

1. Informaationsivu



International

Tutkijat ovat pitkään yrittäneet ymmärtää, mikä tekee toiset ihmiset ovat terveempiä kuin toiset. Useimmat tutkijat ovat kuitenkin käsitelleet tutkimuksissaan ainoastaan sairauksia ja oireita, huomioimatta hyvinvoinnin tai voimavarojen näkökulmaa. Haluamme tarkastella tässä tutkimuksessa asioita, joita eripuolilla maailmaa asuvat ihmiset kokevat hyväksi tai huonoiksi. Haluamme ymmärtää, mitä terveenä olo merkitsee ja erityisesti haluamme ymmärtää, miten hyvinvointi muuttuu ajan kuluessa. Tämä on ensimmäinen tutkimus, joka tarkastelee ihmisten hyvinvointia maailmanlaajuisesti. Osallistumalla autat meitä vastaamaan moniin tärkeisiin kysymyksiin, jotka vaikuttavat yhteiskuntaamme.

- Osallistuaksesi tutkimukseen sinun tulee olla 16 -vuotias tai vanhempi. Sinua pyydetään myös vastaamaan tähän kyselyyn joka kolmas kuukausi vuoden aikana, yhteensä siis viisi kertaa.
- Kyselyyn vastaaminen kestää 25-30 minuuttia (yhteensä siis noin 2 tuntia vuoden aikana), ja on ainoastaan avoinna niille, jotka sitoutuvat vastaamaan kaikkiin viiteen identtiseen kyselyyn.
- Kun olet vastannut kaikkiin viiteen kyselyyn, sinulle lähetetään sähköpostin kautta tiivistelmä vastauksistasi. Tiivistelmä myös antaa selityksen kysymyksistä joihin vastasit, sekä enemmän tietoa koko tutkimuksesta, ja kertoo myös miten omat vastauksesi ovat verrattavissa toisten osallistujien vastauksiin.
- Niille osallistujille, jotka vastasivat kaikkiin viiteen kyselyyn, tarjotaan mahdollisuus osallistua kymmenen US\$100 arvoisen lahjakortin arvontaan Amazon.com -verkkokauppaan! Sen lisäksi osallistujille tarjotaan mahdollisuus osallistua yhden US\$100 lahjakortin arvontaan (Amazon.com -verkkokauppaan) jokaisen kyselyn jälkeen. Arvonta suoritetaan virallisen valvojan läsnäollessa Wellingtonin poliisilaitoksella, Uudessa Seelannissa, ja voittajien nimet ilmoitetaan wellbeingstudy.com internet-sivulla.
- Osallistujille annetaan myös mahdollisuus osallistua yhteen kolmesta hyvinvointi-aiheisestä kurssista sen jälkeen kun he ovat täyttäneet kyselyn kolme kertaa (in Englanti vain).
- Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistumisen voi keskeyttää milloin vaan. Tutkimuksen tulokset julkaistaan tavalla, josta yksittäisten vastaajien henkilöllisyyttä ei pystytä tunnistamaan - kysely on siis nimetön. Tämä tutkimustyö on saanut TOPNZ Human Research Ethics -komitean hyväksynnän (tutkimuseettinen neuvottelukunta Uudessa-Seelannissa). Painamalla 'seuraava' -nappia, ilmaiset suostumuksesi osallistua kyselyyn.

Tutkimusta johtaa psykologian lehtori Aaron Jarden, joka toimii Uuden-Seelannin Positiivinen psykologia -seuran puheenjohtajana. Voit ottaa yhteyttä Aaroniin ja muihin tutkijoihin englanninkielellä allaolevilla sähköpostiosoitteilla.

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

(nämä yhteistiedot ovat myös esillä kyselyn lopussa, ja myös hyvinvointitutkimuksen wellbeingstudy.com internetsivuilta)

2. Sähköpostiosoite ja tutkimuskoodi

Jotta pystymme seuraamaan muutoksia vastauksissasi, on tärkeää että annat aina saman sähköpostiosoitteen jokaisena viitenä kertana kun vastaat tutkimukseen (tai kerro meille jos olet vaihtanut sähköpostiosoitteesi). Pyydämme tätä sen takia että pystymme seuraamaan vastauksiasi tutkimuksen aikana – siis koko osallistumisesi ajan. Käytämme sähköpostiosoitettasi ainoastaan lähettäessämme sinulle muistutuksen kun on aika vastata seuraavan kerran.

Kirjoita sähköpostiosoitteesi tähän vastauslaatikkoon:

Seuraava kysymys on valinnainen. Ihmiset usein vaihtavat sähköpostiosoitetta vuoden aikana (esim. jos he vaihtavat työpaikkaa). Pyydämme siis sinua antamaan meille myös toisen sähköpostiosoitteen, jos sinulla on sellainen. Tätä toista sähköpostiosoitetta käytetään ainoastaan jos ensimmäinen sähköpostiosoite ei toimi.

