

## 1. Osnovne informacije



Raziskovalci so desetletja namenili raziskovanju, kaj je vodilo tistih ljudi, ki so bolj zdravi od drugih. Vendar, večina ljudi je do sedaj preučevala samo bolezni in motnje ter ni obravnavala osebnostnih vrtilin in blagostanja. V tej študiji želimo pogledati, kaj gre narobe in kaj prav pri različnih ljudeh iz celega sveta. Želimo zajeti celostno sliko o tem, kaj sploh pomeni biti zdrav in kar je najpomembnejše, spremljati ljudi, da bi razumeli, kako se spreminjajo skozi čas. To je prva študija, katere namen je poglobljeno proučiti blagostanje ljudi vsega sveta. Če se odločite, da boste sodelovali, nam boste pomagali odgovoriti na nekatera najbolj pereča vprašanja, s katerimi se danes sooča naša družba!

- Če želite sodelovati, morate imeti 16 let ali več in izpolniti isti sklop vprašalnikov vsak tretji mesec v enem letu: skupaj petkrat.
- Izpolnjevanje vprašalnikov traja približno 25 do 30 minut (kar pomeni približno 2 uri obveznosti v celem letu) in je na voljo tistim, ki se obvežejo, da bodo vseh petkrat izpolnili enak sklop vprašalnikov.
- Ko boste končali vseh pet ponovitev, boste po e-mailu prejeli zbirno poročilo vaših rezultatov. To poročilo bo podrobneje pojasnilo vprašanja, s katerimi smo se ukvarjali, podalo več podrobnosti o raziskavi, hkrati pa boste v njem dobili informacije o vaših rezultatih, primerjalno glede na odgovore drugih udeležencev raziskave.
- Vsi anketiranci, ki bodo izpolnili vprašalnike v vseh petih ponovitvah, bodo sodelovali v žrebanju za enega od desetih bonov (amazon.com) v vrednosti 100 USD ob zaključku študije! Prav tako boste sodelovali v žrebanju za en 100 USD amazon.com bon vsakič, ko boste izpolnili vprašalnik. Žrebanje bo potekalo pod nadzorom Osrednje policijske postaje Wellington, Nova Zelandija, rezultati pa bodo objavljeni na [wellbeingstudy.com](http://wellbeingstudy.com) website.
- Vsi sodelujoči se bodo lahko vključili v eno od treh različnih brezplačnih internetnih tečajev subjektivnega blagorja, ko bodo trikrat izpolnili omenjeni sklop vprašalnikov
- Študija temelji na prostovoljni udeležitvi, zato imate možnost odstopiti na kateri koli stopnji. Rezultati te raziskave bodo objavljeni - vendar le v obliki, ki zagotavlja strogo zaupnost podatkov (ni vam potrebno posredovati vašega imena). To študijo je odobrila etična komisija TOPNZ Human Research Ethics Committee. S tem, ko pritisnete na spodnji gumb 'next', privolite v sodelovanje.

Ta raziskovalni projekt vodi Aaron Jarden, ki je predavatelj psihologije in predsednik Novozelandske zveze za pozitivno psihologijo. Za dodatne informacije se lahko obrnete na Arona ali koga od drugih glavnih raziskovalcev:

Aaron Jarden - [aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz](mailto:aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz)

Dr. Alexander MacKenzie - [alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz](mailto:alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz)

Dr. Todd Kashdan - [tkashdan@gmu.edu](mailto:tkashdan@gmu.edu)

Associate Professor Paul Jose - [paul.jose@vuw.ac.nz](mailto:paul.jose@vuw.ac.nz)

Professor Ormond Simpson – [o.p.simpson@open.ac.uk](mailto:o.p.simpson@open.ac.uk)

Dr. Kennedy Mclachlan - [kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz](mailto:kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz)

(ti kontakti so na voljo spet na koncu vprašalnikov in tudi na spletni strani [wellbeingstudy.com](http://wellbeingstudy.com))

## 2. Elektronska pošta in Raziskovalna koda

Da bi lahko proučevali spreminanje vaših odgovorov skozi čas, je POMEMBNO, da vpišete isti elektronski naslov v vseh petih nadaljnjih ocenjevanjih (ali opozorite, da ste spremenili svoj elektronski naslov). Razlog za to je, da zbiramo vaše podatke skozi celotno obdobje – skozi vseh 12 mesecev vašega sodelovanja. E-poštni naslov, ki ga boste vnesli tukaj, bomo uporabili samo za to, da vas opomnimo, kdaj lahko začnete z naslednjim samoocenjevanjem.

