

1. Információs lap



Internationa

A kutatók évtizedek óta keresik, hogy mitől egészségesebbek egyes emberek másoknál. A legtöbbben azonban elsősorban azzal foglalkoztak, hogy mitől lehet valaki beteg, mi okoz neki problémát, és nem törődtek azzal, hogy mitől érzi magát jól valaki és mik az erősségei. Ebben a kutatásban azt szeretnénk középpontba állítani, hogy mi az, ami jól megy az embereknek szerte a világon, és mi az, ami esetleg kevésbé jól. Szeretnénk teljes képet kapni arról, hogy mit jelent egészségesnek lenni, és ami talán még fontosabb, megfigyelni, hogy mindez hogyan változik az idők során. Ez a kutatás első a maga nemében, mivel az egész világra kiterjedően kutatja a jó közérzet és mélyebb összetevőit. Amennyiben úgy dönt, hogy részt vesz a kutatásban, egyúttal abban is segít nekünk, hogy megválaszolhassunk néhány olyan alapvető kérdést, melyek erősen foglalkoztatják a mai társadalmakat!

- A kutatásba akkor kapcsolódhat be, ha elmúlt 18 éves, és vállalja, hogy egymás után ötször kitölti ugyanazt az on-line kérdőívet, három hónapos szünetekkel, egy év alatt.
- A kitöltés egy-egy alkalommal kb. 25-30 percet vesz igénybe (azaz egy év alatt összesen 2-2,5 órát kíván az Ön idejéből).
- Miután az utolsó, ötödik alkalommal is kitöltötte a kérdőívet, egy összefoglaló jelentést kap majd a saját pontszámainak alakulásáról. Az összefoglaló jelentés bemutatja majd a kérdéseket is, melyeket megválaszolt és további részleteket közöl a kutatásról. A jelentésből azt is megtudhatja, hogy a pontszámai hogyan viszonyulnak más kitöltők pontszámaihoz.
- Ha Ön mind az öt kérdőívet kitöltötte, akkor automatikusan részt vesz egy sorsolásban, melynek során összesen 10 darab 100\$ (árfolyamtól függően kb. 18000 Ft) értékű utalványt sorsolunk ki a kutatás lezárása után. Az utalványok az Amazon.com internetes könyvtárházban vásárolhatók le. Minden egyes felmérési alkalommal további 1-1 db 100\$ értékű utalványt sorsolunk ki. A sorsolásokat a Wellington-i (Új-Zéland) központi rendőrkapitányság képviselőjének felügyeletében rendezzük meg, az eredményt pedig a wellbeingstudy.com oldalon tesszük közzé.
- A részvétel önkéntes és bármely szakaszában megszakítható. A kutatás eredményeit csak olyan formában fogjuk publikálni, mely biztosítja, hogy Ön semmilyen módon nem lesz azonosítható, és garantáljuk az adatok bizalmas kezelését (nem szükséges például a nevét megadnia). Jelen kutatást jóváhagyta a 'The Open Polytechnic of New Zealand' (Új-Zélandi Nyitott Műszaki Egyetem) Humán Kutatások Etikai Bizottsága. A „Folytatás” gomb megnyomásával hozzájárul a részvételéhez.

Ennek a kutatásnak a vezetője Aaron Jarden, pszichológus oktató és az Új-Zélandi Pozitív Pszichológiai Társaság elnöke. További információkért keresse Aaront vagy a kutatás további vezetőit:

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

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

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

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

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

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

(Ezek a címeket a kérdőív végén újra megadjuk, és megtalálhatók a wellbeingstudy.com oldalon is)

2. E-mail cím és Részvételi Kód

Annak érdekében, hogy válaszainak időbeli változását követni tudjuk, NAGYON FONTOS, hogy ugyanazt az e-mail címet adja meg mind az öt alkalommal, amikor kitölti a kérdőívet (vagy jelezze, hogy megváltozott az e-mail címe). Azért kérjük ezt, hogy egymáshoz tudjuk illeszteni a különböző időpontokban – a részvétel 12 hónapja alatt – beérkezett adatait. Csak akkor fogjuk használni az itt megadott e-mail címet, amikor emlékeztetjük Önt arra, hogy lehetőség e van az újabb kitöltésre.

Kérjük, adja meg e-mail címét ebben a szövegdobozban:

A következő kérdésre nem kötelező válaszolnia. Mivel sokan megváltoztatják az e-mail címüket egy éven belül (pl. munkát változtatnak, új fiókot nyitnak a spam-ek kivédésére, stb.), ezért kérjük, hogy adjon meg egy második e-mail címet is melyet csak akkor használunk, ha az eredetileg megadott e-mail cím hibát jelez.