Valinnainen: Kirjoita toinen sähköpostiosoitteesi tähän vastauslaatikkoon:

Anna nyt joko 'tutkimuskoodi', jos sinulta on pyydetty sellainen, tai kerro miten kuulit tutkimuksesta. Tutkimuskoodi voi olla esimerkiksi organisaatio, työpaikka tai tiimi, jossa työskentelet. Tai kerro, jos olet esimerkiksi kuullut tutkimuksesta mainoksessa, jonka olet saanut sähköpostin kautta tai nähnyt jollakin internetsivustolla.

Kerro miten kuulit tutkimuksesta (tai anna 'tutkimuskoodi' jos sinulla on sellainen)

Kuinka monta kertaa olet täyttänyt tämän kyselyn?

	0 - Ensimmäinen kerta	1 - Yhden kerran	2 - Kaksi kertaa	3 - Kolme kertaa	En muista
Kuinka monta kertaa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tässä vielä neljä huomiota ennenkuin aloitat kyselyn:

- 1) Ole aina mahdollisimman totuudenmukainen ja täsmällinen vastauksissasi.
- 2) Jotkut kysymykset voivat vaikuttaa samanlaisilta; ne ovat kuitenkin eri kysymyksiä.
- 3) Jokaiseen kysymykseen vaaditaan vastaus. Tämä on edellytys, jotta pystyt jatkamaan vastaamista (huomaat tämän, jos vahingossa jätät vastaamatta kysymykseen)
- 4) Jokaisella sivulla kysymykset vaihtelevat neljästä kahteenkymmeneen kysymykseen – useimmilla sivuilla on kymmenen kysymystä.

Osoita kuinka vahvasti olet samaa tai eri mieltä seuraavien väittämien kanssa.

	Vahvasti eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Vähän eri mieltä	En tiedä	Vähän samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä
Pidän useimmista luonteenpiirteistäni.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Kun mietin elämäni, olen tyytyväinen asioiden sujumiseen tähän asti.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Jotkut ihmiset harhailevat päämäärättömästi elämän läpi, mutta minä en kuulu heihin.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Jokapäiväiset vaatimukset usein masentavat minua.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Olen pettynyt monella tavoin suorituksiini elämässäni.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Läheisien suhteiden ylläpitäminen on ollut vaikeaa ja turhauttavaa minulle.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Elän päivä kerrallaan enkä paljon mieti tulevaisuutta.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Koen yleensä että olen vastuussa elämäntilanteestani.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Olen hyvä hoitamaan jokapäiväiset elämäni vastuut.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Joskus tuntuu siltä että olen tehnyt jo kaiken mitä elämässä on tehtävä.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Elämä on minulle ollut jatkuva oppimis-, muutos- ja kasvamisprosessi.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mielestäni on tärkeää saada uusia kokemuksia, jotka pakottavat minut pohtimaan mitä ajattelen itsestäni ja maailmasta.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ihmiset kuvaavat minua anteliaana ihmisenä, valmiina jakamaan aikaani toisten kanssa.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Olen antanut periksi tehdä isoja parannuksia ja muutoksia elämässäni jo pitkän aikaa sitten.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Minulla on taipumusta siihen, että vahvoja mielipiteitä omaavat ihmiset vaikuttavat minuun.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
En ole kokenyt monia lämpimiä ja luotettavia suhteita muiden kanssa.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Luotan omiin mielipiteisiini, vaikka ne poikkeavat muiden mielipiteistä.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Arvioin itseni itselleni tärkeiden arvojen mukaan, en muiden ihmisten asettamien arvojen mukaan.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

4.

Nämä väitteet koskevat joko menneisyyttäsi, nykypäivää ja tulevaisuuttasi. Merkitse asteikolla kuinka paljon olet samaa mieltä kunkin väitteen kanssa.

	Vahvasti eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Vähän eri mieltä	En tiedä	Vähän samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä
Jos voisin elää elämäni uudelleen, en muuttaisi mitään.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Olen tyytyväinen elettyyn elämään.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Eletty elämäni on ollut ihanteellinen minulle.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Olosuhteet elämässäni ovat olleet erinomaisia.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Minulla on ollut haluamani tärkeät asiat elämässäni.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
En muuttaisi mitään nykyisestä elämästäni.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Olen tyytyväinen nykyiseen elämään.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Nykyinen elämäni on ihanteellista minulle.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Nykyiset elämäni olosuhteet ovat erinomaiset.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Minulla on kaikki juuri nyt haluamani tärkeät asiat	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ei ole mitään, mitä haluan muuttaa tulevaisuudestani.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Olen tyytyväinen elämään tästä eteenpäin.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Odotan tulevan elämäni olevan ihanteellinen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Elämäni olosuhteet tulevat olemaan erinomaisia.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Saan haluamani tärkeät asiat tulevaisuudessa.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

5.

