

Škála optimálního prospívání

1. Vedu účelný a smysluplný život.
2. Moje vztahy s druhými mi poskytují podporu a obohacení.
3. Jsem zapojen a zainteresován do mnoha denních aktivit.
4. Aktivně přispívám ke spokojenosti a pohodě ostatních lidí.
5. V činnostech, které jsou pro mne důležité, jsem kompetentní a schopný.
6. Jsem dobrý člověk a vedu dobrý život.
7. Materiální podmínky mého života dostatečně pokrývají moje potřeby.
8. Obecně lidem důvěřuji a cítím se součástí své společnosti.
9. Jsem spokojený se spirituální a náboženskou částí svého života.
10. Ohledně své budoucnosti jsem optimistický.
11. Netrpím žádným druhem závislosti (drogy, alkohol, hráčství, jídlo ...)
12. Ostatní lidé mne respektují.

Na škále 1 až 7 vyznačte, nakolik s danými tvrzeními souhlasíte, jak jsou jednotlivé výroky o vás. Výsledky sečtěte.

- 7-naprosto souhlasím,
- 6-souhlasím,
- 5-spíše souhlasím
- 4-ani souhlasím, ani nesouhlasím
- 3-spíše nesouhlasím
- 2-nesouhlasím
- 1-naprosto nesouhlasím

-
- 80-84 extrémně vysoký stupeň optimálního prospívání
 - 74-79 velmi vysoký stupeň
 - 68-73 vysoký stupeň
 - 60-67 optimální stupeň
 - 48-59 mírně snížená míra
 - 32-47 snížená míra
 - 12-31 extrémně nízká míra

(Psychological Flourishing Scale, Diener, Biswas, 2008)