

Skala Prosperowania (Flourishing Scale)

Poniżej znajduje się 8 stwierdzeń, z którymi możesz się zgodzić lub nie. Korzystając ze skali od 1 do 7 wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym zdaniem.

- 7 Zdecydowanie się zgadzam
- 6 Zgadzam się
- 5 Raczej się zgadzam
- 4 Trudno powiedzieć, ani się nie zgadzam, ani zgadzam
- 3 Raczej się nie zgadzam
- 2 Nie zgadzam się
- 1 Zdecydowanie się nie zgadzam

Prowadzę życie, które ma sens i cel

Moje relacje społeczne są wspierające i dają mi satysfakcję.

Angażuję się i interesuję tym, czym zajmuję się na co dzień.

Aktywnie przyczyniam się do szczęścia i dobrostanu innych.

Jestem kompetentny i zdolny do wykonywania zajęć, które są dla mnie ważne.

Jestem dobrym człowiekiem i prowadzę dobre życie.

Z optymizmem patrzę na swoją przyszłość.

Ludzie mnie szanują.

© Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener, January 2009.

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. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.

Polish translation: Lukasz D. Kaczmarek (Adam Mickiewicz University), Barbara Baran (The Vrije Universiteit Brussel)