### Prosimo, navedite svoj elektronski naslov v tem polju:

Naslednje vprašanje je neobvezno. Velikega število ljudi spremeni svoj elektronski naslov tekom leta (zamenjajo delovno mesto, ustvarijo nov elektronski naslov, da bi se izognili neželeni elektronski pošti, itd). Prosimo, navedite še drugi elektronski naslov, če ga imate. Tega bomo uporabi le, če vaš prvotni elektronski naslov ne bo deloval.

### Neobvezno: Prosimo, navedite drugi e-poštni naslov v tem polju:

Prosimo, navedite bodisi "Raziskovalno kodo", če ste bili dogovorjeni, da to storite, ali navedite, kako ste slišali za to raziskavo. Na primer, Raziskovalna koda je lahko ime vaše organizacije, podjetja ali teama; ali pa ste slišali za to raziskavo preko oglasa, kot je posebna elektronska pošta, napotitev s spletni strani...

### Prosimo, navedite, kako ste izvedeli za to raziskavo (ali vpišite "Raziskovalno kodo", če jo imate).

### Kolikokrat ste zaključili to študijo do danes?

	0 – Prvič	1 – Enkrat do sedaj	2 – Dvakrat do sedaj	3 – Trikrat do sedaj	4 – Štirikrat do sedaj	Ne vem točno
Kolikokrat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Preden začnete, še štiri opombe:

- 1) Prosimo, da odgovarjate čim bolj iskreno in natančno.
- 2) Nekatera vprašanja in ocenjevalne lestvice se vam lahko zdijo zelo podobna, vendar so različna.
- 3) Odgovoriti morate na vsa vprašanja, sicer ne boste mogli nadaljevati z vprašanji na naslednji strani (če boste pomotoma izpustili vprašanje, vas bo na to opozorilo rdeče besedilo).
- 4) Na vsaki strani je od 4 do 20 vprašanj - na večini strani je okoli 10 vprašanj.

**Prosimo, da označite, v kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate z vsako od naslednjih trditev.**

	Sploh se ne strinjam	Večinoma se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Ne vem	V manjši meri se strinjam	Večinoma se strinjam	Popolnoma se strinjam
Všeč mi je večina vidikov moje osebnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ko pomislim na svoje življenje, sem zadovoljen/-na s tem, kako so se stvari obrnile.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nekateri brezciljno tavajo skozi življenje, vendar jaz nisem eden/ena izmed njih.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zahteve vsakodnevnega življenja me pogosto potrejo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V mnogih ozirih sem razočaran/-a nad svojimi dosežki v življenju.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vzdrževanje tesnih medosebnih odnosov se mi zdi težko in vir razočaranj.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Živim iz dneva v dan in v bistvu ne razmišljam o prihodnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na splošno čutim, da obvladam okoliščine, v katerih živim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uspešen/-na sem pri opravljanju mnogih obveznosti vsakdanjega življenja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Včasih se počutim, kot da sem v življenju naredil/-a že vse, kar se da.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Po mojem mnenju je življenje neprekinjen proces učenja, spreminjanja in rasti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menim, da je pomembno doživljati nove izkušnje, ki izzovejo tvoj način razmišljanja o sebi in svetu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drugi bi me opisali kot radodarno osebo, ki je pripravljena deliti svoj čas z drugimi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Že davno sem se prenehal/-a truditi, da bi v svoje življenje vnesel/-la večje spremembe ali izboljšave.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nagnjen/-a sem k temu, da name vplivajo ljudje s trdnimi stališči.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nisem doživel/-a veliko toplih in zaupljivih odnosov z drugimi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaupam v svoja prepričanja, tudi če so drugačna od razmišljanja večine drugih ljudi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sebe presojam glede na to, kar se meni zdi pomembno, in ne glede na to, kar se zdi pomembno drugim ljudem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 4.

**Te izjave se nanašajo bodisi na vašo preteklost, sedanost ali prihodnost. Z uporabo ocenjevalne lestvice označite, v kolikšni meri se strinjate z vsako trditvijo (označite ustrezen gumb).**

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Delno se ne strinjam	Niti ne strinjam niti strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Močno se strinjam
Če bi lahko še enkrat živel/-a, ne bi ničesar spremenil/-a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zadovoljen/-na sem s svojim dosedanjim življenjem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje življenje v preteklosti je bilo idealno zame.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje življenjske razmere v preteklosti so bile idealne zame.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V preteklosti sem imel/-a pomembne stvari, ki sem jih želel/-a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ničesar ne bi spreminjal/-a v svojem sedanjem življenju.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zadovoljen/-na sem s svojim sedanjim življenjem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje sedanje življenje je idealno zame.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje sedanje življenjske razmere so odlične.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imam vse pomembne stvari, ki si jih trenutno želim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V moji prihodnosti ne bo ničesar, kar bi želel/-a spremeniti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zadovoljen/-na bom s svojim življenjem v prihodnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pričakujem, da bo moja prihodnost idealna zame.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje življenjske razmere bodo v prihodnosti odlične.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imel/-a bom pomembne stvari, ki jih hočem imeti v prihodnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 5.

