



WWW.BOLDOGSAGKUTATAS.HU

Rajzoljuk meg Magyarország Boldogságtérképét közösén!

Kérjük, töltsé ki a kérdőívünket!

Szeretnénk felkérni kérdőíves kutatásban való részvételre, melyet Dr. Oláh Attila vezetésével a Jobb Veled a Világ Alapítvány munkatársai és az ELTE PPK Pozitív Pszichológiai Kutatócsoportjának tagjai végeznek. A kutatásban használt kérdőívcsomagot az ELTE PPK Pozitív Pszichológiai Kutatócsoportjának munkatársai állították össze. A vizsgálat célja annak felmérése, hogy milyen és évről évre hogyan változik a magyar lakosság boldogság és globális jóllét szintje. Nagyon köszönjük ha Ön tavaly már válaszolt a kérdésekre fontos lenne a kutatás szempontjából ha 2017-ben is újból kitölténé a kérdőívet. A kérdések megválaszolása körülbelül 12 percet igényel. A nyert adatokat táblázatban összegezzük, statisztikai elemzéseket végzünk rajta, amelyekből egyetlen résztvevő személyazonossága sem állapítható meg. A vizsgálatban való részvétel önkéntes és teljesen anonim, a résztvevőket semmilyen módon nem áll módunkban és szándékunkban azonosítani. **Kérjük, minden kérdésre válaszoljon, nincsenek helyes, vagy helytelen megoldások. Válaszoljon úgy, hogy az Önt legpontosabban jellemző képet tükrözzék válaszai. Együttműködését hálással köszönjük!** Amennyiben az előző feltételekkel egyetért, hozzájárul a kutatásban való részvételhez, válaszoljon igennel a következő kérdésre, ez után megkezdheti a kérdőívek kitöltését.

A vizsgálatban önkéntesként veszek részt a tájékoztatás ismeretében: igen nem

Tavaly is kitöltöttem a Boldogságtérkép Kérdőívet: igen nem

Neme férfi nő **Életkora** **Gyermekei száma** **Település, ahol él**

Iskolai végzettsége általános iskola középiskola főiskola egyetem

Családi állapota egyedül álló kapcsolatban élő házas özvegy

Foglalkozása tanuló alkalmazott közalkalmazott vállalkozó köztisztviselő Gyes/Gyed nyugdíjas munkanélküli

Hogyan jellemezné magát anyagi helyzete alapján? szegény átlagon aluli átlagos jómódú gazdag nagyon gazdag

Ha visszatekint az elmúlt hétre, hogyan alakult az Ön által átélt pozitív és negatív élmények aránya a hét során. Karikázza be a tapasztalatainak megfelelő arány előtt álló számot.

- | | |
|--|--|
| 1. 10% pozitív érzelem - 90% negatív érzelem | 6. 60% pozitív érzelem - 40% negatív érzelem |
| 2. 20% pozitív érzelem - 80% negatív érzelem | 7. 70% pozitív érzelem - 30% negatív érzelem |
| 3. 30% pozitív érzelem - 70% negatív érzelem | 8. 80% pozitív érzelem - 20% negatív érzelem |
| 4. 40% pozitív érzelem - 60% negatív érzelem | 9. 90% pozitív érzelem - 10% negatív érzelem |
| 5. 50% pozitív érzelem - 50% negatív érzelem | |

Az alábbiakban az emberek általános életérzésére vonatkozó megállapításokat olvashat. Kérjük jelezze minden tételnél a megfelelő szám bekarikázásával, hogy milyen mértékben jellemzőek Önre ezek az állítások.

1. egyáltalán nem jellemző
2. nem jellemző
3. kicsit jellemző
4. jellemző
5. nagyon jellemző
6. teljes mértékben jellemző

1. Alapvetően én egy boldog ember vagyok.

1 2 3 4 5 6

2. Az én mindennapjaimban legalább háromszor több az öröm mint a bánat.

1 2 3 4 5 6

3. Életemmel szinte minden vonatkozásban elégedett vagyok.

1 2 3 4 5 6

4. Szűkebb és tágabb világomat is a harmónia jellemzi.

1 2 3 4 5 6



5. Az életem tele van értelmes célokkal.

1 2 3 4 5 6

6. Jól boldogulok amikor a magánéletemben vagy a munkám során adódó feladatokat kell megoldanom.

1 2 3 4 5 6

7. Évről-évre folyamatosan fejlődöm szinte minden téren.

