

VZROKI STRESA

1. Ali zamujate?

nikoli skoraj nikoli včasih ponavadi skoraj vedno vedno

2. Ali je pri delu, športu ali družabnih igrah za vas najpomembnejše merjenje moči ali vas žene zlasti sla po zmagi?

nikoli skoraj nikoli včasih ponavadi skoraj vedno vedno

3. Ali sogovorniku dajete občutek, da vnaprej veste, kaj bo povedal (prekinjate ga in mu ne pustite povedati do konca, namesto njega končujete stavke in nestrpno prikimate)?

nikoli skoraj nikoli včasih ponavadi skoraj vedno vedno

4. Se pri delu pogosto znajdete v časovni stiski?

nikoli skoraj nikoli včasih ponavadi skoraj vedno vedno

5. Vas čakanje v vrsti ali prometni zastoj lahko spravita iz tira?

nikoli skoraj nikoli včasih ponavadi skoraj vedno vedno

6. Ali delate več stvari hkrati in ste med delom v mislih že pri novih nalogah?

nikoli skoraj nikoli včasih ponavadi skoraj vedno vedno

7. Se vam zdi, da večino stvari naglo opravite (hoja, uživanje hrane, pogovarjanje, vožnja z avtom)?

nikoli skoraj nikoli včasih ponavadi skoraj vedno vedno

8. Se hitro razjezite zaradi malenkosti? Se jezite nase, če naredite napako?

nikoli skoraj nikoli včasih ponavadi skoraj vedno vedno

9. Ali za napake krivite druge in jih zato kritizirate?

nikoli skoraj nikoli včasih ponavadi skoraj vedno vedno

TOČKE

- 5 Vedno
- 4 Skoraj vedno
- 3 Ponavadi
- 2 Včasih
- 1 Skoraj nikoli
- 0 Nikoli



OCENA VEDENJSKEGA VZORCA

Seštejte točke in vsoto pomnožite z dve.

TIP B	0 – 39 točk	Le redkokdaj izgubite potrpljenje in postanete zlovoljni, pa še to precej rahlo. Komajda bi lahko trdili, da si ustvarjate omembe vreden stres in vaše zdravje zaradi njega ni bistveno ogroženo.
NEIZRAZIT TIP A	40 – 59 točk	Dokaj pogosto izgubite potrpljenje in ste kar opazno zlovoljni. Ustvarjate si nepotreben stres, ki lahko ogroža vaše zdravje.
ZMEREN TIP A	60 – 79 točk	Pogosto izgubljate potrpljenje in postanete zelo slabe volje. Ustvarjate si preveč stresa, ki vam že začanja škodovati.
IZRAZIT TIP A	80 – 100 točk	Ponavadi ste izredno nepotrpežljivi in nadvse slabe volje. Veliko preveč stresa si ustvarjate in ta lahko začne resno ogrožati vaše zdravje.

Vir: http://www.svetujem.com/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=17

ODPORNOST PROTI STRESU

Z ocenami od 1 do 10 ocenite, koliko navedene trditve veljajo za vas (1 pomeni, da trditev za vas sploh ne velja, 10 pa, da trditev za vas velja popolnoma).

