

Heaoluküsimustik

Mõtlege sellele, kuidas olete end tundnud viimase nädala jooksul (täna päev kaasa arvatud). Lugege läbi kõik väited ning tõmmake ring ümber sellele numbrile(0-4), mis kõige paremini sobib teid iseloomustama viimase nädala jooksul.

| Millisel määral olete viimase nädala jooksul... | Mitte kunagi | Harva | Vahetevahel | Tihti | Väga tihti |
|--|--------------|-------|-------------|-------|------------|
| ... tundnud end rahuliku ja lõdvestununa? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... maganud hästi ja piisavalt palju? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... olnud hea isuga? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... olnud suuteline keskenduma päeva toimingutele? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... olema algatusvõimeline ja alustama selliste tegevustega, mida olete soovinud teha? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tundnud huvi erinevate tegevuste ja ümbritsevate inimeste suhtes? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tundnud end optimistlikuna ning näinud asju heast küljest? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tundnud end rõõmsa ja harmoonilisena? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tundnud end erksa ja energilisena? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... olnud endaga rahulolev? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tundnud tugevat elutahet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... suutnud teha otsuseid ning neid järgida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... suutnud öelda "ei" ning vajadusel end kehtestada? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... suutnud keskenduda hetkel toimuvale ning lasta lahti probleemsetest mõtetest? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tundnud end olevat rahul oma praeguse eluoluga? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... suutnud taastuda, kui miski on olnud ebameeldiv või stressi tekitav? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tundnud, et teie olemasolu on oluline? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... tundnud end olevat terve ja hea enesetundega? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |