

## Formularz 3.4. Skala Pozytywnych Emocji (opcjonalna)

Poniższe pytania dotyczą pozytywnych emocji. Przy każdym pytaniu zaznacz liczbę, która najlepiej oddaje twoje doświadczenia z **ostatniego tygodnia**.

### 1. **Jak często w ciągu ostatniego tygodnia odczuwałeś/odczuwałaś pozytywne emocje (szczęście, ekscytację, radość itp.)?**

- 0 = **Wcale**. W ogóle nie czułem/czułam pozytywnych emocji.
- 1 = **Rzadko**. Kilka razy czułem/czułam pozytywne emocje.
- 2 = **Czasami**. Mniej więcej przez połowę czasu czułem/czułam pozytywne emocje.
- 3 = **Często**. Przez większość czasu czułem/czułam pozytywne emocje.
- 4 = **Stale**. Przez cały czas czułem/czułam pozytywne emocje.

### 2. **Jak silne były pozytywne emocje odczuwane w ciągu ostatniego tygodnia?**

- 0 = **Niewielkie lub brak**. Pozytywnych emocji nie było lub były ledwie zauważalne.
- 1 = **Łagodne**. Pozytywne emocje pozostawały na niskim poziomie.
- 2 = **Umiarkowane**. Pozytywne emocje czasami były intensywne.
- 3 = **Silne**. Pozytywne emocje często były intensywne.
- 4 = **Wyjątkowo silne**. Pozytywne emocje były intensywne przez większość czasu.

### 3. **Jak często w ciągu ostatniego tygodnia zdarzyło ci się realizować zainteresowania lub podejmować różne zajęcia z powodu pozytywnych emocji?**

- 0 = **Wcale**. Trudno mi było realizować zainteresowania i podejmować zajęcia, które sprawiają mi przyjemność, ponieważ prawie nie czułem/czułam pozytywnych emocji.
- 1 = **Rzadko**. Pozytywne emocje kilka razy pomogły mi w realizacji zainteresowań i podejmowaniu zajęć.
- 2 = **Czasami**. Pozytywne emocje od czasu do czasu pomagały mi w realizacji zainteresowań i podejmowaniu zajęć. Jest kilka zajęć, które sprawiają mi przyjemność.
- 3 = **Często**. Pozytywne emocje często pomagają mi w realizacji zainteresowań i podejmowaniu zajęć. Mój styl życia wyraźnie się zmienił, ponieważ uwzględniłem/uwzględniłam zajęcia, które sprawiają mi przyjemność.
- 4 = **Przez cały czas**. Pozytywne emocje pomagają mi w realizacji zainteresowań i podejmowaniu niemal wszystkich zajęć. Mój styl życia uwzględnia zajęcia, które sprawiają mi największą przyjemność.

### 4. **Jak bardzo w ciągu ostatniego tygodnia pozytywne emocje pomogły ci w wykonywaniu obowiązków w pracy, szkole lub domu?**

- 0 = **Wcale**. Pozytywne emocje nie pomagają mi funkcjonować w pracy/domu/szkole.
- 1 = **Nieznacznie**. Pozytywne emocje poprawiają niektóre aspekty mojego funkcjonowania w pracy/domu/szkole.
- 2 = **Umiarkowanie**. Pozytywne emocje zdecydowanie przynoszą mi większą radość z wykonywania zadań.
- 3 = **Zdecydowanie**. Pozytywne emocje bardzo poprawiły moją zdolność wykonywania obowiązków.
- 4 = **Wyjątkowo**. Pozytywne emocje poprawiły jakość mojego życia w najlepszy możliwy sposób.

### 5. **Jak bardzo w ciągu ostatniego tygodnia pozytywne emocje poprawiły twoje życie społeczne i relacje z ludźmi?**

- 0 = **Wcale**. Pozytywne emocje nie miały wpływu na moje relacje z ludźmi.
- 1 = **Nieznacznie**. Pozytywne emocje nieco wzmocniły moje relacje z ludźmi.
- 2 = **Umiarkowanie**. Dzięki pozytywnym emocjom poprawiło się moje życie społeczne. Relacje z ludźmi dają mi więcej radości i częściej nawiązuję kontakty.
- 3 = **Zdecydowanie**. Dzięki pozytywnym emocjom relacje z przyjaciółmi i innymi osobami bardzo się poprawiły. Często udzielam się towarzysko i sprawia mi to radość.
- 4 = **Wyjątkowo**. Pozytywne emocje całkowicie zmieniły moje życie społeczne na lepsze. Wszystkie relacje z ludźmi się poprawiły. Moje życie rodzinne dobrze się układa.

SUMA: \_\_\_\_\_