

FLOURISHING SCALE

©Copyright Ed Diener si Robert Biswas - Diener, January 2009

Mai jos sunt 8 afirmatii cu care puteti sa fiti sau nu de acord. Va rugam sa indicati in ce masura sunteti de acord cu fiecare afirmatie prin acordarea unui punctaj, utilizand scala de la 1 la 7 de mai jos.

- 7 – Puternic de acord
- 6 – De acord
- 5 – Oarecum de acord
- 4 – Nici de acord nici impotriva
- 3 – Oarecum impotriva
- 2 – Impotriva
- 1 – Puternic impotriva

_____ Am o viata plina de sens si semnificatie.

_____ Relatiile mele sociale imi aduc sustinere si un sentiment de recompensa

_____ Sunt implicat in activitatile zilnice si interesat de acestea.

_____ Contribui in mod activ la fericirea si bunastarea altora

_____ Sunt competent si capabil in activitatile care sunt importante pentru mine

_____ Sunt o persoana buna si am o viata buna

_____ Sunt optimist referitor la viitorul meu

_____ Oamenii ma respecta

Scorare:

Adunati scorurile pentru toti cei 8 itemi.

Marja posibila a scorurilor este intre 8 (cel mai mic scor) si 56 (cel mai ridicat scor).

Un scor ridicat reprezinta o persoana cu numeroase resurse psihologice si puncte forte.