1. Zelo sem srečen/-a s svojo/-im partnerko/-jem; imava odličen in ljubeč odnos.	
2. Nekajkrat na mesec se z drugimi ljudmi udeležujem dejavnosti, v katerih uživam.	
3. Rad/-a imam svoje delo, zjutraj se veselim novega delovnega dneva.	
4. Nikoli nisem v sporu z nikomer.	
5. Vem, da stvari delam najbolje, kot lahko, in v zvezi s tem nimam strahov ali dvomov.	
6. Zadovoljen/-a sem s seboj. Vedno sem dobro razpoložen/-a, tudi ko sem sam/-a.	
7. Sem optimist/-ka. V vsaki težavi lahko vidim pozitivno stran.	
8. Sem potrpežljiva oseba.	
9. Vsak dan si vzamem čas za sprostitev.	
10. Nimam finančnih skrbi.	
11. Znam se razveseliti tudi, ko gredo stvari narobe.	
12. Vsak dan v tednu telovadim eno uro.	
13. Pazim, kaj jem, in se izogibam soli, sladkorju in škodljivim dietam.	
14. Moja telesna teža ni niti previsoka niti prenizka.	
15. Vsako noč spim vsaj sedem ur.	
16. Rad/-a pomagam drugim.	
17. Verjamem, da pri mojih dejavnosti in na sploh v svetu deluje neka višja sila.	
18. Nikoli se ne razjezim; če pa se, se znam hitro pomiriti.	
19. Nisem zamerljiv/-a; z lahkoto odpustim ljudem, če me prizadenejo.	
20. Zdi se mi, da stvari, ki drugim povzročajo stres, name nimajo negativnega učinka.	

Seštejte vaše točke. Če je vsota večja ko 100, bi še lahko naredili marsikaj, da se zaščitite pred stresom. Preglejte področja, kjer ste dosegli najmanj točk, in razmislite, kaj bi lahko spremenili.

Če je vaš seštevek nižji od 100, bi morali narediti nekaj pomembni sprememb v svojem življenju, da bi postali bolj odporni na življenjske stresorje. Še posebno pozorni bodite na področja, kjer imate manj kot 5 točk.

Vir: <http://img.ivz.si/janez/2031-5457.pdf>

TEST PSIHIČNE PREOBREMENJENOSTI

Odgovorite na vprašanja, če spodnje trditve držijo za Vas ali ne.

1. Ali se vam zdi, da med spanjem sploh niste prenehali reševati določenega problema, saj s tem nadaljujete takoj, ko se zbudite?
2. Ali hrani in rednim obrokom posvečate premalo pozornosti?
3. Ali v primeru utrujenosti uporabljate hrano ali pijačo za dvig energije?
4. Ali ostajate pokonci, čeprav ste zaspani?
5. Ali zaznavate, da nimate energije?
6. Ali imate občutek, da ste ves čas v pogonu?
7. Ali imate občutek, da ste pod pritiski?
8. Ali imate premalo aktivnosti, ki vas veselijo in vam povrnejo energijo?

Če ste na večino vprašanj odgovorili, da za Vas ne držijo, potem dobro obvladujete svoje življenje in se uspešno spoprijemate s psihičnimi obremenitvami. Če pa ste na večino vprašanj odgovorili, da za Vas držijo, ste pa psihično preobremenjeni in težko obvladujete svoje življenje.

Vir: <http://www.carso.si/dominor-psihicna-preobremenjenost/ste-na-poti-k-stresu/test-psihicne-preobremenjenosti>

ODPORNOST PROTI STRESU

Lestvica zadovoljstva z življenjem (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1984)

Spodaj je pet trditev, s katerimi se lahko strinjate ali ne. S pomočjo spodnje lestvice določite stopnjo vašega strinjanja z vsako od njih tako, da pred vsako izmed njih napišete ustrezno številko. Prosimo, da odgovarjate iskreno.

- 7 Zelo se strinjam
- 6 Strinjam se
- 5 Delno se strinjam
- 4 Niti se strinjam niti se ne strinjam
- 3 Delno se ne strinjam
- 2 Ne strinjam se
- 1 Zelo se ne strinjam

_____ V glavnem je moje življenje blizu mojemu idealu življenja.

_____ Moji življenjski pogoji so odlični.

_____ Zadovoljen sem s svojim življenjem.

_____ Zaenkrat imam vse stvari, ki se mi zdijo pomembne v življenju.

_____ Če bi lahko še enkrat živel svoje življenje, ne bi spremenil skoraj ničesar.

Napišite seštevek vseh števil, ki ste jih napisali: _____



Razlaga rezultatov

31-35	Zelo zadovoljen
26-30	Zadovoljen
21-25	Delno zadovoljen
20	Nevtralen; enako razmerje zadovoljstva in nezadovoljstva
15-19	Delno nezadovoljen
10-14	Nezadovoljen
5-9	Zelo nezadovoljen

Zelo zadovoljen (31-35)

Imate občutek, da vam gre v življenju zelo dobro, in da so vaši življenjski pogoji odlični. Večina ljudi, ki doseže ta rezultat, ima občutek, da so glavna področja njihovih življenj pozitivna – delo, prosti čas, odnosi in zdravje. Niso mnenja da so njihova življenja popolna, prej zelo izpopolnjujoča.