1 2 3 4 5 6

8. Elégedett vagyok azzal amit eddig az életemben sikerült elérnem.

1 2 3 4 5 6

9. Sok olyan közösséghez tartozom ahol jól érzem magam és ahol szívesen fogadnak.

1 2 3 4 5 6

10. Az érzés, hogy része lehetek az emberiség jövőjéért felelősséget viselők nagy közösségének, boldogsággal tölt el.

1 2 3 4 5 6

11. Olyan közösségek tagjaként működöm aktívan akik a társadalom fejlesztésének azon irányát szorgalmazzák amellyel én is egyetértek

1 2 3 4 5 6

12. Elfogadó és támogató közösségekben élem az életemet.

1 2 3 4 5 6

13. Az emberek összefogásának erősítése az élhetőbb jövő érdekében olyan cél amelyért magam is aktívan teszek.

1 2 3 4 5 6

14. Sok energiával töltönek fel azok a pillanatok amikor átélhetem, hogy magam is része vagyok a világegyetemnek.

1 2 3 4 5 6

15. Szinte minden téren elégedett vagyok magammal.

1 2 3 4 5 6

16. Munkámmal és közösségi aktivitásommal egyértelműen fejlesztője vagyok társas világomnak.

1 2 3 4 5 6

17. Hálás vagyok a sorsnak, hogy nagyon sok hozzám hasonlóan gondolkodó ember él a Földön akikkel ismeretlenül is egy közösségbe tartozónak érzem magam.

1 2 3 4 5 6

Kérjük, jelezze minden tételnél a megfelelő szám bekarikázásával, hogy milyen mértékben jellemzőek Önre az alábbi állítások.

1. egyáltalán nem megfelelő
2. nem megfelelő
3. úgy-ahogy megfelelő
4. megfelelő
5. nagyon megfelelő
6. teljes mértékben megfelelő

18. Testi és fizikai állapotom:

1 2 3 4 5 6

19. Általános lelki állapotom:

1 2 3 4 5 6

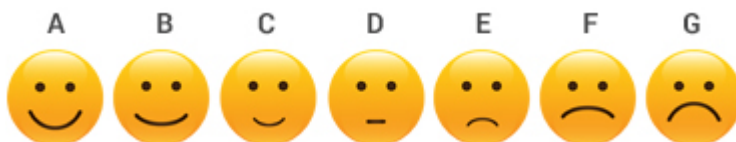
20. Elégedett vagyok az általános egészségi állapotommal.

1 2 3 4 5 6

21. Fizikailag erősnek és szívósnak érzem magam.

1 2 3 4 5 6

22. Jelölje be annak az arcocskának a betűjelét, amelyik legjobban kifejezi azt mennyire vagy boldog aktuálisan.





A következőkben 16 állítást olvashat, amelyek az emberek jellemző tulajdonságait és életfelfogását írják le.

1. egyáltalán nem jellemző
2. kicsit jellemző
3. majdnem jellemző
4. teljes mértékben

23. Nagyon örülök magamnak és annak, amit az életben elértem

1 2 3 4

24. Gyakran vagyok ideges

1 2 3 4

25. Mikor olyan helyzetben voltam, hogy volt valami problémám, megtaláltam a megfelelő embert, aki segített.

1 2 3 4

26. Gyakran vannak olyan ötleteim, amelyekhez mások eredményesen tudnak kapcsolódni és továbbgondolkodásra készíti őket.

1 2 3 4

27. Könnyen válok türelmetlenné.

1 2 3 4

28. Ha az életemet nézem, úgy látom, hogy az értelmes és következetesen alakul.

1 2 3 4

29. Gyakran jók a megsejtéseim arról, hogy hogyan gondolkoznak és éreznek az emberek.

1 2 3 4

30. Mások szerint is jó problémamegoldó vagyok.

1 2 3 4

31. Sikeresen el tudom érni a magam elé kitűzött célokat.

1 2 3 4

32. Gyakran van olyan érzésem, hogy a világ csak úgy elmegy mellettem.

1 2 3 4

33. Ha a dolgok nem terv szerint mennek, könnyen elmegy a kedvem attól, hogy folytassam őket.

1 2 3 4

34. Olyan ember vagyok, aki nagyon derűlátóan tekint az életre.

1 2 3 4

35. A fontos dolgok többségét, amelyek velem történnek, előre látni és ellenőrizni tudom.

1 2 3 4

36. Más emberek úgy tűnik, változnak, magamról úgy érzem, körbe-körbe járok.

1 2 3 4

37. Még a váratlan helyzeteket is úgy veszem, hogy azok izgalmas kihívások számomra

1 2 3 4

38. Bárcsak ne volnék ilyen hirtelen természetű!

1 2 3 4



Az alábbi listában különböző állításokat talál. Azt kell eldöntenie, hogy ezek az állítások milyen mértékben vonatkoztathatók Önre. Minden esetben azt a számot jelölje meg amely legjobban fejezi ki azt, hogy az adott állítás milyen mértékben jellemzi Önt.

1. egyáltalán nem jellemző rám
2. nem jellemző rám
3. inkább nem jellemző rám
4. közepesen jellemző rám
5. inkább jellemző rám
6. jellemző rám
7. teljes mértékben jellemző rám

39. Céltudatos és értelmes életem van.

1 2 3 4 5 6 7

40. A társas kapcsolataim támogatóak és kielégítőek.

1 2 3 4 5 6 7

41. Elfoglaltak és érdekelnek a mindennapi tevékenységeim.

1 2 3 4 5 6 7

42. Aktívan hozzájárulok mások boldogságához és jóllétéhez.

1 2 3 4 5 6 7

43. Jól értek azokhoz a tevékenységekhez, amelyek fontosak nekem.

1 2 3 4 5 6 7

44. Jó ember vagyok, és jó életem van.

1 2 3 4 5 6 7

45. Optimista vagyok a jövőmmel kapcsolatban.

1 2 3 4 5 6 7

46. Az emberek tisztelnek engem.

1 2 3 4 5 6 7

Az alábbi állításokra válaszolva jelölje meg azt a számot, amelyik leginkább jelzi, mennyire igaz a szóban forgó állítás Önre. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Kérjük, legyen olyan őszinte, amennyire csak tud.