**Naslednja vprašanja se nanašajo na vaše osebne moči; to pomeni stvari, ki ste jih sposobni narediti dobro ali pa najboljše.**

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Delno se ne strinjam	Niti ne strinjam niti strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
Dobro poznam svoje vrline.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drugi opazijo vidijo moje vrline.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poznam stvari, v katerih sem dober/-ra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moram dobro pomisliti, katere so moje vrline.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vem, kdaj delam po svojih najboljših močeh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vedno poskušam uporabiti svoje vrline.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Z uporabo svojih vrlin dosežem, kar želim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Povsem naravno se mi zdi, da uporabljam svoje vrline.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enostavno se mi zdi uporabljati svoje vrline pri mojih aktivnostih.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sposoben sem uporabiti svoje vrline na veliko različnih načinov.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Kolikšen del svojega časa uporabljate svoje vrline?**

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Kolikšen del vašega časa?	<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.

Prosimo, da preberite vsako od naslednjih trditev in/ali vprašanj, in nato izberete točko na lestvici, za katero menite, da vas najbolje opisuje.

### Q1

	1 – Ne zelo srečen človek	2	3	4	5	6	7 – Zelo srečen človek
Zase na splošno menim, da sem:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Q2

	1 – manj srečen/-na	2	3	4	5	6	7 – bolj srečen/-na
V primerjavi z večino mojih vrstnikov menim, da sem:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Q3 – V kolikšni meri vas opisuje ta lastnost?

	1 – Sploh ne	2	3	4	5	6	7 – V veliki meri
Nekateri ljudje so na splošno zelo srečni. Uživajo življenje ne glede na to, kaj se jim dogaja in pri tem dobijo najboljše od vsega.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Q4 – V kolikšni meri vas opisuje ta lastnost?

	1 – V veliki meri	2	3	4	5	6	7 – Sploh ne
Nekateri ljudje na splošno NISO zelo srečni. Čeprav niso potri, se nikoli ne zdijo tako srečni, kot bi lahko bili.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 7.

**Spodaj so izjave, ki jih mnogi ljudje ocenjujejo kot zaželene, vendar želimo, da odgovorite le glede na to, ali izjava opisuje, KAKO DEJANSKO ŽIVITE SVOJE ŽIVLJENJE.**

	Sploh ni značilno zame	Malo značilno zame	Delno značilno zame	Precej značilno zame	Zelo značilno zame
Ne glede na to, kaj delam, mi čas zelo hitro mine.	jn	jn	jn	jn	jn
Moje življenje ima nek višji smisel.	jn	jn	jn	jn	jn
Življenje je prekratko, da bi se odrekli užitkom, ki jih nudi.	jn	jn	jn	jn	jn
Iščem situacije, ki predstavljajo izziv mojim spretnostim in sposobnostim.	jn	jn	jn	jn	jn
Ko se odločam, kaj bom počel/-a, vedno pomislim, ali bo to koristilo drugim ljudem.	jn	jn	jn	jn	jn
Delu ali igri se ponavadi tako predam, da pozabim na vse drugo.	jn	jn	jn	jn	jn
Stvari, ki jih počnem, me vedno povsem prevzamejo.	jn	jn	jn	jn	jn
Potrudim se, da poiščem situacije, v katerih doživljam izjemno navdušenje.	jn	jn	jn	jn	jn
Ko se odločam, kaj bom počel/-a, vedno pomislim, ali me lahko ta aktivnost povsem prevzame.	jn	jn	jn	jn	jn
Kadar nekaj delam, me le redko zmotijo stvari, ki se dogajajo okoli mene.	jn	jn	jn	jn	jn
Sem odgovoren/-na, da svet naredim boljši.	jn	jn	jn	jn	jn
Moje življenje ima trajen pomen.	jn	jn	jn	jn	jn
Ko se odločam, kaj bom počel/-a, vedno pomislim, ali mi bo to v užitek.	jn	jn	jn	jn	jn
Kar delam, je pomembno za širšo družbo.	jn	jn	jn	jn	jn
Strinjam se s trditvijo: Življenje je kratko, zato ga zajemi s polno žlico.	jn	jn	jn	jn	jn
Rad/-a počnem stvari, ki vzbujajo moje čute.	jn	jn	jn	jn	jn
Precej časa razmišljam o pomenu življenja nasploh ter o tem, kakšno je moje mesto v svetu.	jn	jn	jn	jn	jn
Zame je dobro življenje takšno, v katerem uživam.	jn	jn	jn	jn	jn

8.

