

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 =