

TEST SULLA SODDISFAZIONE ESISTENZIALE

Matita alla mano, sei pronto a compilare il test! Avvalendoti della scala da 1 a 7 esprimi il tuo parere mettendo una crocetta sul numero appropriato che segue ciascuna affermazione

1. Grosso modo, la vita che faccio coincide con il mio ideale

1	2	3	4	5	6	7
DISSENTO TOTALMENTE	DISSENTO	DISSENTO MODERATAMENTE	NON CONCORDO, NE' DISSENTO	CONCORDO MODERATAMENTE	CONCORDO	CONCORDO PIENAMENTE

2. Giudico la mia vita eccellente

1	2	3	4	5	6	7
DISSENTO TOTALMENTE	DISSENTO	DISSENTO MODERATAMENTE	NON CONCORDO, NE' DISSENTO	CONCORDO MODERATAMENTE	CONCORDO	CONCORDO PIENAMENTE

3. Sono completamente soddisfatto della mia vita

1	2	3	4	5	6	7
DISSENTO TOTALMENTE	DISSENTO	DISSENTO MODERATAMENTE	NON CONCORDO, NE' DISSENTO	CONCORDO MODERATAMENTE	CONCORDO	CONCORDO PIENAMENTE

4. Finora ho ottenuto le cose importanti che volevo nella vita

1	2	3	4	5	6	7
DISSENTO TOTALMENTE	DISSENTO	DISSENTO MODERATAMENTE	NON CONCORDO, NE' DISSENTO	CONCORDO MODERATAMENTE	CONCORDO	CONCORDO PIENAMENTE

5. Se rinascessi, della mia vita non cambierei nulla

1	2	3	4	5	6	7
DISSENTO TOTALMENTE	DISSENTO	DISSENTO MODERATAMENTE	NON CONCORDO, NE' DISSENTO	CONCORDO MODERATAMENTE	CONCORDO	CONCORDO PIENAMENTE

TOTALE OTTENUTO:

LEGENDA PUNTEGGI

PUNTEGGIO	DESCRIZIONE RISULTATO
30-35	Estremamente soddisfatti, molto al di sopra della media
25-29	Molto soddisfatti, al di sopra della media
20-24	Piuttosto soddisfatti
15-19	Lievemente insoddisfatti
10-14	Insoddisfatti
5-9	Molto insoddisfatti

Se il tuo punteggio è rientrato nella fascia 25-35, vuol dire che sei soddisfatto della tua vita e probabilmente non c'è nulla che cambieresti.

Se il punteggio rientra nella fascia 15-24, probabilmente c'è qualcosa che potrebbe migliorare nella tua vita. Prova a chiederti: Cosa migliorerei/ cambierei?

Se il punteggio rientra nella fascia 5-14 è arrivato il momento di mettere in atto dei cambiamenti nella tua vita, per poter passare al livello di soddisfazione che meriti!