Választható: Kérjük, adjon meg egy második e-mail címet is ebben a szövegdobozban:

Kérjük, adjon meg egy 'Részvételi Kód'-ot, amennyiben ezt megadták Önnek, vagy jelezze, hogy honnan hallott a kutatásról. A 'Részvételi Kód' lehet pl. a cégének, vállalatának, vagy munkacsoportjának neve, de az is lehet, hogy egy hirdetésben, pl. egy levelezőlistán, vagy E-mail-értesítésben olvasott erről a kérdőívről.

Kérjük írja le, honnan értesült erről a kutatásról, vagy adja meg a 'Részvételi Kód'-ját.

Hányszor töltötte már ki korábban ezt a kérdőívet?

	0 – Ez az első alkalom	1 – Eddig egyszer	2 - Eddig kétszer	3 - Eddig háromszor	4 – Eddig négyszer	Nem tudom biztosan
Hányszor töltötte már ki?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Végül mielőtt nekilátna a munkának, kérjük, olvasson el négy további megjegyzést:

- 1) Kérjük, legyen annyira őszinte a válaszadáskor, amennyire csak lehetséges.
- 2) Néhány kérdés és válaszlehetőség nagyon hasonlónak tűnhet – mégis fontos tudnia, hogy mindegyik önmagában érvényes.
- 3) Valamennyi kérdést meg kell válaszolnia ahhoz, hogy továbbhaladhasson – ha véletlenül kihagy egy kérdést, azt piros figyelmeztető szöveg fogja jelezni.
- 4) A kutatás több oldalból áll, oldalanként pedig 4-20 kérdés található – a legtöbb oldal kb. 10 kérdést tartalmaz.

Kérjük, adja meg, hogy milyen mértékben ért egyet az alábbi állításokkal.

	Egyáltalán nem értek egyet	Többnyire nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Nem tudom	Kicsit egyetértek	Nagyjából egyetértek	Erősen egyetértek
Személyiségem legtöbb oldalát szeretem.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Amikor megvizsgálom életem történetét, elégedett vagyok azzal, ahogy a dolgok eddig alakultak.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Néhány ember céltalanul vándorol egész életében, de én nem tartozom közéjük.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Gyakran lehangolnak az élet mindennapi követelményei.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Bizonyos tekintetben kiábrándultnak érzem magam az életben nyújtott teljesítményem miatt.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Nehézséget és többnyire csalódással teli élményeket hoz számomra a szoros kapcsolatok fenntartása.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Napról napra élem az életemet, és nem igazán gondolok a jövőre.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Általában úgy érzem, hogy felelős vagyok azért a helyzetért, amelyben élek.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Jól tudom kezelni a mindennapokban rám háruló kötelezettségeket.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Néha úgy érzem, hogy már megtettem mindent, ami az életben megtehető.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Az élet számomra a tanulás, változás és fejlődés szakadatlan folyamata.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Fontosnak tartom, hogy olyan új élményeket és tapasztalatokat szerezzek, melyek önmagam és a világ újragondolására készítetnek.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Az emberek valószínűleg úgy jellemeznének engem, mint egy olyan személyt, aki hajlandó időt szentelni másokra.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Régen feladtam a próbálkozást arra, hogy valami nagy javulást, vagy változást hozzak létre az életemben.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Hajlamos vagyok arra, hogy elfogadjam a határozott véleményt képviselő emberek álláspontját.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Nem tapasztalok valami sok melegséget és bizalmat a másokkal való kapcsolatomban.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Bízom a saját véleményemben még akkor is, ha az gyökeresen eltér mások álláspontjától.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Azon értékek alapján ítélem meg magam, amelyeket én fontosnak tartok, és nem azok alapján, amiket mások tartanak fontosnak.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

4.

Az alábbi állítások a múltjára, jelenére és jövőjére vonatkoznak. A skála használatával jelezze, hogy milyen mértékben ért egyet az állításokkal.

	Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Se nem érték egyet, se nem utasítom el	Inkább egyérték	Egyérték	Teljesen egyérték
Ha újraélnem az eddigi életem, semmin sem változtatnék.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Elégedett vagyok az eddigi életemmel.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Az eddigi életem ideális volt a számomra.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Az életkörülményeim kitűnőek voltak az eddigi életemben.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Az eddigi életemben minden olyan fontos dologom megvolt, amire vágytam.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Semmit sem változtatnék jelenlegi életemen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Elégedett vagyok jelenlegi életemmel.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Jelenlegi életem ideális a számomra.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Kitűnőek a jelenlegi életkörülményeim.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Minden fontos dolog megvan most az életemben, amire vágyok.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
A jövőben semmit sem akarok majd megváltoztatni az életemben.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
A jövőben elégedett leszek az életemmel.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Azt várom, hogy a jövőbeli életem ideális lesz a számomra.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Az életkörülményeim kitűnőek lesznek a jövőben.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
A jövőben meglesz mindenem, amire csak vágnni fogok.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

5.

Olvassa el a következő állításokat, és jelölje meg azt a választ, ami leginkább kifejezi, hogy mennyire ért azokkal egyet.

	Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Se nem értek egyet, se nem utasítom el	Inkább egyetértek	Egyetértek	Teljesen egyetértek
Ismerem az erősségeimet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mások is tudják, hogy milyen erősségeim vannak.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tudom, hogy miben vagyok jó.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nagyon utána kell gondolnom, hogy mik is az erősségeim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tudom, hogy mikor tudom a legjobb formámat nyújtani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mindig megpróbálom használni az erősségeimet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az erősségeim segítségével mindig elérem, amit akarok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Számomra természetes, hogy használjam az erősségeimet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Könnyen tudom használni az erősségeimet abban, amit csinálok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Számos különböző módon tudom használni az erősségeimet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ideje hány százalékában használja az erősségeit?

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Ideje hány százalékában?	<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.

Kérem, hogy az alábbi kérdéseknél/állításoknál jelölje be a skálán azt a pontot, amely leginkább kifejezi az érzéseit.

K1

	1 - nem tartom túl boldog embernek	2	3	4	5	6	7 - nagyon boldog embernek tartom
Általában önmagamot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K2

	1 - kevésbé boldognak tartom	2	3	4	5	6	7 - boldogabbnak tartom
Kortársaimhoz képest, önmagamot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K3 - Mennyire illik Önre ez a leírás?

	1 - egyáltalán nem	2	3	4	5	6	7 - tökéletesen
Vannak olyan emberek, akik általában nagyon boldogak. Élvezik az életet, tekintet nélkül arra, hogy mi történik, és mindenből a legjobbat hozzák ki.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K4 - Mennyire illik Önre ez a leírás?

	1 - tökéletesen	2	3	4	5	6	7 - egyáltalán nem
Vannak olyan emberek, akik általában NEM túlságosan boldogak. Bár nem depressziósak, sohasem tűnnek olyan boldognak, mint amilyenek lehetnének.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7.

Az alábbiakban olyan állításokat talál, melyeket sokan kívánatosnak tekintenek, azonban arra kérjük, hogy a válaszadásnál csak azt vegye figyelembe, hogy az adott állítás mennyire illik az Ön JELENLEGI ÉLETÉRE.

	Egyáltalán nem illik rám	Egy kicsit illik rám	Valamennyire illik rám	Nagyrészt illik rám	Teljesen illik rám
Az idő gyorsan telik, függetlenül attól, hogy mit csinálók éppen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az életem egy magasabb célt szolgál.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az élet túl rövid ahhoz, hogy halogassuk azokat az örömöket, amiket kínál számunkra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keresem az olyan kihívásokat, ahol próbára tehetem a képességeimet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem mások érdekeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Függetlenül attól, hogy dolgozom vagy játszom, általában elmerülök a dologban és teljesen elfeledkezem önmagamról.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mindig teljesen magával ragad az, amit épp csinálók.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mindent megteszek azért, hogy feldobott legyek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem, hogy bele tudok-e feledkezni a tevékenységbe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ritkán terelik el a figyelmemet a körülöttem folyó dolgok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Felelősséget érzek a világ jobbá tételéért.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az életemnek maradandó értelme van.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem, hogy az kellemes lesz-e számomra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A társadalom szempontjából fontos, hogy mit teszek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egyetértek azzal az állítással, hogy: „Az élet rövid – kezdjük a desszerttel!”	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Szeretek olyan tevékenységeket végezni, amelyek izgatók az érzéseimre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sokat gondolkodom azon, hogy mi az életem jelentése és hogyan illek bele a „nagy egészbe”.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Számomra az élvezetekkel teli élet a "jó élet".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8.

Az alábbi skála segítségével jelölje meg, hogy mennyire igazak Önre az alábbi állítások!

	Egyáltalán nem igaz	Szinte egyáltalán nem igaz	Nagyrészt nem igaz	Inkább nem igaz	Inkább igaz	Nagyrészt igaz	Szinte teljesen igaz	Teljesen igaz
Számos megoldási lehetőség eszembe jut, ha nehéz helyzetbe kerülök.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nagy energiákkal törekszem a céljaim felé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Általában fáradt vagyok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minden problémának sokféle megoldása van.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A viták során könnyen alulmaradok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Számos megoldási lehetőséget ki tudok gondolni, hogy elérjem a számomra fontos dolgokat az életben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aggódom az egészségem miatt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Még ha mások el is csüggednek, én tudom, hogy képes vagyok megoldani a problémát.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A múltbeli tapasztalataim jól felkészítettek a jövőmre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elég sikeres voltam eddig az életben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Általában azon kapom magam, hogy éppen aggódom valami miatt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elérem a magam elé kitűzött célokat.	<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.