Zadovoljen (26-30)

Vaše življenje je izpopolnjujoče, vendar bi na nekaterih področjih radi videli izboljšave. Ljudje s takšnim rezultatom so srečni in imajo zelo dober občutek glede svojega življenja.

Delno zadovoljen (21-25)

Zdi se vam, da vam v življenju na splošno gre dobro, čeprav bi raje videli izboljšave na nekaterih področjih. Nekatera področja vašega življenja potrebujejo izboljšave ali pa vam na večini področij gre dokaj dobro, vendar pa na mnogih področjih še niste dosegli nivoja, ki bi ga radi.

Nevtralen (20)

V vašem življenju je mešanica dobrega in slabega. Toliko stvari, kolikor je dobrih, toliko bi jih približno tudi radi izboljšali. Stvari niso brezupne, vendar tudi niso tako izpopolnjujoče kot bi radi.

Delno nezadovoljen (15-19)

Če je vaš rezultat nižji zaradi določenih neprijetnih dogodkov, ki so se zgodili pred kratkim, potem ta rezultat ni razlog za skrb. Če pa je vaš rezultat posledica nekega dolgotrajnega stanja, v katerem se nahajate, potem se lahko vprašate zakaj, oziroma na kakšen način lahko povečate svoje zadovoljstvo. Mogoče so v vašem življenju stvari, ki jih trenutno ne morete spremeniti. Bi v tem primeru mogoče morali spremeniti svoja pričakovanja? Obstajajo pogoji, ki jih mogoče lahko spremenite? Če je vaše življenje v vzponu in ste optimistični glede prihodnosti, potem verjetno ni razloga za skrb.

Nezadovoljen (10-14)

Rezultati v tem rangi so lahko razlog za skrb. Razmislite, kako bi izboljšali stvari. Bi obisk duhovnika ali psihologa pomagal? Mogoče se trenutno nahajate v slabem obdobju in niste dosegli vsega, kar upate, da boste. Če je tako, potem vaš rezultat ni skrb vzbujajoč. V drugih primerih takšen rezultat kaže, da nekatera področja v vašem življenju potrebujejo izrazite izboljšave.

Zelo nezadovoljen (5-9)

Mogoče je vaše trenutno zadovoljstvo z življenjem pod vplivom nedavnih zelo negativnih dogodkov. Če pa je vaše zadovoljstvo z življenjem takšno že dalj časa, potem je nekatere stvari v vašem življenju potrebno spremeniti. Za izboljšanje položaja boste mogoče morali poiskati pomoč drugih, tudi strokovnjakov. Veliko stvari je lahko zelo narobe, zato je čas, da, z veliko truda, poskusite spremeniti svoje življenje.

Vzroki za življenjsko zadovoljstvo

Za večino posameznikov pomeni zadovoljstvo z življenjem uspešnost na glavnih področjih življenja kot so razmerja, zdravje, delo, dohodek, duhovnost, in prosti čas.

Če posamezniku gre slabše na enem izmed teh področij, to lahko vpliva na celotno zadovoljstvo z življenjem. Posameznike, ki so s svojim življenjem zadovoljni, ponavadi obkrožajo družina in prijatelji, ki jim stojijo ob strani in jim nudijo podporo, pogosto so ti posamezniki v romantičnem razmerju (čeprav ni nujno), imajo izpopolnjujoče delo ali upokojske dejavnosti, uživajo v prostem času in so zdravi. Čutijo, da ima življenje smisel, prav tako imajo cilje in vrednote, ki so jim pomembni. Posamezniki, ki dosežejo visok rezultat na vprašalniku o zadovoljstvu z življenjem, ponavadi nimajo težav z odvisnostmi kot so hazarderstvo, alkohol ali mamila.

