psychological resources and high well-being.

Source: Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. In E. Diener (Ed.), *The collected works of Ed Diener* (3, 247-266). Dordrecht, NL: Springer.

Credit of the translation goes to Myrna Sanchez