Összességében véve mennyire érzi magát boldognak vagy boldogtalannak? Melyik az az EGY állítás, amelyik leginkább jellemzi boldogságának átlagos szintjét?

- Rendkívül boldog (ekszztatikus, örömteli, fantasztikus érzések)
- Nagyon boldog (nagyon jó, feldobott érzések)
- Elég boldog (jókedv, jó érzések)
- Közepesen boldog (viszonylag jó, kicsit vidám érzések)
- Egy kicsit boldog (épp csak valamivel a semleges felett)
- Semleges (se nem boldog, se nem boldogtalan)
- Egy kicsit boldogtalan (épp csak valamivel a semleges alatt)
- Közepesen boldogtalan (kissé lehangolt)
- Elég boldogtalan (szomorkás érzések, lehangoltság)
- Nagyon boldogtalan (elég elkeseredett és nyomott érzések)
- Rendkívül boldogtalan (teljesen elkeseredett és nyomott érzések)

Maradjunk még egy pillanatig az érzelmeinél. Átlagosan az idő hány százalékában érzi magát boldognak, boldogtalannak vagy semleges hangulatúnak (azaz sem boldognak, sem boldogtalannak)?

Adja meg alább a becsléseit, és győződjön meg arról, hogy a három szám összege egyenlő-e 100 %-kal.

	Az idő hány százalékában érezem magam boldognak?	Az idő hány százalékában érezem magam boldogtalannak?	Az idő hány százalékában érezem magam semlegesen?
Átlagban véve:	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

10.

Olvassa el a következő állításokat, és jelölje meg azt a választ, ami leginkább kifejezi, hogy mennyire ért azokkal egyet.

	Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Semleges vagyok	Inkább egyetértek	Egyetértek	Erősen egyetértek
Olyan sok minden van az életben, amiért hálás vagyok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nagyon hosszú lista lenne, ha össze kellene írnom mindazt, amiért hálát éreztem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ha a világra tekintek, nem sok mindent látok, amiért hálás lehet az ember.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sokféle embernek vagyok hálás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahogy egyre idősebb leszek, egyre inkább képesnek érzem magam arra, hogy értékeljem azokat az embereket, eseményeket és helyzeteket, amelyek életem történetének részei voltak.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hosszú időbe telhet, mire hálát érzek valami vagy valaki iránt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11.

Kérjük, értékelje ezeket az állításokat aszerint, hogy mennyire pontosan tükrözik azt, ahogy Ön ÁLTALÁNOSSÁGBAN ÉREZ és VISELKEDIK. Ne aszerint értékeljen, hogy mit kellene vagy szeretne tenni, és ne aszerint, amit már nem tesz.

	Nagyon kevésbé vagy egyáltalán nem	Egy kicsit	Közepesen	Eléggé	Kifejezetten
Új helyzetekben megpróbálom a lehető legtöbb információt begyűjteni.	jn	jn	jn	jn	jn
Olyan ember vagyok, aki kifejezetten élvezzi a mindennapok bizonytalanságát.	jn	jn	jn	jn	jn
Akkor érzem magam elememben, ha valami bonyolult és erőt próbáló dologgal foglalkozom.	jn	jn	jn	jn	jn
Bárhova megyek, új dolgokat és tapasztalatokat keresek.	jn	jn	jn	jn	jn
A kihívást jelentő helyzeteket fejlődési és tanulási lehetőségnek látom.	jn	jn	jn	jn	jn
Szeretek kissé ijesztő dolgokat csinálni.	jn	jn	jn	jn	jn
Folyton olyan tapasztalatokat keresek, amelyek próbára teszik azt, ahogyan magamról és a világról gondolkodom.	jn	jn	jn	jn	jn
Jobban szeretem az izgalmasan kiszámíthatatlan munkákat.	jn	jn	jn	jn	jn
Gyakran keresem az olyan lehetőségeket, ahol kipróbálhatom magam és fejlődhetek.	jn	jn	jn	jn	jn
Olyan ember vagyok, aki kedveli az ismeretlen embereket, eseményeket és helyeket.	jn	jn	jn	jn	jn

12.

Olvassa el az alábbi állításokat és jelölje be, hogy mennyire jellemzőek Önre.

