

| <b>Boldogságtérkép kérdőív értékelése</b>  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |             |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|
|  | 4.a | 4.b | 5.a | 5.b | 6.a | 6.b | 6.m | 7.a | 7.m | 8.a | 8.b | Átlag       |
| 1. Nagyon nem örülök annak, amilyen vagyok.  | 1,5 | 1,4 | 1,6 | 1,6 | 1,4 | 2,3 | 1,7 | 2   | 1,8 | 1,3 | 1,5 | <b>1,65</b> |
| 2. Rendkívüli módon érdekelnek mások.  | 1,9 | 2,3 | 2,2 | 2,7 | 2,3 | 2   | 2,1 | 2,4 | 1,8 | 1,8 | 1,9 | <b>2,13</b> |
| 3. Úgy érzem, hogy nagyon jó élni.   | 2,9 | 2,7 | 2,2 | 2,6 | 2,6 | 2,3 | 2,4 | 2,6 | 2,6 | 2,9 | 2,4 | <b>2,56</b> |
| 4. Szinte mindenki felé nagyon meleg érzéseket táplálok.                           | 2   | 2,2 | 1,8 | 1,9 | 2,7 | 2,1 | 1,6 | 2,2 | 1,9 | 1,7 | 1,5 | <b>1,96</b> |
| 5. Ritkán ébredek kipihenten.  | 1,7 | 2,5 | 2,4 | 1,6 | 2   | 2,5 | 2,2 | 2,7 | 2,4 | 2   | 2,4 | <b>2,22</b> |
| 6. Nem vagyok kimondottan optimista a jövőmet illetően.                            | 1,8 | 1,5 | 1,8 | 1,3 | 1,6 | 2,1 | 1,9 | 2,1 | 2   | 1,8 | 1,7 | <b>1,78</b> |
| 7. A legtöbb dolgot szórakoztatónak tartom.  | 2   | 2,5 | 2,8 | 2,2 | 2,2 | 1,9 | 2,2 | 2,4 | 2,3 | 2,3 | 2,2 | <b>2,27</b> |
| 8. Mindig nagyon belemerülök abba, amit csinálok, és nagyon elkötelezetten teszem. | 2,5 | 2,4 | 2,6 | 2,3 | 2,3 | 2,6 | 2,3 | 2,4 | 2,3 | 2,4 | 2,2 | <b>2,39</b> |
| 9. Szép az élet.   | 2,7 | 2,9 | 2   | 2,2 | 2,5 | 2,2 | 2,1 | 2,6 | 2,4 | 2,7 | 2,4 | <b>2,43</b> |
| 10. Szerintem nem valami jó hely ez a világ.                                       | 1,2 | 1,5 | 2,6 | 1,5 | 1,3 | 2   | 1,7 | 2,1 | 1,6 | 1,4 | 1,8 | <b>1,70</b> |
| 11. Sokat nevetek.   | 2,2 | 2,6 | 3   | 2,6 | 2,8 | 2,4 | 2,8 | 2,9 | 2,6 | 2,6 | 2,8 | <b>2,66</b> |
| 12. Mindennel elégedett vagyok az életemben.                                       | 2   | 2   | 2   | 1,9 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 2,1 | 1,9 | 2,1 | 2,2 | <b>2,00</b> |
| 13. Azt hiszem, nem vonzó a külsőm.  | 1,7 | 2,2 | 1,8 | 2   | 1,9 | 2,4 | 2,7 | 2,4 | 2,3 | 2,1 | 2,1 | <b>2,15</b> |
| 14. Nagyon boldog vagyok.  | 2,4 | 2,5 | 2,8 | 2,5 | 2,4 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,3 | 2,5 | 2,4 | <b>2,40</b> |
| 15. Bizonyos dolgokban megtalálom a szépséget.                                     | 2,8 | 2,4 | 2,2 | 2,1 | 2,5 | 2,3 | 2,3 | 2,7 | 2,6 | 2,5 | 2,3 | <b>2,43</b> |
| 16. Mindig felvidítom a többieket.   | 1,9 | 2,2 | 2,2 | 2   | 2,6 | 2,2 | 2,2 | 2,7 | 1,9 | 2   | 2,4 | <b>2,21</b> |
| 17. Amire akarok, arra tudok időt szakítani.                                       | 2,4 | 2,5 | 2,8 | 2,2 | 2,5 | 2,4 | 2,4 | 2,9 | 2,6 | 2,8 | 2,4 | <b>2,54</b> |
| 18. Úgy érzem, nem vagyok hatással az életem alakulására.                          | 1,5 | 2,4 | 1,4 | 1,5 | 2,5 | 1,5 | 1,7 | 1,5 | 1,6 | 1,6 | 1,5 | <b>1,70</b> |
| 19. Képesnek érzem magam arra, hogy bármit elvállaljak.                            | 2,3 | 2,2 | 1,6 | 2   | 2   | 2,5 | 2,1 | 2,4 | 2   | 2,3 | 1,8 | <b>2,11</b> |
| 20. Úgy érzem, szellemileg teljesen éber vagyok.                                   | 2,4 | 2,5 | 2,4 | 2,3 | 2,4 | 2,1 | 2,2 | 2,4 | 1,8 | 2,2 | 2,1 | <b>2,25</b> |
| 21. Gyakran élek át örömet és emelkedett érzéseket.                                | 2,9 | 2,8 | 2,4 | 2,1 | 2,3 | 2,2 | 2,2 | 2,4 | 2,3 | 2,5 | 2,2 | <b>2,39</b> |
| 22. Nehezen hozok döntéseket.  | 2,4 | 2,1 | 1,6 | 2   | 1,6 | 2,3 | 2,1 | 1,9 | 2,2 | 2   | 1,9 | <b>2,01</b> |
| 23. Szeretem a Boldogság órákat.   | 2,6 | 2,7 | 2   | 2,8 | 2,5 | 2,7 | 2,6 | 2,8 | 2,6 | 2,8 | 2,2 | <b>2,57</b> |
| 24. Az órákon olyan dolgokkal foglalkozunk, amelyek segítenek az életemben.        | 2,7 | 2,8 | 2,6 | 2,7 | 2,5 | 2,6 | 1,9 | 3   | 2,6 | 2,7 | 1,8 | <b>2,54</b> |

**1. egyáltalán nem értek egyet**

**2. közepes mértékben egyetértek**

**3. nagymértékben egyetértek**