**Uporabite prikazano lestvico in označite trditev, ki vas najbolj opisuje.**

	Sploh ne drži	V glavnem ne drži	Nekoliko ne drži	Delno ne drži	Delno drži	Nekoliko drži	V glavnem drži	Popolnoma drži
Lahko si zamislim veliko načinov, kako se rešiti iz zagate.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zavzeto si prizadevam doseči svoje cilje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Večino časa se počutim utrujenega/-o.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obstaja veliko poti do vsakega problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zlahka me premagajo v debati.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lahko si zamislim mnogo načinov, kako dobiti v življenju stvari, ki so zame pomembne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skrbi me za moje zdravje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tudi ko drugi obupajo, jaz vem, da lahko najdem pot k rešitvi problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje pretekle izkušnje so me dobro pripravile na mojo prihodnost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Do sedaj sem bil/-a v življenju dokaj uspešen/-na.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pogosto se zavem, da me skrbi za kakšno stvar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dosegam cilje, ki si jih zastavim.	<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.

## Na splošno, kako srečno ali nesrečno se običajno počutite? KATERA trditev najboljše opisuje vašo povprečno srečo?

- Izjemno srečno (počutim se ekstatično, radostno, fantastično)
- Zelo srečno (počutim se resnično dobro, vzhičeno)
- Precej srečno (dobre volje, dobro počutje)
- Blago srečno (počutim se dokaj dobro in nekoliko veselo)
- Rahlo srečno (samo malo nad normalnim počutjem)
- Neutralno (niti srečno niti nesrečno)
- Rahlo nesrečno ( malo pod nevtralnostjo)
- Blago nesrečno ( samo malo nelagodno)
- Precej nesrečno ( slabe volje, slabo počutje)
- Zelo nesrečno ( potrto, zelo slabo počutje)
- Izjemno nesrečno ( skrajno potrto, skrajno slabo počutje)

## Pomislite na svoja čustva. V povprečju, kakšen odstotek časa se počutite srečni, nesrečni, in nevtralnno (niti srečno niti nesrečno)?

Izberite najprimernejše ocene. Bodite pozorni, da bo vsota vseh treh ocen 100%.

	Odstotek časa, ko se počutim srečno.	Odstotek časa, ko se počutim nesrečno.	Odstotek časa, ko se počutim nevtralnno.
V povprečju:	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

## 10.

**Preberite vsako trditev in izberite odgovor, ki najbolje opisuje, v kolikšni meri se strinate ali ne strinjate z njo.**

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Delno se ne strinjam	Niti strinjam niti ne strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
V svojem življenju imam veliko stvari, za katere sem hvaležen.	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>
Če bi moral/-a narediti seznam vsega, za kar se počutim hvaležnega/-no, bi bil to zelo dolg seznam.	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>
Ko gledam na svet, ne vidim veliko stvari, za katere bi lahko bil/-a hvaležen/-na.	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>
Hvaležen/-na sem najrazličnejšim ljudem.	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>
Bolj kot se staram, bolj sem sposoben/-na ceniti ljudi, dogodke in situacije, ki so bili del mojega življenja.	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>
Veliko časa lahko preteče, preden začutim hvaležnost za nekaj ali za nekoga.	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>	j <sub>n</sub>

11.

**Ocenite te izjave glede na to, kako točno odražajo vaše SPLOŠNO POČUTJE in OBNAŠANJE. Ne ocenjujte jih glede na to, kaj mislite, da bi morali ali želeli storiti, niti glede na to, kako ste se včasih počutili ali vedli.**

	Zelo malo ali sploh ne	Malo	Zmerno	Precej	Zelo
V novih situacijah aktivno iščem čim več informacij.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Sem tip človeka, ki resnično uživa v negotovosti vsakdanjega življenja.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Najboljši/-a sem, ko delam nekaj, kar je zapleteno in zahtevno.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Kamorkoli grem, iščem nove stvari in izkušnje.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Zahtevne situacije vidim kot priložnost za rast in učenje.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Rad/-a delam stvari, ki so malo zastrašujoče.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Vedno iščem izkušnje, ki izzovejo moje razmišljanje o samem sebi in o svetu.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Raje imam delo oz. službe, ki so vznemirljivo nepredvidljive.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Pogosto iščem priložnosti, ki me izzovejo in v katerih lahko rastem kot oseba.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Sem tip osebe, ki sprejema neznane ljudi, dogodke in kraje.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>

12.