Prve tri postavke vprašalnika se nanašajo na posameznikovo trenutno življenje, zadnji dve postavki pa na življenje v preteklosti do danes. Nekateri posamezniki dosežejo visok rezultat na prvih treh postavkah in nižji na zadnjih dveh. Iz tega lahko sklepamo, da jim trenutno v življenju gre dobro, vendar niso popolnoma zadovoljni s svojo preteklostjo. Drugi posamezniki lahko dosežejo slabši rezultat pri prvih treh postavkah in boljši pri zadnji dveh, kar pomeni, da svojo preteklost vidijo kot bolj zaželeno od sedanjosti.

Razlika med rezultati prvih treh in zadnjih dveh postavk pa nam odkrije, ali posamezniki vidijo svoja življenja kot napredujoča ali kot nazadujoča.

MERJENJE ZADOVOLJSTVA Z ŽIVLJENJEM

Lestvica zadovoljstva z življenjem (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1984)

Spodaj je pet trditev, s katerimi se lahko strinjate ali ne. S pomočjo spodnje lestvice določite stopnjo vašega strinjanja z vsako od njih tako, da pred vsako izmed njih napišete ustrezno številko. Prosimo, da odgovarjate iskreno.

- 7 Zelo se strinjam
- 6 Strinjam se
- 5 Delno se strinjam
- 4 Niti se strinjam niti se ne strinjam
- 3 Delno se ne strinjam
- 2 Ne strinjam se
- 1 Zelo se ne strinjam

_____ V glavnem je moje življenje blizu mojemu idealu življenja.

_____ Moji življenjski pogoji so odlični.

_____ Zadovoljen sem s svojim življenjem.

_____ Zaenkrat imam vse stvari, ki se mi zdijo pomembne v življenju.

_____ Če bi lahko še enkrat živel svoje življenje, ne bi spremenil skoraj ničesar.

Napišite seštevek vseh števil, ki ste jih napisali: _____

Razlaga rezultatov

- 31-35 Zelo zadovoljen
- 26-30 Zadovoljen
- 21-25 Delno zadovoljen



- 20 Nevtralen; enako razmerje zadovoljstva in nezadovoljstva
 15-19 Delno nezadovoljen
 10-14 Nezadovoljen
 5-9 Zelo nezadovoljen

Zelo zadovoljen (31-35)

Imate občutek, da vam gre v življenju zelo dobro, in da so vaši življenjski pogoji odlični. Večina ljudi, ki doseže ta rezultat, ima občutek, da so glavna področja njihovih življenj pozitivna – delo, prosti čas, odnosi in zdravje. Niso mnenja da so njihova življenja popolna, prej zelo izpopolnjujoča.

Zadovoljen (26-30)

Vaše življenje je izpopolnjujoče, vendar bi na nekaterih področjih radi videli izboljšave. Ljudje s takšnim rezultatom so srečni in imajo zelo dober občutek glede svojega življenja.

Delno zadovoljen (21-25)

Zdi se vam, da vam v življenju na splošno gre dobro, čeprav bi raje videli izboljšave na nekaterih področjih. Nekatera področja vašega življenja potrebujejo izboljšave ali pa vam na večini področij gre dokaj dobro, vendar pa na mnogih področjih še niste dosegli nivoja, ki bi ga radi.

Nevtralen (20)

V vašem življenju je mešanica dobrega in slabega. Toliko stvari, kolikor je dobrih, toliko bi jih približno tudi radi izboljšali. Stvari niso brezupne, vendar tudi niso tako izpopolnjujoče kot bi radi.

Delno nezadovoljen (15-19)

Če je vaš rezultat nižji zaradi določenih neprijetnih dogodkov, ki so se zgodili pred kratkim, potem ta rezultat ni razlog za skrb. Če pa je vaš rezultat posledica nekega dolgotrajnega stanja, v katerem se nahajate, potem se lahko vprašate zakaj, oziroma na kakšen način lahko povečate svoje zadovoljstvo. Mogoče so v vašem življenju stvari, ki jih trenutno ne morete spremeniti. Bi v tem primeru mogoče morali spremeniti svoja pričakovanja? Obstajajo pogoji, ki jih mogoče lahko spremenite? Če je vaše življenje v vzponu in ste optimistični glede prihodnosti, potem verjetno ni razloga za skrb.

Nezadovoljen (10-14)

Rezultati v tem rangu so lahko razlog za skrb. Razmislite, kako bi izboljšali stvari. Bi obisk duhovnika ali psihologa pomagal? Mogoče se trenutno nahajate v slabem obdobju in niste dosegli vsega, kar upate, da boste. Če je tako, potem vaš rezultat ni skrb vzbujajoč. V drugih primerih takšen rezultat kaže, da nekatera področja v vašem življenju potrebujejo izrazite izboljšave.

Zelo nezadovoljen (5-9)

Mogoče je vaše trenutno zadovoljstvo z življenjem pod vplivom nedavnih zelo negativnih dogodkov. Če pa je vaše zadovoljstvo z življenjem takšno že dalj časa, potem je nekatere stvari v vašem življenju potrebno spremeniti. Za izboljšanje položaja boste mogoče morali poiskati pomoč drugih, tudi strokovnjakov. Veliko stvari je lahko zelo narobe, zato je čas, da, z veliko truda, poskusite spremeniti svoje življenje.

Vzroki za življenjsko zadovoljstvo

Za večino posameznikov pomeni zadovoljstvo z življenjem uspešnost na glavnih področjih življenja kot so razmerja, zdravje, delo, dohodek, duhovnost, in prosti čas.

Če posamezniku gre slabše na enem izmed teh področij, to lahko vpliva na celotno zadovoljstvo z življenjem. Posameznike, ki so s svojim življenjem zadovoljni, ponavadi obkrožajo družina in prijatelji, ki jim stojijo ob strani in jim nudijo podporo, pogosto so ti posamezniki v romantičnem razmerju (čeprav ni nujno), imajo izpopolnjujoče delo ali upokojske dejavnosti, uživajo v prostem času in so zdravi. Čutijo, da ima življenje smisel, prav tako imajo cilje in vrednote, ki so jim pomembni. Posamezniki, ki dosežejo visok rezultat na vprašalniku o zadovoljstvu z življenjem, ponavadi nimajo težav z odvisnostmi kot so hazarderstvo, alkohol ali mamila.

Prve tri postavke vprašalnika se nanašajo na posameznikovo trenutno življenje, zadnji dve postavki pa na življenje v preteklosti do danes. Nekateri posamezniki dosežejo visok rezultat na prvih treh postavkah in nižji na zadnjih dveh. Iz tega lahko sklepamo, da jim trenutno v življenju gre dobro, vendar niso popolnoma zadovoljni s svojo preteklostjo.

Drugi posamezniki lahko dosežejo slabši rezultat pri prvih treh postavkah in boljši pri zadnji dveh, kar pomeni, da svojo preteklost vidijo kot bolj zaželjeno od sedanosti. Razlika med rezultati prvih treh in zadnjih dveh postavk pa nam odkrije, ali posamezniki vidijo svoja življenja kot napredujoča ali kot nazadujoča.