Seuraavat väitteet kysyvät sinun vahvuuksistasi, siis asioista joissa olet lahjakas tai jotka pystyt tekemään todella hyvin.

	Jyrkästi eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Vähän eri mieltä	En tiedä	Vähän samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä
Tunnistan vahvuuteni hyvin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut näkevät vahvuuteni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän, missä asioissa olen hyvä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tunnista vahvuuksiani helposti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän, milloin olen parhaimmillani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yritän aina käyttää vahvuuksiani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vahvuuteni auttavat minua saavuttamaan mitä haluan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vahvuuksieni käyttäminen on minulle luonnollista ja helppoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän helposti vahvuuksiani asioissa mitä teen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voin käyttää vahvuuksiani usein eri tavoin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka paljon vietät aikaa käyttäen vahvuuksiasi?

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Kuinka paljon aikaa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.

Lue jokainen väite ja valitse kohta asteikolla, joka mielestäsi kuvaa parhaiten sinua.

K1

	1 - En kovin onnellisena ihmisenä	2	3	4	5	6	7 - Erittäin onnellisena ihmisenä
Yleisesti ottaen pidän itseäni:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K2

	1 - Vähemmän onnellisena	2	3	4	5	6	7 - Enemmän onnellisena
Verrattuna useimpiin vertaisiini, pidän itseäni:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K3 - Missä määrin tämä luonnehdinta kuvaa sinua?

	1 - Ei ollenkaan	2	3	4	5	6	7 - Täysin
Jotkut ihmiset ovat yleensä hyvin onnellisia. He nauttivat elämästä riippumatta siitä, mitä tapahtuu, ja ottavat kaiken irti elämästä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K4 - Missä määrin tämä luonnehdinta kuvaa sinua?

	1 - Ei ollenkaan	2	3	4	5	6	7 - Täysin
Jotkut ihmiset eivät yleensä ole kovin iloisia. Vaikka he eivät ole masentuneita, eivät he näytä olevan niin onnellisia, kuin he voisivat olla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Alla on väitteitä, joita monet ihmiset pitävät positiivisina, mutta me haluamme teidän vastaavan pelkästään miten tämä väite kuvaa sitä MITEN SINÄ TODELLISUUDESSA ELÄT ELÄMÄSI.

	Ei ollenkaan niin kuin minä	Vähän kuin minä	Jonkin verran niin kuin minä	Enimmäkseen niin kuin minä	Hyvin paljon niin kuin minä
Riippumatta siitä, mitä olen tekemässä, aika kuluu nopeasti.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Elämäni palvelee suurempaa tarkoitusta.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Elämä on liian lyhyt tarjolla olevien nautintojen lykkäämiseen.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Etsin tilanteita, jotka haastavat taitoni ja kykyäni.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Valitessani mitä teen, otan aina huomioon hyödyttääkö se muita ihmisiä.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Töissä tai vapaalla, olen yleensä täysin syventynyt tekemiseeni, enkä kovin tietoinen itsestäni.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Olen aina syventynyt siihen, mitä teen.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Teen kaikkeni sen eteen, jotta tuntisin olevani onnellinen.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Valitessani mitä teen, otan aina huomioon, onko se minulle tappioksi.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Ympäriälläni tapahtuva häiritsee minua harvoin.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Minulla on vastuu tehdä maailmasta parempi paikka.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Elämälläni on pysyvä merkitys.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Valitessani mitä teen, otan aina huomioon onko se miellyttävää.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Se mitä teen merkitsee jotain koko yhteiskunnalle.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Olen samaa mieltä tämän lauseen kanssa: "Elämä on lyhyt, syö jälkiruoka ensin".	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Rakastan tehdä asioita, jotka kiihottavat aistejäni.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Olen viettänyt paljon aikaa ajatellen, mitä elämä tarkoittaa ja miten minä sovin koko isoon kuvaan.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Hyvä elämä minulle on yhtä kuin miellyttävä elämä.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n

8.

Käyttäen alla olevaa asteikkoa, valitse väite mikä parhaiten kuvaa sinua.

	Ehdottomasti väärin	Enimmäkseen väärin	Hieman väärin	Jossain määrin väärin	Hieman totta	Jossain määrin totta	Enimmäkseen totta	Ehdottomasti totta
Voin ajatella useita tapoja päästä pois vaikeuksista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pyrin tarmokkaasti tavoitteisiini.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen väsynyt suurimman osan ajasta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ongelmia voi vältellä monella tavalla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annan helposti periksi väittelyssä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voin kuvitella useita tapoja saada tärkeitä asioita elämässäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen huolissani terveydestäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaikka muut luovuttavat, tiedän, että voin löytää ratkaisun ongelmaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aiemmat kokemukseni ovat valmistaneet minua hyvin tulevaisuuden varalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen ollut melko onnistunut elämässäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomaan usein että olen huolestunut jostain.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saavutan tavoitteet, jotka olen asettanut itselleni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9.