	Egyáltalán nem jellemző rám	Egy kicsit jellemző rám	Valamennyire jellemző rám	Többnyire jellemző rám	Teljesen jellemző rám
Arra törekszem, hogy abban, amit csinálok, én legyek a legjobb a világon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Küzdöttem már le akadályokat azért, hogy egy fontos feladatot sikeresen teljesítsek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az új ötletek és tervek néha elvonják a figyelmemet a korábbiakról.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ambiciózus vagyok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Érdeklődési köröm évről-évre változik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az akadályok nem veszik el a kedvemet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Volt, hogy egy eszmének vagy feladatnak rövid ideig teljesen a megszállottja voltam, de később elvesztettem iránta az érdeklődésemet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keményen szoktam dolgozni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gyakran előfordul, hogy kitűzök magam elé valamilyen célt, később mégis egy másikra váltok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nehezemre esik, hogy tartósan összpontosítsak olyan feladatokra, melyek megvalósítása néhány hónapnál hosszabb időt igényel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amit elkezdek, azt be is fejezem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A legfontosabb cél az életben az, hogy elérjünk valamit, aminek a fontossága mit sem változik az idők során.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Azt hiszem, túlértékelik a teljesítmény jelentőségét.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Már értem el olyan célt, amiért éveket dolgoztam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erős késztetést érzek arra, hogy sikeres legyek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Néhány havonta új célok iránt kezdek érdeklődni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Szorgalmas vagyok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13.

Most egy pillanatra gondolkodjon el azon, hogy mitől érzi az életét, létét fontosnak és jelentősnek.

	Egyáltalán nem igaz	Nagyrészt nem igaz	Valamelyest nem igaz	Bizonytalan, a kettő között	Valamelyest igaz	Nagyrészt igaz	Tökéletesen igaz
Tudom, hogy mi az életem értelme.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Keresek valamit, amitől értelmesnek érezhetem az életemet.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Mindig azon vagyok, hogy megtaláljam életem célját.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Az életemnek világos célja van.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Pontosan tudom, hogy mi az, ami értelmessé teszi az életemet.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Olyan életcél-találtam, amivel elégedett vagyok.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Állandóan valami olyat keresek, amitől fontosnak érezhetem az életemet.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Valamilyen célt vagy küldetést próbálok találni életemnek.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Az életemnek nincs világos célja.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Keresem az értelmet az életemben.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

14.

Az alábbiakban olyan pozitív eseményeket soroltunk fel, melyek bárkivel megtörténhetnek. Ha ez az esemény NEM történt meg Önnel az ELMÚLT HÁROM HÓNAPBAN, jelölje be hogy „Nem történt meg”. Ha ezek közül valamelyik MEGTÖRTÉNT ELMÚLT HÁROM HÓNAPBAN, akkor jelölje meg azt, hogy mennyire volt az Ön számára ez az esemény pozitív.

Ha megtörtént Önnel ez az esemény, mennyire volt ez pozitív az Ön számára? (egyáltalán nem, kicsit, valamennyire, nagyon)

	Nem történt meg	Egyáltalán nem	Kicsit	Valamennyire	Nagyon
Egy nagyon izgalmas és élvezetes élményben volt része.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Érzelmileg közel került valakihez.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Javultak az életkörülményei.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Javult az anyagi helyzete.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Javult az egészségi állapota vagy erőnléte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Történt-e olyan pozitív életesemény az ELMÚLT HÁROM HÓNAPBAN, melyet nem soroltunk fel? Ha igen, kérjük, írjon le legfeljebb két ilyen eseményt és értékelje is ezeket.

Pozitív esemény (első)

Kérjük, jelölje meg az „egyáltalán nem”-től a „nagyon”-ig terjedő skálán, hogy milyen mértékben volt ez az esemény pozitív az Ön számára!

	Egyáltalán nem	Kicsit	Valamennyire	Nagyon
Mennyire jelentett pozitív élményt ez az esemény?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pozitív esemény (második)

Kérjük, jelölje meg az „egyáltalán nem”-től a „nagyon”-ig terjedő skálán, hogy milyen mértékben volt ez az esemény pozitív az Ön számára!

	Egyáltalán nem	Kicsit	Valamennyire	Nagyon
Mennyire jelentett pozitív élményt ez az esemény?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15.

Kérjük, hogy gondoljon az elmúlt három hónap pozitív eseményeire és arra, hogy hogyan reagált ezekre az eseményekre. Ez alapján értékelje ezeket az állításokat.

	Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Semleges vagyok	Inkább egyetértek	Egyetértek	Teljesen egyetértek
Arra gondoltam, hogy később megosztom majd ezt az emléket másokkal.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Megpróbáltam minden érzékszervemmel befogadni az eseményt (látással, hallással, szaglással, stb.).	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Arra emlékeztettem magam, hogy milyen tűnékeny is ez a pillanat – arra gondoltam, hogy egyszer vége lesz.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Ugráltam, futkároztam vagy más látható módon fejeztem ki, hogy tele vagyok energiával.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Felidéztem olyan eseményeket, melyek elvezettek idáig – olyan időket, amikor még nem éltem ezt át, csak vágytam rá.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Csak a jelenre gondoltam – feloldódtam a pillanatban.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Arra emlékeztettem magam, hogy milyen szerencsés is vagyok, mert ez a jó dolog velem történt meg.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Az járt a fejemben, hogy ezt a jót miért is nem érdemlem meg.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Embereket kerestem, akikkel megoszthatom az élményt.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Az járt a fejemben, hogy később hogyan fogok gondolni erre az eseményre.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Nevettem vagy kacagtam.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Tágra nyitottam a szemem és mély levegőt vettem; próbáltam éberebb lenni.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Lehunytam a szemem, lazítottam, átadtam magam a pillanatnak.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Arra gondoltam, hogy milyen szerencsés ember vagyok, hogy ennyi jó dolog történik velem.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Azon gondolkodtam, hogyan is lehetett volna még jobb.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Azt mondtam magamban: erre büszke vagyok.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Emlékeztettem magam, hogy már vége is lesz, még mielőtt észrevenném.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
A jövőre koncentráltam – amikor ez a jó dolog már a múlté lesz.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Megpróbáltam lassítani, lassabban mozogni, hogy ezáltal megállítsam/lelassítsam az időt.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Azt mondtam magamban: ez az egész bizonyára mély benyomást tett másokra.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n

16.

Kérjük, válaszoljon az alábbi öt kérdésre!

K1

	Egyáltalán nem	Egy kicsit	Valamennyire	Eléggé	Nagyon
Amikor jó dolgok történtek az életében, mit gondol, általában mennyire volt képes ezeket értékelni vagy élvezni?	jó	jó	jó	jó	jó

K2

	Semennyi	Egy kevés	Közepes	Sok	Nagyon sok
Az Ön által ismert emberekhez képest jellemzően mennyi öröme származott az Önnel történt jó dolgokból?	jó	jó	jó	jó	jó

K3

	Nem túl sokáig - 1	2	3	4	5	6	Nagyon sokáig - 7
Ha valami jó dolog történik Önnel, akkor - az Ön által ismert emberekhez képest - általában milyen hosszán van ez hatással arra, ahogy érzi magát?	jó	jó	jó	jó	jó	jó	jó

K4

	Soha	Szinte soha	Néha	Gyakran	Majdnem mindig	Mindig
Voltak-e olyan időszakok az életében, amikor jó dolgok történtek Önnel és úgy érezte, hogy minden úgy történik, ahogy Ön szeretné? Azaz érezte-e magát a csúcson, érzett-e hatalmas életörömet, érezte-e, hogy túlcsoordulnak Önben a pozitív érzések? Milyen gyakran érezte így magát?	jó	jó	jó	jó	jó	jó

K5

	Soha	Szinte soha	Néha	Gyakran	Majdnem mindig	Mindig
Milyen gyakran esik meg Önnel, hogy örömeiben legszívesebben ugrálna vagy kiabálna?	jó	jó	jó	jó	jó	jó

17.

Kérjük, válaszoljon az alábbi négy kérdésre!

K1

	Semennyire	Egy kicsit	Valamennyire	Eléggé	Nagyon
Mit gondol, általában mennyire tudja befolyásolni, hogy történnek-e Önnel jó dolgok vagy sem?	jó	jó	jó	jó	jó

K2

	Jellemzően NEM rajtam múltak - 1	2	3	4	5	6	Jellemzően rajtam múltak - 7
Ha életének jó eseményeire tekint vissza, mit gondol, milyen mértékben múltott Önön, hogy ezek megtörténtek?	jó	jó	jó	jó	jó	jó	jó

K3

	Szinte soha	Ritkán	Néha	Gyakran
A legtöbb emberrel vagy szeretteikkel az életük során történnek jó dolgok. Más, Ön által ismert emberekkel összehasonlítva, gyakran, néha, ritkán vagy szinte soha nem történtek Önnel ilyenek?	jó	jó	jó	jó

K4

	Nagyon valószínűtlen - 1	2	3	4	5	6	Nagyon valószínű - 7
Összességében mennyire látja valószínűnek vagy valószínűtlennek, hogy jó dolgok fognak történni Önnel?	jó	jó	jó	jó	jó	jó	jó

18.

Alább egy listát olvashat, melyben olyan negatív életesemények szerepelnek, amelyek mindenkivel megtörténhetnek. Ha az adott esemény nem történt meg Önnel, jelölje be, hogy „nem történt meg”! Ha valamelyik megtörtént Önnel AZ ELMÚLT 3 HÓNAPBAN, akkor kérjük, jelölje be az „egyáltalán nem”-től a „nagyon”-ig terjedő skálán, hogy mennyire érzi az adott esemény megtörténtét problémának.

