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