Yleisesti ottaen, kuinka onnelliseksi tai onnettomaksi koet olosi? Mikä YKSI väite parhaiten kuvaa keskimääräistä onnellisuuttasi?

- Erittäin onnellinen (tuntuu haltioituneelta, iloiselta, uskomattomalta)
- Oikein onnellinen (tuntuu todella hyvältä, riemuiselta)
- Melko onnellinen (mieli korkealla, hyvä olo)
- Jossain määrin onnellinen (olo on melko hyvä ja hieman iloinen)
- Hieman onnellinen (vain hieman yli normaalin)
- Neutraali (ei erityisen onnellinen eikä onneton)
- Hieman onneton (hieman alle neutraalin)
- Jossain määrin onneton (hieman alamaissa)
- Melko onneton (hieman masentunut, mieli alamaissa)
- Oikein onneton (masentunut, mieli hyvin alamaissa)
- Erittäin onneton (täysin masentunut, mieli täysin alamaissa)

Harkitse tunteitasi vielä hetki. Keskimäärin, minkä prosentin ajasta olet onnellinen, onneton ja neutraali (ei onnellinen eikä onneton)?

Harkitse tarkoin ja valitse seuraavista ja varmista lopuksi että kolme prosenttilukua ovat yhteensä 100%.

	Prosentti ajasta kun tunnen olevani onnellinen	Prosentti ajasta kun tunnen olevani onneton	Prosentti ajasta kun tunnen olevani neutraali
Keskimäärin:	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

10.

Lue jokainen näistä väitteistä ja valitse vastaus, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.

	Vahvasti eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Vähän eri mieltä	En tiedä	Vähän samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä
Elämässäni on hyvin paljon asioita, joista olen kiitollinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jos luettelisin kaiken, mistä olen kiitollinen, se olisi hyvin pitkä lista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kun katson maailmaa, en näe asioita, joista olen kiitollinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kiitollinen monenlaisille ihmisille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhetessani pystyn arvostamaan enemmän ihmisiä, tapahtumia ja tilanteita, jotka ovat olleet osa elämäni historiaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saattaa kestää kauankin ennenkuin tunnen kiitollisuutta jostain tai jollekin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arvioi nämä väitteet siten, miten tarkasti ne heijastavat sitä, miltä sinusta YLEENSÄ TUNTUU JA MITEN YLEENSÄ KÄYTTÄYDYT. Älä arvioi mitä luulet että sinun pitäisi tehdä, tai haluaisit tehdä, tai asioita, joita et enää tee.

	Hyvin vähän tai ei lainkaan	Vähän	Kohtalaisesti	Aika paljon	Paljon
Etsin uusissa tilanteissa aktiivisesti niin paljon tietoa kuin mahdollista.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Olen luonteeltani sellainen, että nautin epävarmuudesta jokapäiväisessä elämässä.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Olen parhaimmillani, kun teen jotain monimutkaista ja haastavaa.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Minne ikinä menenkin, etsin uusia asioita ja kokemuksia.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Pidän haastavia tilanteita mahdollisuutena kasvaa ja oppia.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Pidän hieman pelottavien asioiden tekemisestä.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Etsin aina kokemuksia, jotka haastavat miettimään, mitä ajattelen itsestäni ja maailmasta.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Pidän jännittävistä ja arvaamattomista tehtävistä.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Hakeudun haastellisiin tilanteisiin, jotta voin kasvaa ihmisenä.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Olen suvaitsevainen ja hyväksyn tuntemattomat ihmiset, tapahtumat ja paikat.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n

12.

Lue jokainen väite ja arvioi miten se kuvaa sinua.

	Ei lainkaan niin kuin minä	Vähän niin kuin minä	Jonkin verran niin kuin minä	Enimmäkseen niin kuin minä	Täysin niin kuin minä
Tavoitteeni on olla maailman paras siinä, mitä teen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen selvinnyt vastoinkäymisistä suurien haasteiden edessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uudet ideat ja hankkeet vievät joskus huomioni aikaisemmista ideoista ja hankkeista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kunnianhimoinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnostukseni vaihtuvat vuosittain.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vastoinkäymiset eivät lannista minua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen ollut "hulluna" jonkun idean tai hankkeen kanssa lyhyen aikaa, mutta myöhemmin menettänyt siihen mielenkiintoni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen ahkera työntekijä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asetan usein tavoitteita, mutta myöhemmin voin muuttaa mieleni ja vaihtaa tavoitteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun on vaikea keskittyä hankkeisiin, jotka kestävät kauemmin kuin muutaman kuukauden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teen loppuun asti sen, minkä aloitan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jonkin pysyvän saavuttaminen on suurin tavoite elämässäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni saavutuksia arvostetaan liikaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saavuttanut tavoitteen, joka vaati vuosien työn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pyrin menestymään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnostun uusista harrastuksista muutaman kuukauden välein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen ahkera.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13.