MERJENJE ČUSTVENE BLAGINJE

Lestvica čustvenega blagostanja

Razmislite, kaj ste počeli in doživeli v zadnjih štirih tednih. S pomočjo spodnje lestvice opišite koliko naslednjih čustev ste doživeli. Vsako čustvo rangirajte s številko od 1 do 5:

- 1 Zelo redko ali nikoli
- 2 Redko
- 3 Včasih
- 4 Pogosto
- 5 Zelo pogosto ali vedno

- _____ Pozitivno (1)
- _____ Negativno (2)
- _____ Dobro (3)
- _____ Slabo (4)
- _____ Prijetno (5)
- _____ Zadovoljno (6)
- _____ Zainteresirano (7)
- _____ Stresno (8)
- _____ Neprijetno (9)
- _____ Srečno (10)
- _____ Žalostno (11)
- _____ Jezno (12)
- _____ Boječe (13)
- _____ Ljubeče (14)
- _____ Depresivno (15)
- _____ Radostno (16)

A Prijetni občutki: Seštejte številke pri čustvih 1, 3, 5, 7, 10, 14 in 16 (8 čustev) in napišite rezultat tukaj: _____

B Neprijetni občutki: Seštejte številke pri čustvih 2, 4, 8, 9, 11, 12, 13 in 15 (8 čustev) in napišite rezultat tukaj: _____

Prijetni občutki

8-13 Ekstremno nizki prijetni občutki

14-18 Zelo nizki

19-23 Nizki

24-27 Zmerni

28-30 Visoki

31-35 Zelo visoki

36-40 Ekstremno visoki

Neprijetni občutki

8-11 Ekstremno nizki neprijetni občutki

12-16 Zelo nizki

17-20 Nizki

21-25 Zmerni

26-28 Visoki

29-31 Zelo visoki

32-40 Ekstremno visoki

Vaše ravnovesje sreče

Poleg skupnih točk za prijetne in neprijetne občutke lahko raziščemo tudi razmerje med njimi oziroma t.i. 'hedonsko ravnovesje' oziroma količina prijetnih občutkov minus pogostost neprijetnih občutkov. Odštejte rezultat pri neprijetnih občutkih od rezultata, ki ste ga dosegli pri prijetnih občutkih in napišite svoje 'ravnovesje' tukaj:

Razlaga rezultatov ravnovesja

24 do 32 Zelo srečen

16 do 23 Srečen

5 do 15 Delno srečen

4 do -3 Nevtralen

-4 do -12 Nekoliko nesrečen

-13 do -23 Zelo nesrečen

-24 do -33 Ekstremno nesrečen

MERJENJE OSEBNEGA RAZVOJA

Lestvica osebnega razvoja

Spodaj je dvanajst trditev s katerimi se lahko strinjate ali ne. S pomočjo spodnje lestvice rangirajte navedene trditve tako pred vsako izmed njih napišete ustrezno številko.



- 7 Zelo se strinjam
- 6 Strinjam se
- 5 Delno se strinjam
- 4 Niti se strinjam niti se ne strinjam
- 3 Delno se ne strinjam
- 2 Ne strinjam se
- 1 Zelo se ne strinjam

- _____ Živim življenje, ki ima smisel in namen.
- _____ V medosebnih odnosih imam podporo in zadovoljstvo.
- _____ Pri vsakodnevnih opravilih sem angažiran in motiviran.
- _____ Aktivno prispevam k sreči in dobremu počutju drugih.
- _____ V dejavnostih, ki so mi pomembne, sem kompetenten in sposoben.
- _____ Sem dober človek in živim dobro življenje.
- _____ Moje materialno življenje (prihodki, nastanitev itd.) zadovoljuje moje potrebe.
- _____ V glavnem zaupam drugim in se počutim kot del svoje skupnosti.
- _____ Zadovoljen sem s svojim verskim in duhovnim življenjem.
- _____ Sem optimističen glede prihodnosti.
- _____ Nisem odvisen od alkohola, prepovedanih drog ali kockanja.
- _____ Ljudje me spoštujejo.