## Preberite vsako trditev in nato označite, v kolikšni meri je značilna za vas.

	Niti malo ni značilno zame	V manjši meri značilno zame	Nekoliko značilno zame	Večinoma značilno zame	Zelo značilno zame
Trudim se, da sem najboljši/-a na svetu v vsem, kar delam.	ja	ja	ja	ja	ja
Da bi osvojil/-a pomemben izziv, moram premagati vse ovire.	ja	ja	ja	ja	ja
Včasih me nove ideje in novi projekti odvrnejo od prejšnjih.	ja	ja	ja	ja	ja
Sem ambiciozen/-na.	ja	ja	ja	ja	ja
Moji interesi se spreminjajo iz leta v leto.	ja	ja	ja	ja	ja
Ovire na poti mi ne jemljejo poguma.	ja	ja	ja	ja	ja
Z določeno idejo ali projektom sem bil/-a obseden/-na kratek čas, a sem kasneje izgubil/-a interes.	ja	ja	ja	ja	ja
Trdo delam.	ja	ja	ja	ja	ja
Pogosto si izberem en cilj, a se kasneje odločim za drugega.	ja	ja	ja	ja	ja
Težave imam pri ohranjanju osredotočenosti na projekte, ki trajajo več mesecev.	ja	ja	ja	ja	ja
Karkoli začnem, tudi končam.	ja	ja	ja	ja	ja
Doseganje nečesa, kar ima trajen pomen, je najvišji cilj v življenju.	ja	ja	ja	ja	ja
Mislím, da je uspeh precenjen.	ja	ja	ja	ja	ja
Dosegel/-a sem cilj, za katerega sem delal/-a več let.	ja	ja	ja	ja	ja
Žene me uspeh.	ja	ja	ja	ja	ja
Vsakih nekaj mesecev se navdušim za nove stvari.	ja	ja	ja	ja	ja
Sem delaven/-na.	ja	ja	ja	ja	ja

13.

**Vzemite si trenutek za razmislek o tem, kaj se vam zdi pomembno za vaše življenje in za vaš obstoj.**

	Popolnoma neresnično	Pretežno neresnično	Nekoliko neresnično	Ne morem reči, ali resnično ali neresnično	Nekoliko resnično	Pretežno resnično	Popolnoma resnično
Razumem smisel svojega življenja.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Iščem nekaj, kar bi mojemu življenju dalo občutek smisla.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Vedno iščem smisel svojega življenja.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Moje življenje ima jasen namen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Imam dober občutek, zakaj je moje življenje smiselno.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Odkril/-a sem smisel življenja, ki me izpolnjuje.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Vedno iščem nekaj, kar daje mojemu življenju smisel.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Iščem namen oz. poslanstvo svojega življenja.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Moje življenje nima jasnega smisla.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Iščem smisel svojega življenja.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

14.

Spodaj je seznam pozitivnih dogodkov v življenju, ki se lahko zgodijo vsakomur. Če se vam ta dogodek NI zgodil, prosimo označite "Se ni zgodil". Če se vam je ena od teh stvari ZGODILA v zadnjih treh mesecih, navedite, kako pozitivna izkušnja je bila to za vas z izbiro odgovora od "Ni bila" do "Velika".

Če se vam je ta dogodek zgodil, navedite, kako pozitivna izkušnja je bila to za vas? (Ni bila, Manjša, Nekolikšna, Velika)

	Se ni zgodilo	Ni bila	Manjša	Nekolikšna	Velika
Imeli ste izkušnjo, ki je bila zelo zabavna in razburljiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Z nekom ste se čustveno zbližali.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaše življenjske razmere so se izboljšale.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imeli ste več denarja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaše zdravje ali kondicija se je izboljšala.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ali ste v ZADNJIH TREH MESECIH doživeli pozitiven dogodek, ki ni opisan zgoraj? Če ste, vas prosimo, opišite in ocenite v polju spodaj največ dva taka pozitivna dogodka.

**Pozitivni življenjski dogodek – Ena.**

Prosimo, da ocenite, kako pozitivno izkušnjo vam predstavlja pozitiven življenjski dogodek – Ena, in izberite odgovor od "Ni bila" do "Velika".

	Ni bila	Manjša	Nekolikšna	Velika
Kako pozitivna izkušnja je bil ta dogodek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Pozitivni življenjski dogodek – Dva.**

Prosimo, da ocenite, kako pozitivno izkušnjo vam predstavlja pozitiven življenjski dogodek – Dva, in izberite odgovor od "Ni bila" do "Velika".

	Ni bila	Manjša	Nekolikšna	Velika
Kako pozitivna izkušnja je bil ta dogodek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15.