Mieti hetken aikaa mikä tekee elämäsi ja olemassaolosi tuntumaan merkittävältä ja tärkeältä sinulle.

	Täysin eri mieltä	Enimmäkseen eri mieltä	Jossain määrin eri mieltä	Ei voi sanoa, samaa vai eri mieltä	Jossain määrin samaa mieltä	Enimmäkseen samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Ymmärrän elämäni merkityksen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etsin jotain, mikä tekee elämäni merkitykselliseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen koko ajan etsimässä elämäni tarkoitusta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämälläni on selkeä päämäärä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on selkeä käsitys siitä, mikä tekee elämästä merkityksellisen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen löytänyt tyydyttävän elämän tarkoituksen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etsin koko ajan jotain, mikä saa elämäni tuntumaan merkittävältä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etsin tarkoitusta tai kutsumusta elämälleni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämälläni ei ole selkeää tarkoitusta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etsin merkitystä elämäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14.

Alla on lista myönteisistä elämän tapahtumista, jotka voivat tapahtua kenelle tahansa. Mikäli tapahtuma ei osunut sinun kohdallesi, merkitse "ei tapahtunut". Jos jokin näistä asioista on tapahtunut sinulle viimeisten KOLMEN KUUKAUDEN aikana, ilmoita kuinka myönteisenä pidit kokemusta valitsemalla vastauksen vaihtoehdoista "Ei ollenkaan" - "erittäin".

Jos tämä tapaus sattui kohdallesi, kuinka myönteinen se oli sinun mielestäsi? (Ei ollenkaan, vähän, jonkin verran, erittäin)

	Ei tapahtunut	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Erittäin
Sinulla oli kokemus, joka oli erittäin hauska ja jännittävä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pääsit tunnetasolla lähemmäksi jotakuta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinun elinolosuhteet paranivat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinulla oli enemmän rahaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinun terveytesi tai kuntosi paranivat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tapahtuiko sinulle viimeisten KOLMEN KUUKAUDEN aikana joku toisenlainen positiivinen elämäntapahtuma, jota ei lueteltu edellä? Jos tapahtui, kerro siitä alla olevaan laatikkoon. Arvioi enintään kaksi erillistä myönteistä tapahtumaa.

Positiivinen tapahtuma – Yksi.

Osoita, kuinka paljon pidät positiivista tapahtumaa ("Yksi") olevan positiivinen kokemus sinulle valitsemalla vastauksen vaihtoehdoista "Ei ollenkaan" - "erittäin".

	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Erittäin
Kuinka positiiviseksi koit tämän tapahtuman?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Positiivinen tapahtuma - Kaksi.

Osoita, kuinka paljon pidät positiivista tapahtumaa ("Kaksi") olevan positiivinen kokemus sinulle valitsemalla vastauksen vaihtoehdoista "Ei ollenkaan" - "erittäin".

	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Erittäin
Kuinka myöntäiseksi koit tämän tapahtuman?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15.

Ole hyvä ja ajattele myönteisiä tapahtumia joita olet kokenut viimeisten kolmen kuukauden aikana, ja miten olet käsitellyt nämä tapahtumat, ja vastaa alla oleviin kysymyksiin.

	Jyrkästi eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Vähän eri mieltä	En tiedä tai ei mielistä	Vähän samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä
Ajattelin jakaa muistoni tapahtumasta muiden ihmisten kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yritin kokea tapahtuman kaikin aistein (havainnot, äänet, hajut, jne.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muistutin itseäni, kuinka ohimenevä tämä hetki on – ajattelin sen päättyvän.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyppelin ylös ja alas, juoksin ympäriinsä, tai osoitin muita fyysisiä energian ilmaisuja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelin tapahtumia, jotka johtivat tähän tapahtumaan – sitä aikaa milloin minulla ei ollut tätä ja halusin sitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelin vain tätä hetkeä – sulauduin siihen hetkeen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muistutin itseäni, kuinka onnekas olen, että tämä hyvä asia tapahtui minulle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sanoin itselleni, miksi en ansaitse tätä hyvää asiaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etsin muita ihmisiä, jotta pystyisin jakamaan sen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelin, miten mieltäisin tätä tapahtumaa myöhemmin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nauroin ja kikatin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avasin silmäni ja hengitin syvään - yritin olla valppaampana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suljin silmäni, rentouduin, nautin hetkestä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelin, miten onnekas olen, kuinka monia hyviä asioita onkaan tapahtunut minulle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelin, miten tapahtuma olisi voinut olla paremmin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kerroin itselleni, kuinka ylpeä olin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muistutin itseäni, että tapahtuma olisi ohi ennen kuin edes huomaisinkaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskityin tulevaisuuteen - siihen, kun tämä hyvä tapahtuma olisi ohi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yritin hidastaa ja liikkua hitaammin (pyrkiessäni hidastamaan aikaa).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sanoin itselleni, kuinka vaikuttuneita toiset varmaankin ovat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16.

