

# SELVURDERINGS PERMA-SKALA

Denne oversættelse af PERMA-testen er endnu ikke valideret. Den originale, engelske version kan findes på: <http://www.sas.upenn.edu/~duckwort/images/SelfScoringPERMAScale%20100112.pdf>.

Vær venlig at læse de følgende udsagn. Marker det felt, der bedst repræsenterer dig på en skala fra aldrig (0) til altid (5).

	Aldrig	Sjældent	Af og til	For det meste	Altid
Jeg er glad.	1	2	3	4	5
Jeg er positiv.	1	2	3	4	5
Jeg er tilfreds.	1	2	3	4	5

Læg alle pointene sammen fra de markerede felter og skriv tallet i feltet P. Det er din score for positive følelser! Den maksimale score på denne skala er 15 (ekstremt store/mange positive følelser), og den laveste score på denne skala er 0 (ekstremt små/få positive følelser).

P =

	Aldrig	Sjældent	Af og til	For det meste	Altid
Jeg bliver opslugt af det, jeg laver.	1	2	3	4	5
Jeg føler mig særdeles begejstret eller interesseret i ting.	1	2	3	4	5
Jeg mister tidsfølelsen, når jeg laver noget, jeg nyder.	1	2	3	4	5

Læg alle pointene sammen fra de markerede felter og skriv tallet i feltet E. Det er din score for engagement! Den maksimale score på denne skala er 15 (ekstremt stort engagement), og den laveste score på denne skala er 0 (ekstremt lille engagement).

E =

	Aldrig	Sjældent	Af og til	For det meste	Altid
Jeg modtager hjælp og støtte fra andre, når jeg har behov for det.	1	2	3	4	5
Jeg føler mig elsket.	1	2	3	4	5
Jeg er tilfreds med mine personlige relationer.	1	2	3	4	5

Læg alle pointene sammen fra de markerede felter og skriv tallet i feltet R. Det er din score for relationer! Den maksimale score på denne skala er 15 (ekstremt gode relationer), og den laveste score på denne skala er 0 (ekstremt dårlige relationer).

R =

	Aldrig	Sjældent	Af og til	For det meste	Altid
Mit liv har formål og er meningsfuldt.	1	2	3	4	5
Mit liv er værdifuldt og umagen værd.	1	2	3	4	5
Jeg føler, at jeg har en fornemmelse af retning i mit liv.	1	2	3	4	5

Læg alle pointene sammen fra de markerede felter og skriv tallet i feltet M. Det er din score for mening! Den maksimale score på denne skala er 15 (ekstrem høj grad af mening), og den laveste score på denne skala er 0 (ekstrem lav grad af mening).

M =

	Aldrig	Sjældent	Af og til	For det meste	Altid
Jeg føler, at jeg gør fremskridt i forhold til at nå mine mål.	1	2	3	4	5
Jeg opnår de vigtige mål, jeg har sat for mig selv.	1	2	3	4	5
Jeg er i stand til at håndtere mine ansvarsområder.	1	2	3	4	5

Læg alle pointene sammen fra de markerede felter og skriv tallet i feltet A. Det er din score for præstationer! Den maksimale score på denne skala er 15 (ekstremt store præstationer), og den laveste score på denne skala er 0 (ekstremt små præstationer).

A =