

Mentális Egészség Teszt (MET)

Az alábbi állítások az emberek általános életérzését, jellemző tulajdonságait és életfelfogását írják le. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Kérem, legyen olyan őszinte, amennyire csak tud és jelezze minden tételnél a megfelelő szám bekarikázásával, hogy milyen mértékben jellemző Önre az állítás!

	egyáltalán nem jellemző	nem jellem- ző	kicsit jellem- ző	jel- lemző	nagyon jellem- ző	teljes mértékben jellemző
1. Mindennapjaimban érezhetően több az öröm, mint a bánat./J	1	2	3	4	5	6
2. Könnyen válok türelmetlenné./Ö	1	2	3	4	5	6
3. Könnyen fel tudom eleveníteni a múlt kellemes emlékeinek örömét./S	1	2	3	4	5	6
4. Nehéz idők után hamar magamhoz térek./R	1	2	3	4	5	6
5. Gyakran vannak olyan ötleteim, amelyekhez mások eredményesen tudnak kapcsolódni és továbbgondolkodásra készíti őket./AV	1	2	3	4	5	6
6. A stresszes eseményeket nehezen viselem./R-	1	2	3	4	5	6
7. Mások szerint is jó problémamegoldó vagyok./AV	1	2	3	4	5	6
8. Hirtelen természetű vagyok (előbb cselekszem, utána gondolkodom)./Ö-	1	2	3	4	5	6

9. Sikeresen el tudom érni a magam elé kitűzött célokat./ AV	1	2	3	4	5	6
10. Szeretem elraktározni az átélt örömteli idők emlékét, hogy később felidézhessem őket./S	1	2	3	4	5	6
11. A lelki megrázkódtatások után elég gyorsan felépülök./R	1	2	3	4	5	6
12. Jó kedvre tudom hangolni magam, ha elképzelem, milyen lesz egy közelgő boldog idő./S	1	2	3	4	5	6
13. Rendszerint eltart egy ideig, amíg továbblépek életem egy- egy nehéz pillanatán./R-	1	2	3	4	5	6
14. Lelki állapotom jónak mondható./J	1	2	3	4	5	6
15. Jó vagyok az olyan munkákban, ahol új és eredeti ötletek kellenek./AV	1	2	3	4	5	6
16. Ideges leszek, ha valami nem úgy alakul, ahogy terveztem./Ö-	1	2	3	4	5	6
17. Gyakran jók a megsejtéseim arról, hogy hogyan gondolkoznak és éreznek az emberek./AV	1	2	3	4	5	6
18. Mindent összevetve mennyire mondaná magát boldognak (1: nagyon nem, 6: nagyon igen)? /J						

Jelölés: J = Jóllét; Ö = Önreguláció; S = Savoring; R = Reziliencia; AV = Alkotó-végrehajtó hatékonyság. A skálajel utáni mínusz (-) jel a tétel átfordítandó voltát jelzi.

Skálaképzési útmutató

Jóllét (J): 1., 14. és 18. tételek pontszámainak átlaga

Savoring (S): 3., 10. és 12. tételek pontszámainak átlaga

Alkotó-végrehajtó hatékonyság (AV): 5., 7., 9., 15. és 17. tételek pontszámainak átlaga

Önreguláció (Ö): 2., 8. és 16. tételek pontszámainak átlaga, miután mind a három tételt átfordítottuk a 7-x transzformációval (x az eredeti, 7-x az átfordított pontszám)

Reziliencia (R): 4., 11. és 13. tételek pontszámainak átlaga, miután a 13. sorszámú tételt átfordítottuk a 7-x transzformációval (x az eredeti, 7-x az átfordított pontszám)