Ole hyvä ja vastaa näihin viiteen kysymykseen.

K1

	Ei ollenkaan	Hiukan	Jonkin verran	Paljon	Todella paljon
Kun hyviä asioita on tapahtunut elämässäsi, kuinka paljon yleensä olet mielestäsi voinut arvostaa tai nauttia niistä?	joo	joo	joo	joo	joo

K2

	En ollenkaan	Hiukan	Jonkin verran	Paljon	Todella paljon
Verrattuna muihin tuntemiisi ihmisiin, kuinka paljon iloa saat yleensä hyvistä asioista, jotka tapahtuvat sinulle?	joo	joo	joo	joo	joo

K3

	Ei kovin kauan - 1	2	3	4	5	6	Hyvin pitkään - 7
Kun jotain hyvää tapahtuu sinulle, verrattuna muihin tuntemiisi ihmisiin, kuinka kauan tapahtuma yleensä vaikuttaa siihen, miltä sinusta tuntuu?	joo	joo	joo	joo	joo	joo	joo

K4

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Suurimman osan ajasta	Koko ajan
Kun jotain hyvää on tapahtunut sinulle, onko koskaan ollut sellaista aikaa, kun tuntui, että kaikki oli todellakin menossa oikeaan suuntaan; siis että tuntui siltä että olet maailman huipulla, tai tunsit suurta elämäniloa, tai että oli vaikeaa hillitä positiivisia tunteita? Kuinka usein sanoisit että sinusta tuntui siltä?	joo	joo	joo	joo	joo	joo

K5

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Suurimman osan ajasta	Koko ajan
Kuinka usein sanoisit, sinusta tuntuu että haluaisit hyppiä tai huutaa ilosta?	joo	joo	joo	joo	joo	joo

17.

Ole hyvä ja vastaa näihin neljään kysymykseen.

K1

	Ei ollenkaan	Hiukan	Jonkin verran	Paljon	Todella paljon
Yleisesti, kuinka paljon uskot itse pystyväsi hallitsemaan sitä, että hyviä tai pahoja asioita tapahtuu sinulle?	joo	joo	joo	joo	joo

K2

	En ole yleensä vastuussa - 1	2	3	4	5	6	Olen yleensä vastuussa - 7
Missä määrin luulet, että olet yleensä vastuussa hyvien asioiden tapahtumisesta elämässäsi?	joo	joo	joo	joo	joo	joo	joo

K3

	Harvoin	Ei paljon	Jonkin verran	Paljon
Elämän aikana, useimmat ihmiset kokevat jotain hyvää, joka tapahtuu heille, tai joillekin joista he välittävät. Verrattuna muihiin tuntemiisi ihmisiin, onko tällaisia asioita tapahtunut sinulle paljon, jonkun verran, jonkin verran, tai harvoin?	joo	joo	joo	joo

K4

	Erittäin epätodennäköistä - 1	2	3	4	5	6	Erittäin todennäköisesti - 7
Yleisesti, miten todennäköistä tai epätodennäköistä on se, että hyviä asioita tapahtuu sinulle?	joo	joo	joo	joo	joo	joo	joo

18.

Alla on lista negatiivisista elämän tapahtumista, jotka voivat tapahtua kenelle tahansa. Mikäli tapahtuma ei osunut sinun kohdallesi, merkitse "ei tapahtunut". Jos jokin näistä asioista tapahtui sinulle viimeisten KOLMEN KUUKAUDEN aikana, kerro kuinka ongelmallisena pidit kokemusta valitsemalla vastauksen vaihtoehdoista "Ei ollenkaan" – "vähän" – "Jonkin verran" -"erittäin".