Ha megtörtént ez az esemény, mennyire jelentett problémát Önnek? (egyáltalán nem, kicsit, valamennyire, nagyon)

	Nem történt meg	Egyáltalán nem	Kicsit	Valamennyire	Nagyon
Súlyos nézeteltérése volt valakivel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Megsérült vagy megbetegedett.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jelentős anyagi veszteség érte vagy elvesztette az állását.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Súlyos nehézségekkel kellett szembenéznie valakinek, aki fontos Önnek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nem ért el vagy nem kapott meg valamit, amit szeretett volna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Történt-e AZ ELMÚLT 3 HÓNAPBAN más negatív esemény Önnel, ami nem szerepel a fenti listában? Ha igen, kérjük, írja le ezt a legfeljebb két eseményt az alábbi négyzetekbe, és értékelje őket!

Negatív esemény (első)

Kérjük jelölje meg az „egyáltalán nem”-től a „nagyon”-ig terjedő skálán, hogy milyen mértékben jelentett ez az esemény nehézséget az Ön számára?

	Egyáltalán nem	Egy kicsit	Valamennyire	Nagyon
Milyen mértékben jelentett ez az esemény nehézséget az Ön számára?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Negatív esemény (második)

Kérjük jelölje meg az „egyáltalán nem”-től a „nagyon”-ig terjedő skálán, hogy milyen mértékben jelentett ez az esemény nehézséget az Ön számára?

	Egyáltalán nem	Kicsit	Valamennyire	Nagyon
Milyen mértékben jelentett ez az esemény nehézséget az Ön számára?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19.

Most arra vagyunk kíváncsiak, hogy hogyan fogadta az elmúlt három hónap negatív eseményeit és egyéb nehézségeit.

Mennyire ért egyet az alábbiakkal?

	Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Nem is értek vele egyet, de el sem utasítanám.	Inkább egyetértek	Egyetértek	Teljesen egyetértek
Arra gondoltam, „Miért nem vagyok képes túllendülni ezen?”	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Arra gondoltam, „Miért reagálok mindig így?”	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Arra gondoltam, „Képtelen leszek összpontosítani, ha továbbra is így érzem magam.”	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Arra gondoltam, „Miért nem tudom jobban kezelni a dolgokat?”	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
A gyenge pontjaimra, kudarcaimra, hibáimra és tévedéseimre gondoltam.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
Arra gondoltam, milyen dühös is vagyok magamra.	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n

Megadunk egy listát húszféle érzésről és magatartásmódról. Kérjük, jelölje meg, hogy milyen gyakran jellemezték ezek Önt az ELMÚLT HÉTEN.

Az ELMÚLT HÉTEN:

	Ritkán vagy soha (1 napnál rövidebb ideig)	Néha vagy kis ideig (1-2 napig)	Gyakrabban vagy közepes ideig (3-4 napig)	Legtöbbször vagy állandóan (5-7 napig)
1. Olyan dolgok is zavartak, amelyek általában nem zavarnak.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Nem volt kedvem enni, rossz volt az étvágyam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Úgy éreztem, hogy még a családom vagy a barátaim sem tudnak segíteni a rosszkedvemem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Úgy éreztem, éppen olyan értékes vagyok, mint bárki más.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Nehezen tudtam arra figyelni, amit csináltam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Depressziósnak, lehangoitnak éreztem magam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Úgy éreztem, bármit teszek, erőfeszitésembe kerül.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Reményekkel telve gondoltam a jövőre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Úgy éreztem, kudarc az életem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Félttem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Nyugtalanul aludtam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Boldog voltam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Kevesebbet beszéltem, mint szoktam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Magányosnak éreztem magam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Az emberek barátságatlanok voltak.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Élveztem az életet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Sírógörcseim voltak, könnyen elsírtam magam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Szomorúnak éreztem magam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Úgy éreztem az emberek nem szeretnek engem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Képtelen voltam bármibe is belekezdeni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21.

Milyen gyakran éli át az alábbi érzéseket?

	Soha	Szinte soha	Néha	Gyakran	Állandóan
Milyen gyakran érzi, hogy nincs társasága?	ja	ja	ja	ja	ja
Milyen gyakran érzi, hogy kimarad valamiből?	ja	ja	ja	ja	ja
Milyen gyakran érzi magát másoktól elszigeteltnek?	ja	ja	ja	ja	ja

Milyen gyakran gondolkozik az élete céljáról/értelméről?

	Soha	Ritkán	Néha	Gyakran	Szinte mindig
Elgondolkodom az élet céljáról/értelméről:	ja	ja	ja	ja	ja

Milyen gyakran érzi így magát?

	Soha	Szinte soha	Néha	Gyakran	Majdnem mindig	Mindig
Milyen gyakran érzi magát csúcsmódban, teljesen elmerülve abban, amit épp csinál (pl. a tevékenységébe való teljes belefeledkezés, a dolgokkal való együttáramlás élménye)?	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Mennyire ért egyet az alábbi állítással?

	Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Egyet sem értek, de nem is utasítanám el	Inkább egyetértek	Egyetértek	Teljesen egyetértek
Mindent összevetve elégedett vagyok azzal, ahogy felhasználom az időmet.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Milyen gyakran (vagy ritkán) tapasztalja mostanában a következőket?

	Szinte soha	Nagyon ritkán	Viszonylag ritkán	Viszonylag gyakran	Nagyon gyakran	Majdnem mindig
Azon kapom magam, hogy úgy csinállok dolgokat, hogy nem is figyelek rájuk.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Azon kapom magam, hogy a jövőn vagy a múlton jár az eszem.	ja	ja	ja	ja	ja	ja

A következő két kérdés arra vonatkozik, hogy mit gondol a boldog életről.

	Egyáltalán nem									Nagyon-nagyon
Milyen FONTOS az Ön számára, hogy élete teljesen boldog legyen?	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Mennyire BIZTOS Ön abban, hogy képes lesz teljesen boldog életet élni?	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Kérjük, jelezze, mennyire ért egyet az alábbi állításokkal!

	Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Inkább egyetértek	Egyetértek	Teljesen egyetértek
Az Ön boldogsága olyan dolog, amit Ön NEM nagyon tud módosítani.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Az Ön intelligenciája olyan dolog, amit erőfeszítés és kitartás segítségével Ön KÉPES megváltoztatni.	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Wellbeing Study - June 2010 Hungarian

Értékelje 0-tól 10-ig, hogy jelenleg mennyire él összhangban azokkal az értékekkel, melyeket igazán fontosnak tart. A „0” jelenti azt, hogy NEM él összhangban ezekkel az értékekkel, a „10” jelenti azt, hogy ÖSSZHANGBAN él ezekkel az értékekkel.

	Egyáltalán NEM az értékeivel összhangban lévő életet él - 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Az értékeivel teljes összhangban lévő életet él - 10
Mennyire él jelenleg összhangban azokkal az értékekkel, melyeket igazán fontosnak tart?	jó	jó	jó	jó	jó	jó	jó	jó	jó	jó	jó

22. Demográfiai jellemzők

A következő kérdések az Önrel kapcsolatos háttér-információkra vonatkoznak, és az a céljuk, hogy meg tudjuk határozni, mennyire reprezentatív a mintánk. Adatait szigorúan bizalmasan kezeljük.

**Milyen
nemű
Ön?**

Férfi Nő

Születési dátuma?

	Nap	Hónap	Év
Születési dátum?	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

Melyik országban él jelenleg?

Melyik városban él jelenleg?

Milyen etnikumúnak vallja magát?

Mi a foglalkozása?

Kérjük, hogy legyen annyira konkrét, amennyire ez lehetséges – pl. „ápolónő, intenzív osztályon”, „ápolónő, sürgősségi osztályon”, vagy „tanár, középiskolában”, „tanár, általános iskolában”

Átlagosan, az elmúlt három hónapban HETENTE hány órát dolgozott (pénzkereső tevékenységként)?

	óra/hét
Átlagosan hetente hány órát dolgozott?	<input type="text" value="6"/>

Mi az Ön párkapcsolati státusza?

	Egyedülálló	Házass	Párkapcsolatban él (legalább 1 éve)	Elvált	Külön költözött	Özvegy	Egyéb
Párkapcsolati státusz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Egyéb (kérjük, hogy legyen konkrét)

23. Köszönjük!

Van-e még valami, amit szeretne megosztani velünk? Ha igen, kérjük, ide írja be:

Ha megnyomja a „Kész” gombot, akkor elküldi a válaszait. Hangsúlyozzuk, hogy válaszait bizalmasan kezeljük, és Önt nem lehet majd azonosítani semmilyen módon.

Sokat segítene nekünk azzal, ha elküldené ennek az oldalnak az elérhetőségét családtagjainak, ismerőseinek, kollégáinak is!

Végül ismét köszönetünket fejezzük ki Önnek: nagyra értékeljük, hogy segített, és ezzel hozzájárult ahhoz, hogy jobban megértsük az emberek jó közérzetének jellemzőit!

A következő kérdésre nem kötelező válaszolnia. A kutatócsoport csak akkor fogja használni az ön mobilszámát, ha problémát tapasztal az e-mail-címével kapcsolatban, és ezt sms-en keresztül tudja csak jelezni.

Az alábbi kérdésre nem kötelező válaszolnia.

Telefonszáma:

Mobiltelefon:

Ennek a kutatásnak a vezetője Aaron Jarden, pszichológus oktató és az Új-Zélandi Pozitív Pszichológiai Társaság elnöke. További információkért keresse Aaront vagy a kutatás további vezetőit:

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

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

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

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

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

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

