

Positive Mental Health Scale

Prosimy wskazać, w jakim stopniu zgadza się Pan/Pani z każdym z poniższych stwierdzeń. Prosimy nie pomijać żadnego ze stwierdzeń.

		0 = nie zgadzam się	1 = zwykle się nie zgadzają	2 = zmierza do porozumienia	3 = zgadzam się
1	Często czuję się beztrosko i mam dobry humor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Cieszę się życiem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ogólnie rzecz biorąc, jestem zadowolony(-a) ze swojego życia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Mam optymistyczne nastawienie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Z powodzeniem spełniam swoje potrzeby.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Jestem w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Czuję się zdolny(-a) do radzenia sobie z życiem i trudnościami, które ono niesie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Zajmuję się wieloma rzeczami, które przynoszą mi radość.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Jestem spokojną, zrównoważoną osobą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>