Jos tämä tapaus sattui kohdallesi, kuinka ongelmallinen se oli sinun mielestäsi? (Ei ollenkaan, vähän, jonkin verran, erittäin)

	Ei tapahtunut	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Erittäin
Sinulla oli vakava erimielisyys toisen henkilön kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olit sairas tai loukkaantunut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olet kokenut huomattavaa taloudellista vahinkoa tai menettänyt työsi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jollakulla josta välität, oli merkittävä ongelma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et saavuttanut jotain tai saanut jotain, mitä halusit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tapahtuiko sinulle viimeisten KOLMEN KUUKAUDEN aikana joku toisenlainen negatiivinen elämäntapahtuma, jota ei lueteltu edellä? Jos tapahtui, kerro se alla olevaan laatikkoon ja arvostelkaa enintään kaksi erillistä negatiivista tapahtumaa.

Negatiivinen tapahtuma – Yksi.

Osoita, kuinka paljon pidät negatiivista tapahtumaa ("Yksi") olevan negatiivinen kokemus sinulle valitsemalla vastauksen vaihtoehdoista "Ei ollenkaan" - "erittäin".

	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Erittäin
Kuinka ongelmalliseksi koit tämän tapahtuman?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Negatiivinen tapahtuma – Kaksi.

Osoita, kuinka paljon pidät negatiivista tapahtumaa ("Kaksi") olevan negatiivinen kokemus sinulle valitsemalla vastauksen vaihtoehdoista "Ei ollenkaan" - "erittäin".

	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Erittäin
Kuinka ongelmalliseksi koit tämän tapahtuman?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19.

Olemme kiinnostuneita siitä, miten reagoit negatiivisiin tapahtumiin, sekä muihin ongelmiin tai stressitekijöihin, joita olet kokenut viimeisten kolmen kuukauden aikana.

Sanoisitko, että sinä...?

	Vahvasti eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Vähän eri mieltä	En tiedä	Vähän samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä
Ajattelit "Miksi en voi innostua?"	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Ajattelit "Miksi aina reagoin tällä tavalla?"	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Ajattelit "En pysty keskittymään, jos aina tunnen tällä tavalla".	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Ajattelit "Miksi en osaa käsitellä asioita paremmin?"	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Ajattelit kaikkia puutteitasi, heikkouksiasi, virheitäsi, vikojasi.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Ajattelit, kuinka vihainen olit itsellesi.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n

Alla on 20-kohtainen luettelo tavoista, miten olet ehkä tuntenut tai käyttäytynyt. Kerro kuinka usein olet tuntenut näin viime viikolla.

Viime viikolla:

	Harvoin tai en ollenkaan (alle 1 vrk)	Vähän tai vähän aikaa (1-2 päivää)	Satunnaisesti tai kohtuullisesti (3-4 päivää)	Useimmiten tai kaiken ajan (5-7 päivää)
1. Olin vaivautunut asioista, jotka eivät yleensä häiritse minua.	j _n	j _n	j _n	j _n
2. Minun ei tehnyt mieli syödä; ruokahaluni oli huono.	j _n	j _n	j _n	j _n
3. Tunsin, että en voinut välttyä masennukselta edes perheeni ja ystävien avun kanssa.	j _n	j _n	j _n	j _n
4. Tunsin että olin aivan yhtä hyvä kuin muut ihmiset.	j _n	j _n	j _n	j _n
5. Minulla oli vaikeuksia keskittyä siihen, mitä olin tekemässä.	j _n	j _n	j _n	j _n
6. Tunsin olevani masentunut.	j _n	j _n	j _n	j _n
7. Tunsin, että kaikki, mitä tein oli vaivaista.	j _n	j _n	j _n	j _n
8. Tunsin olevani toiveikas tulevaisuuden suhteen.	j _n	j _n	j _n	j _n
9. Tunsin, että elämäni oli epäonnistunut.	j _n	j _n	j _n	j _n
10. Tunsin olevani pelokas.	j _n	j _n	j _n	j _n
11. Uneni oli levotonta.	j _n	j _n	j _n	j _n
12. Olin onnellinen.	j _n	j _n	j _n	j _n
13. Puhuin vähemmän kuin tavallisesti.	j _n	j _n	j _n	j _n
14. Tunsin itseni yksinäiseksi.	j _n	j _n	j _n	j _n
15. Ihmiset olivat epäystävällisiä.	j _n	j _n	j _n	j _n
16. Nautin elämästä.	j _n	j _n	j _n	j _n
17. Minulla oli itkun purkahduksia.	j _n	j _n	j _n	j _n
18. Tunsin olevani surullinen.	j _n	j _n	j _n	j _n
19. Tunsin, että ihmiset eivät pitäneet minusta.	j _n	j _n	j _n	j _n
20. En pystynyt innostumaan.	j _n	j _n	j _n	j _n

21.

Kuinka usein olet tätä mieltä?

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Koko ajan
Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinulta puuttuu seuraa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuinka usein sinusta tuntuu että sinut on jätetty ulkopuoliseksi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuinka usein tunnet olevasi eristyksissä muista?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka usein ajattelet elämäsi tarkoitusta?

