

Kukoistusmittari - Suomi

©Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener, January 2009 (Flourishing Scale)

Alla on kahdeksan väittämää joiden kanssa voit olla samaa tai eri mieltä. Kerro mielipiteesi jokaisesta väittämästä.

- 7 – Täysin samaa mieltä
- 6 – Samaa mieltä
- 5 – Jonkin verran samaa mieltä
- 4 – Ei eri eikä samaa mieltä
- 3 – Jonkin verran eri mieltä
- 2 – Eri mieltä
- 1 – Täysin eri mieltä

- ___ Elän tavoitteellista ja merkityksellistä elämää
- ___ Sosiaaliset suhteeni ovat minua tukevia ja palkitsevia
- ___ Olen sitoutunut ja kiinnostunut päivittäisistä toimistani
- ___ Edistän aktiivisesti muiden hyvinvointia ja onnellisuutta
- ___ Olen osaava ja kyvykäs minulle tärkeissä toiminna
- ___ Olen hyvä ihminen ja elän hyvää elämää
- ___ Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteeni
- ___ Ihmiset kunnioittavat minua

Pisteytys:

Laske yhteen kaikkien kahdeksan kohdan vastaukset (1-7). Pienin mahdollinen pistemäärä on 8 ja suurin 56. Korkea pistemäärä kuvastaa vastaajan monia psykologisia resursseja ja vahvuuksia.