

Brief Inventory of Thriving (BIT)

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

Reference:

Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being*. Published online before print. doi: 10.1111/aphw.12027

Пожалуйста, прочтите следующие утверждения и отвечайте на каждый вопрос, используя расположенную ниже шкалу

- 1. Полностью не согласен(-на)**
- 2. Не согласен(-на)**
- 3. Не могу согласиться или не согласиться**
- 4. Согласен(-на)**
- 5. Полностью согласен(-на)**

1. В моей жизни есть четкая цель
2. Я смотрю в будущее с оптимизмом
3. М о я жизнь идет хорошо
4. Я чувствую себя хорошо большую часть времени
5. М о я деятельность в жизни важна и оправдан
6. Е с л и я приложу свои интеллектуальные способности, я могу преуспеть
7. М н е удастся достигнуть большей части своих целей
8. Б о л ь ш а я часть моих занятий наполняет меня энергией
9. Е с т ь люди, уважающие меня как личность
10. Я чувствую причастность к окружающим

Comprehensive Inventory of Thriving (CIT)

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

Пожалуйста, прочтите следующие утверждения и отвечайте на каждый вопрос, используя расположенную ниже шкалу

1. Полностью не согласен(-на)
2. Не согласен(-на)
3. Не могу согласиться или не согласиться
4. Согласен(-на)
5. Полностью согласен(-на)

I. Связь

Поддержка

1. Есть люди, на которых я могу положиться, когда мне требуется помощь
2. Есть люди, дающие мне поддержку и ободрение
3. Есть люди, уважающие меня как личность

Сообщество

1. Я энергично берусь за дело, когда соседям требуется помощь
2. Я приглашаю соседей к себе домой
3. Я ищу способы помочь своим соседям, когда у них случаются проблемы

Доверие

1. Я доверяю людям, окружающим меня
2. Я доверяю людям, живущим по соседству
3. Большинство людей, встречающихся мне, честные

Уважение

1. Люди меня уважают.
2. Люди вежливы по отношению ко мне
3. Ко мне относятся настолько же уважительно, как и к другим

Одиночество

1. Я ощущаю одиночество
2. Я часто чувствую себя брошенным
3. Я не чувствую близости ни с одним человеком

Принадлежащий

1. Я чувствую причастность к окружающим
2. Я чувствую причастность к своему городу или провинции
3. Я чувствую причастность к стране

II. Зацепление

Зацепление

1. Деятельность, которой я занимаюсь, полностью меня поглощает.
2. Большая часть моих занятий наполняет меня энергией
3. Работа меня вдохновляет

III. Мастерство

Навык

1. Я использую свои навыки в каждодневной жизни
2. Я часто использую свои способности
3. Я каждый день делаю что-то, что у меня хорошо получается

Изучение

1. Вчера мне удалось узнать что-то новое
2. Познание нового очень важно для меня
3. Я всегда узнаю что-то новое каждый день

Достижение

1. Мне удается достигнуть большей части своих целей.
2. Я реализую свои амбиции
3. Я стою на пути воплощения своей мечты

Самоэффективности

1. Если я приложу свои интеллектуальные способности, я могу преуспеть
2. У меня есть уверенность, что я смогу справиться с непредвиденными событиями.
3. Я считаю, что я могу делать многие вещи

Самоуважения

1. Моя деятельность в жизни важна и оправдана
2. То, что я делаю, важно для общества
3. Моя работа важна для других

IV. Автономия

Контроль

1. За меня принимают жизненно важные решения другие люди
2. Выбор в моей жизни осуществляется в реальности не мною
3. За меня решают другие люди, что мне делать, а что нет

V. Значение

Значение и цель

1. В моей жизни есть четкая цель
2. Мне удалось найти в жизни удовлетворяющий меня смысл
3. Я знаю, что наполняет мою жизнь смыслом

VI. Оптимизм

Оптимизм

1. Я смотрю в будущее с оптимизмом
2. У меня положительный взгляд на жизнь
3. Я ожидаю от жизни скорее хорошего, чем плохого

VII. Субъективное благополучие

Удовлетворенность жизнью

1. Моя жизнь в значительной степени близка к моему идеалу
2. Жизнь меня удовлетворяет
3. Моя жизнь идет хорошо

Положительные чувства

1. Мои ощущения позитивны большую часть времени
2. Я ощущаю счастье большую часть времени
3. Я чувствую себя хорошо большую часть времени

Отрицательные чувства

1. Мои ощущения отрицательны большую часть времени
2. Я ощущаю себя несчастным(-ой) большую часть времени
3. Я чувствую себя плохо большую часть времени