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Koko ajan
Ajattelen elämäni tarkoitusta:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka usein sinulta tuntuu tällaiselta?

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Enimmäkseen	Koko ajan
Kuinka usein tunnet että olet huippukunnossa ja että olet täysin sitoutunut siihen, mitä olet tekemässä? (esim. täysin uppoutunut, keskittynyt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka paljon olet samaa mieltä seuraavan väitteen kanssa?

	Jyrkästi eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Vähän eri mieltä	En tiedä	Vähän samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä
Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen ajankäyttööni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka usein tai harvoin sinulla on tällaisia kokemuksia?

	Tuskin koskaan	Erittäin harvoin	Melko harvoin	Melko usein	Usein	Lähes aina
Huomaan tekeväni asioita kiinnittämättä niihin huomiota.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomaan miettiväni tulevaisuutta tai menneisyyttä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavat kaksi kysymystä kysyvät mielipiteenne täysin onnellisesta elämästä.

	Ei ollenkaan									Erittäin
Kuinka TÄRKEÄÄ on, että voit elää elämäsi täysin onnellisena?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuinka VARMA olet siitä, että sinulla on mahdollisuus elää elämäsi täysin onnellisena?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka paljon olet samaa mieltä seuraavien väitteiden kanssa?

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Enimmäkseen eri mieltä	Enimmäkseen samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Onnellisuutesi on jotain sinussa, jota EI voi paljoa muuttaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Älykkyytesi on jotain, jota voi muuttaa vaivan ja sinnikkyuden kautta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wellbeing Study - June 2010 Finnish

Asteikolla 0-10, jossa 0 tarkoittaa että ET lainkaan elä johdonmukaisesti arvojesi kanssa lainkaan, ja 10 tarkoittaa, että elät elämäsi johdonmukaisesti arvojesi kanssa, määritä kuinka paljon tällä hetkellä elät johdonmukaisesti arvojesi (mikä on tärkeintä sinulle) kanssa.

	Et elä yhdenmukaisesti arvojesi kanssa - 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Elät yhdenmukaisesti arvojesi mukaan - 10
Kuinka paljon elät elämässäsi yhdenmukaisesti arvojesi kanssa (mikä on tärkeintä sinulle)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Demografiset tiedot

Seuraavat kysymykset koskavat taustaasi, jotta voimme määrittellä, kuinka edustava otoksemme on. Vielä kerran, sinun henkilökohtaiset tiedot pidetään täysin luottamuksellisina.

Mikä on sukupuolesi?

Mies Nainen

Syntymäaikasi?

	Päivä	Kuukausi	Vuosi
Syntymäaikasi?	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

Maa, jossa asut tällä hetkellä?

Kaupunki, jossa asut tällä hetkellä?

Mikä on etninen taustasi?

Ammattisi?

Yritä olla mahdollisimman täsmällinen - esim. "sairaanhoitaja, tehohoito", "sairaanhoitaja, päivystyspoliklinikka", tai "opettaja, ala-aste" jne.

Keskimäärin, kuinka monta tuntia ansiotyötä PER VIIKKO olet tehnyt viimeisen kolmen kuukauden aikana?

	Tuntia viikossa
Keskimääräiset tunnit palkkatyötä viikossa?	<input type="text" value="6"/>

Miten kuvailisit siviilisäätyäsi?

	Naimaton	Avioliitossa	Pitkäaikainen parisuhde (1+ vuotta)	Eronnut (avioliitosta)	Eronnut (pitkäaikaisesta parisuhteesta)	Leski	Muu
Siviilisääty?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu (tarkenna)

23. Kiitos

Haluatko kertoa meille jotain muuta? Kirjoita se tähän:

Kun valitset "valmis"-napin alla, vastauksesi lähetetään. Muistuksena vielä kerran, että vastauksesi käsitellään täysin luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyyttäsi voida tunnistaa millään tavalla.

Siitä olisi myös paljon apua, jos voisit lähettää viestin tästä tutkimuksesta eteenpäin kumppanillesi / ystäville / perheelle / kolleegoille ja sähköpostilistoille!

Kiitos vielä kerran, apuasi arvostetaan ja vastauksesi auttavat ymmärtämään paremmin ihmisten hyvinvointia.

Seuraava kysymys on valinnainen. Tutkimusryhmä käyttää puhelinnumeroasi yhteydenottamista varten tekstiviestillä ainoastaan silloin, jos sähköpostiosoitteesi kanssa on ongelmia.

Tämä kysymys on valinnainen.

Puhelinnumero:

Kännykkänumero:

Tutkimusta johtaa Aaron Jarden. Hän on psykologian lehtori ja Uuden Seelannin Positiivisen Psykologia seuran presidentti. Voit ottaa Aaroniin tai muihin tutkijoihin yhteyttä osoitteista

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