Seštejte številke pred posameznimi trditvami in napišite rezultat tukaj: _____

Možni rezultati:

- | | |
|-------|------------------------------------|
| 80-84 | Ekstremno visok osebni razvoj |
| 74-79 | Zelo visoko |
| 68-73 | Visoko |
| 60-67 | Osebno zadovoljstvo |
| 48-59 | Rahlo pomanjkanje osebnega razvoja |
| 32-47 | Pomanjkanje |
| 12-31 | Zelo nizek osebni razvoj |

Z lestvico osebnega razvoja ocenjujemo aspekte psihološke blaginje, ki presegajo pozitivna občutja in zadovoljstvo z življenjem, z namenom izmeriti druga bistvena področja vašega življenja. Ta lestvica ne meri samo splošnega počutja, ki ga imate glede svojega življenja, ampak ali so tudi ključni aspekti psihološke blaginje, kot so trdni medsebojni odnosi, samospoštovanje, kompetentnost, predanost delu in duhovnost, na mestu in ali ima vaše življenje smisel in namen.

Osebni razvoj kaže aspekte vašega življenja, za katere psihologi kot so Carol R., Corey K, Ed D. in Richard R. menijo, da jih ni v zadovoljstvu in občutju sreče. Osebni razvoj poznamo tudi pod imenom 'psihična blaginja/dobro počutje' ali 'eudaimonično blagostanje'. Osebni razvoj presega posameznikovo iskanje lastne sreče saj je njen družbeni prispevek namenjen tudi sreči drugih. Včasih se osebno razvijate tudi ko imate težave, drugič se zabavate brez da bi se pri tem osebno razvijali. Je pa seveda najbolje če se različni elementi psihičnega blagostanja združijo.

Vaš profil sreče

Vstavite x in v vsako vrstico -----

Čeprav so za psihična blaginja potrebni vsi zgoraj omenjeni elementi ga lahko del izkusijo tudi tisti, ki so uspešni samo v dveh ali treh elementih.



Zelo nizek rezultat pri pozitivnih občutkih ali zelo visok rezultat pri negativnih občutkih bosta življenje verjetno naredila manj izpopolnjujoče, četudi ima oseba visoko stopnjo osebnega razvoja. Vsekakor pa je težko imeti visoko stopnjo osebnega razvoja, če si depresiven. Za doseg sreče ni potreben občutek ekstaze. Za doseg cilja je zadostno vsaj nekaj uspeha na vseh področjih blagostanja/dobrega počutja.

Tabela št. 1. Vaš profil sreče

Komponente psihološkega premoženja – dobrobit	Ekstremno nesrečen	Zelo nizek	Nizek	Povprečen	Visok	Zelo visok	Ekstremno visok
Zadovoljstvo z življenjem	(5-9)	(10-14)	(15-19)	(20)	(21-25)	(26-30)	(31-35)
Pozitivna čustva	(8-13)	(14-18)	(19-23)	(24-27)	(28-30)	(31-35)	(36-40)
Malo nega	(32-40)	(29-32)	(26-28)	(21-25)	(17-20)	(12-16)	(8-11)
Osebni razvoj	(12-31)	(32-47)	(48-59)	(60-67)	(68-73)	(74-79)	(80-84)

Vaš profil psihološkega bogastva - resnično bogastvo

Če pregledate rezultate vseh štirih lestvic zgoraj – Zadovoljstvo z življenjem, prijetni občutki, nizka stopnja neprijetnih občutkov in psihična blaginja, lahko ocenite vaš celoten profil sreče oziroma stopnjo psihološkega bogastva.

Verjetno niste na Forbesovi lestvici milijarderjev, toda ali ste milijarder, ko gre za psihološko bogastvo? Tukaj je razlaga vašega rezultata:

Vsi rezultati ekstremno visoki	Milijarder na lestvici psihološkega bogastva med prvih 400
Vsi rezultati visoki ali ekstremno visoki	Bogati ste
Visoko do zelo visoko	Zgornji srednji sloj
Povprečno	Srednji sloj
Nizko in povprečno	Delavski razred
Nizko in zelo nizko	Revež
Zelo do ekstremno nesrečen	Skrajno reven