**Prosimo, da razmislite o pozitivnih dogodkih, ki ste jih doživeli v zadnjih treh mesecih, in kako ste se odzvali na njih, ter odgovorite na naslednje trditve.**

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Delno se ne strinjam	Se niti ne strinjam niti strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
Razmišljal/-a sem, da bi delil spomin na ta dogodek z drugimi ljudmi.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Poskušal/-a sem dojeti dogodek z vseh vidikov (sliko, zvok, vonj,....).	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Opomnil/-a sem sebe, kako minljiv je ta trenutek – razmišljal/-a sem o njegovem koncu.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Skakal/-a sem gor in dol, tekal/-la naokoli ali pokazal/-a druge fizične izraze energije.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Razmišljal/-a sem o preteklih dogodkih, ki so privedli do tega – o času, ko tega nisem imel/-a, pa sem si želel/-a.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Mislil/-a sem le o sedanjosti in bil/-a popolnoma zlit/-a s tistim trenutkom.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Opomnil/-a sem se, kako sem srečen/-na, da se je ta stvar zgodila prav meni.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Rekel/-la sem si, zakaj si nisem zaslužil/-la te stvari.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Iskal/-a sem druge ljudi, s katerimi sem lahko podelil/-a to izkušnjo.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Razmišljal/-a sem, kakšno mišljenje bom imel/-a o sebi po tem dogodku.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Smejal/-a sem se ali hihital/-a.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Široko sem odprl/-a oči, globoko vdihnil/-a in poskušal/-a biti bolj pozoren/-na.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Zapr/-a sem oči, se sprostil/-a in obstal/-a v tistem trenutku.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Pomislil/-a sem, kako srečen človek sem, da se je toliko dobrih stvari zgodilo prav meni.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Pomislil/-a sem, kaj bi lahko bilo bolje.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Rekel/-a sem si, da sem ponosen/-na nase.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Opomnil/-a sem se, da se bo končalo, še preden se zavem.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Osredotočil/-a sem se na prihodnost – na čas, ko bo tega dobrega dogodka konec.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Poskušal/-a sem upočasniti korak in se premikati počasneje, v prizadevanjih, da bi zaustavil/-a ali upočasnil/-a čas.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>
Rekel/-la sem si, kako morajo biti šele drugi navdušeni.	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>

16.

Prosim, odgovorite na naslednjih pet vprašanj.

**Q1**

	Nič	V manjši meri	Nekoliko	V večji meri	Zelo
Ko so se vam zgodile dobre stvari v vašem življenju, v kolikšni meri ste jih bili sposobni ceniti ali uživati v njih?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q2**

	Nič	V manjši meri	Nekoliko	V večji meri	Zelo
V primerjavi z večino ostalih ljudi, koliko veselja ste običajno občutili ob dobrih stvareh, ki so se vam zgodile?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q3**

	Ne prav dolgo - 1	2	3	4	5	6	Zelo dolgo - 7
V primerjavi z večino ostalih ljudi, koliko časa ponavadi vplivajo dobre stvari, ki se vam zgodijo, na vaše počutje?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q4**

	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Večino časa	Ves čas
Ko so se vam dogajale dobre stvari, ali ste kdaj občutili, kot da ima vse svojo pot v življenju; takrat, ko ste se počutili na vrhu sveta, ali čutili veliko veselja v življenju, ali ko ste težko brzdali svoje pozitivna občutja? Kako pogosto bi lahko rekli, da ste se počutili tako?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q5**

	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Večino časa	Ves čas
Kako pogosto se počutite, da bi od veselja skakali ali kričali?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



17.

Prosimo, da odgovorite na naslednja štiri vprašanja.

**Q1**

	Nič	Malo	Nekaj	Veliko	Zelo veliko
Na splošno, koliko nadzora občutite nad tem, da se vam dogajajo dobre stvari v življenju?	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>

**Q2**

	1 – V povprečju nisem bil/-a odgovoren/-na	2	3	4	5	6	7 – V povprečju sem bil/-a sem odgovoren/-na
V kolikšni meri ste bili po vašem mnenju v povprečju odgovorni za dobre dogodke, ki so se vam zgodili v življenju?	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>

**Q3**

	Skoraj nikoli	Malokrat	Nekajkrat	Velikokrat
Tekom življenja se večini ljudi ali njihovim bližnjim zgodi nekaj dobrega. V primerjavi z drugimi ljudmi, ki jih poznate, ali se vam je to zgodilo velikokrat, nekajkrat, malokrat, ali skoraj nikoli?	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>

**Q4**

	1 – Sploh ni verjetno	2	3	4	5	6	7 – Zelo verjetno
Na splošno, kako verjetno/neverjetno se vam zdi, da se bodo dobre stvari zgodile prav vam?	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>	j <sub>0</sub>

18.

Spodaj je seznam negativnih dogodkov v življenju, ki se lahko zgodijo vsakomur. Če se vam ta dogodek NI zgodil, označite "Se ni zgodil". Če se vam je katera od teh stvari ZGODILA V ZADNJIH TREH MESECIH, navedite, v kolikšni meri za vas predstavlja ta dogodek problem z izbiro odgovora od "Nikakršen" do "Velik".