1 = egyáltalán nem értek vele egyet 7 = teljes mértékben egyetértek vele

47. Mielőtt valami jó történik, úgy rákészülök, hogy az már a jelenben is örömet ad nekem.

1 2 3 4 5 6 7

48. Élvezettel tölt el, ha a múltam boldog időszakaira visszagondolok.

1 2 3 4 5 6 7

49. Tudom, hogy kell kihozni a legjobbat egy dologból.

1 2 3 4 5 6 7

50. Ha a jövődő jó dolgokra gondolok, a várakozás is örömmel tölt el.

1 2 3 4 5 6 7

51. Ha valami jó történik velem, el tudom nyújtani az élvezetét azzal, hogy bizonyos dolgokra gondolok, vagy bizonyos dolgokat teszek.

1 2 3 4 5 6 7

52. Képes vagyok már előre élvezni az eseményeket gondolatban, mielőtt azok megtörténnének.

1 2 3 4 5 6 7

53. Úgy tűnik, nem tudom megtartani a boldog pillanatok örömét.

1 2 3 4 5 6 7

54. Szeretem elraktározni az átélt örömteli idők emlékét, hogy később felidézhessem őket.

1 2 3 4 5 6 7



55. Úgy érzem, maximálisan képes vagyok a velem történő jó dolgokat értékelni.

1 2 3 4 5 6 7

56. Szerintem a múlt örömteli eseményeiről ábrándozni időpocsékolás.

1 2 3 4 5 6 7

57. Jó kedvre tudom hangolni magam, ha elképzelem, milyen lesz egy közelgő boldog idő.

1 2 3 4 5 6 7

58. Könnyen fel tudom eleveníteni a múlt kellemes emlékeinek örömét.

1 2 3 4 5 6 7

Az alábbi állítások esetén azt kell eldöntenie, hogy azok milyen mértékben jellemzők Önre.

1. egyáltalán nem értek egyet
2. részben egyetértek
3. egyetértek
4. nagyon egyetértek
5. teljesen egyetértek

59. Szinte mindennap érzem a hozzáértés örömét azokban a tevékenységekben amelyeket végzek.

1 2 3 4 5

60. Szeretek új dolgokat megtanulni.

1 2 3 4 5

61. Úgy érzem, hogy amit csinálok az életemben az értékes és elismerésre méltó.

1 2 3 4 5

62. Én mindig optimista vagyok a jövőmet illetően.

1 2 3 4 5

63. Vannak olyan emberek az életemben akik gondoskodására számíthatok.

1 2 3 4 5

64. Amikor rosszul mennek a dolgok az életemben általában hosszú időt igényel nekem, hogy visszatérjek a normális kerékvágásba.

1 2 3 4 5

65. Általában tele vagyok pozitív érzésekkel önmagammal kapcsolatban.

1 2 3 4 5

Az alábbi állítások esetén azt kell eldöntenie, hogy azok milyen mértékben jellemzőek Önre.

- 1 - egyáltalán nem 2 - nagyon ritkán 3 - gyakran 4 - mindig

66. Az elmúlt héten tele voltam energiával

1 2 3 4

67. Az elmúlt héten nyugalmat és békét éreztem

1 2 3 4

68. Mindent összevetve mennyire mondaná boldognak önmagát?

(1 – egyáltalán nem vagyok boldog, 10 – teljes mértékben boldog vagyok)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mától számítva az elmúlt évből írjon három olyan helyzetet, eseményt az életéből amelyekben nagyon boldognak érezte magát.

69. 1. helyzet, vagy esemény

.....

70. 2. helyzet, vagy esemény

.....

71. 3. helyzet, vagy esemény

.....

72. Írja le egy mondatban mi volt az a helyzet vagy esemény amely eddigi életében a legnagyobb boldogságot okozta Önnek?

.....

Köszönjük, hogy időt szánt a kérdőív kitöltésére és ezzel segítette csoportunk munkáját!

***az ELTE PPK Pozitív Pszichológiai Kutatócsoportjának tagjai és a
Jobb Veled a Világ Alapítvány munkatársai***

Ha első kézből szeretne tájékoztatást kapni a kutatás eredményéről, kérjük, adja meg keresztnévét és e-mail címét! Kérdőív szervezői azonosítót akkor írjon be, ha szervezőinktől kapott ilyen kódot, egyébként nem kötelező!

Keresztnév

E-mail cím

Kérdőív szervezői azonosító

Postacím: Jobb Veled a Világ Alapítvány, 1141 Budapest, Hermina út 12.