Če se vam je ta dogodek zgodil, kolikšen problem vam je predstavljal? (Nikakršen, Manjši, Nekolikšen, Velik)

	Se ni zgodil	Nikakršen	Manjši	Nekolikšen	Velik
Imeli ste resno nesoglasje z drugo osebo.	ja	ja	ja	ja	ja
Bili ste poškodovani ali bolni.	ja	ja	ja	ja	ja
Izkusili ste veliko finančno izgubo ali izgubo službe.	ja	ja	ja	ja	ja
Nekdo, ki vam je blizu, je doživel velik problem.	ja	ja	ja	ja	ja
Niste uspeli doseči ali pridobiti tisto, kar ste želeli.	ja	ja	ja	ja	ja

Ali ste v ZADNJIH TREH MESECIH doživeli kakšen negativen dogodek, ki ni naveden zgoraj? Če ste, prosim opišite in ocenite v spodnjem polju največ dva taka negativna dogodka.

**Negativni življenjski dogodek – Ena**

Prosimo, da ocenite, kako velik je za vas problem negativni življenjski dogodek – Ena, in izberete odgovor od "Nikakršen" do "Velik".

	Nikakršen	Manjši	Nekolikšen	Velik
Kolikšen problem vam je predstavljal ta dogodek?	ja	ja	ja	ja

**Negativni življenjski dogodek – Dva**

Prosimo, da ocenite, kako velik problem je za vas negativni življenjski dogodek – Dva, in izberete odgovor od "Nikakršen" do "Velik".

	Nikakršen	Manjši	Nekolikšen	Velik
Kolikšen problem vam je predstavljal ta dogodek?	ja	ja	ja	ja

19.

**Zanima nas, kako ste se odzvali na negativne dogodke, kot tudi na vse druge probleme ali stresorje v zadnjih treh mesecih.**

**Bi lahko rekli, da ste....?**

	Močno ne strinjam	Ne strinjam se	Delno se ne strinjam	Se niti ne strinjam niti strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Močno se strinjam
Mislili: " Zakaj se ne morem prepustiti?"	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mislili: " Zakaj se vedno odzovem na ta način?"	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mislili: " Ne bom se mogel/-la osredotočiti, če se bom počutil tako."	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mislili: "Zakaj bolje ne obvladam stvari?"	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mislili o vseh svojih primanjkljajih, pomanjkljivostih, napakah.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mislili, kako jezni ste bili na samega sebe.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

**Spodaj je seznam 20 načinov, kako bi se lahko počutili ali obnašali. Prosimo, da označite, kako pogosto ste se tako počutili v PRETEKLEM TEDNU.**

**V PRETEKLEM TEDNU:**

	Redko ali nikoli ( manj kot 1 dan )	Nekajkrat ali malo časa ( 1-2 dneva )	Občasno ali zmerna količina časa ( 3-4 dni )	Večinoma ali ves čas ( 5-7 dni )
1. Motile so me stvari, ki me običajno ne motijo.	jn	jn	jn	jn
2. Ni mi bilo do hrane; nisem imel/-a apetita.	jn	jn	jn	jn
3. Čutil/-a sem, da se ne morem znebiti slabe volje kljub pomoči družine in prijateljev.	jn	jn	jn	jn
4. Počutil/-a sem se, da sem vsaj tako dober/-ra kot so drugi.	jn	jn	jn	jn
5. Pri delu sem imel/-a težave s koncentracijo.	jn	jn	jn	jn
6. Počutil/-a sem se potrto.	jn	jn	jn	jn
7. Imel/-a sem občutek, da je bilo vsako delo zame napor.	jn	jn	jn	jn
8. Počutil sem se poln/-a upanja glede prihodnosti.	jn	jn	jn	jn
9. Svoje življenje sem občutil/-a kot polomijo.	jn	jn	jn	jn
10. Počutil/-a sem se prestrašeno.	jn	jn	jn	jn
11. Spal/-a sem nemirno.	jn	jn	jn	jn
12. Bil/-a sem srečen/-na.	jn	jn	jn	jn
13. Govoril/-a sem manj kot običajno.	jn	jn	jn	jn
14. Počutil/-a sem se osamljeno.	jn	jn	jn	jn
15. Ljudje so bili neprijazni.	jn	jn	jn	jn
16. Užival/-a sem življenje.	jn	jn	jn	jn
17. Imel/-a sem obdobja joka.	jn	jn	jn	jn
18. Počutil/-a sem se žalostno.	jn	jn	jn	jn
19. Čutil/-a sem, da me ljudje nimajo radi.	jn	jn	jn	jn
20. Nisem se mogel/-la lotiti nobene stvari.	jn	jn	jn	jn

21.

**Kako pogosto se počutite tako?**

	Nikoli	Skoraj nikoli	Nekaj časa	Pogosto	Ves čas
Kako pogosto čutite, da vam primanjkuje družbe?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kako pogosto se počutite izključene?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kako pogosto se počutite izolirane od drugih?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Kako pogosto razmišljate o smislu svojega življenja?**

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Večino časa
Razmišljam o smislu življenja:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Kako pogosto se počutite tako?**

	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Večino časa	Ves čas
Kako pogosto se počutite v odlični formi in v celoti vključeni v to, kar počnete? ( npr., v celoti poglobljeni, v zanosu, 'da ste padli notri')	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**V kolikšni meri se strinjate z naslednjo izjavo?**

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Delno se ne strinjam	Se niti ne strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
Na splošno sem zadovoljen/-na z načinom, kako izkoristim svoj čas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Kako pogosto oz. redko doživljate vsako od teh izkušenj trenutno?**

	Skoraj nikoli	Zelo redko	Nekoliko redko	Nekoliko pogosteje	Zelo pogosto	Skoraj vedno
Zavem se, da delam stvari, ne da bi bil pozoren nanje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zavem se, da sem preveč obremenjen/-a s prihodnostjo ali preteklostjo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Naslednji dve vprašanji se nanašata na vaš pogled o srečnem življenju.**

	Sploh ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Izjemno
Kako POMEMBNO je za vas polno, srečno življenje?	<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"/>
V kolikšni meri ste PREPRIČANI, da boste živeli srečno življenje?	<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"/>

**Prosim, da navedete stopnjo strinjanja z vsako trditvijo.**

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Pretežno se ne strinjam	Pretežno se strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
Vaša sreča je nekaj, na kar sami NE MORETE vplivati veliko.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaša inteligentnost je nekaj, kar LAHKO spremenite s pomočjo truda in vztrajnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Wellbeing Study - September 2010 Slovene

Prosimo, da na lestvici od 0 do 10, kjer 0 pomeni, da ne živite svojega življenja v skladu s svojimi vrednotami, in 10, da živite svoje življenje v skladu s svojimi vrednotami, ocenite, v kolikšni meri trenutno živite svoje življenje v skladu s svojimi vrednotami (kar je najbolj pomembno za vas).

0-Sploš  
NE živite  
svojega  
življenja v  
skladu s  
svojimi  
vrednotami

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10- ŽIVITE  
svoje  
življenje v  
skladu s  
svojimi  
vrednotami

V kolikšni meri živite svoje življenje v skladu s svojimi vrednotami (kar je najbolj pomembno za vas)?

## 22. Demografski podatki

Naslednja vprašanja se nanašajo na demografska vprašanja, da bi ugotovili, v kolikšni meri je naš vzorec reprezentativen. Še enkrat, vaši podatki so strogo zaupni.

**Kakšen je vaš spol?**

Ženski  Moški

**Datum rojstva?**

	Dan	Mesec	Leto
Datum rojstva?	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

**Država, v kateri trenutno živite?**

**Mesto, v katerem trenutno živite?**

**Kakšna je vaša narodnost?**

**Poklic?**

Prosimo, bodite čim bolj natančni – npr., "medicinska sestra na intenzivni negi", "medicinska sestra na nujni medicinski pomoči", ali "visokošolski učitelj", "osnovnošolski učitelj", itd.

**V povprečju, koliko ur NA TEDEN plačanega dela ste opravljali v povprečju v zadnjih treh mesecih?**

	Ur na teden
Povprečno število plačanih delovnih ur na teden?	<input type="text" value="6"/>

**Kako bi trenutno opisali svoje razmerje/zakonski stan?**

	Samski/-a	Poročen/-a	V dolgotrajnem razmerju ( 1 leto + )	Ločen/-a	Živeti trenutno ločeno	Ovdovel/-a	Drugo
Trenutno stanje razmerja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Drugo (prosimo, navedite )

## 23. Zahvala

**Bi nam želeli sporočiti še kaj drugega? Prosimo, napišite tukaj:**

Ko izberete spodaj "Zaključeno", bodo vaši odgovori sprejeti. Še enkrat, vaš prispevek bo obravnavan kot strogo zaupen. To pomeni, da vas ne bomo mogli identificirati na kakršenkoli način.

Zelo bi nam pomagali, če bi poslali sporočilo o tej raziskavi vašemu partnerju / prijateljem / družini / sodelavcem in drugim ljudem na vašem seznamu elektronskih naslovov.

Še enkrat se vam zahvaljujemo za vašo pomoč, ki bo prispevala k boljšemu razumevanju blagostanja ljudi.

Naslednje vprašanje je neobvezno. Raziskovalna ekipa bo uporabila vaš mobilni telefon le, če bo prišlo do težav z vašo e-pošto.

**To vprašanje je neobvezno.**

**Kontaktna telefonska številka:**

Mobilni telefon:

Ta raziskovalni projekt vodi Aaron Jarden, ki je predavatelj psihologije in predsednik Novozelandske zveze za pozitivno psihologijo. Za več informacij lahko kontaktirate Aarona ali enega od glavnih raziskovalcev:

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

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

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

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

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

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

