

แบบฟอร์มสำรวจความอยู่ดีมีสุข

ขอให้คุณทบทวนว่าคุณรู้สึกอย่างไรในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมถึงวันนี้) โปรดอ่านข้อความด้านล่าง และกาวงกลมตัวเลข (0-4)

ในข้อที่แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกของคุณในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา.

ในสัปดาห์ที่ผ่านมาคุณมีความรู้สึกกับสิ่งต่างๆเหล่านี้ ในระดับสูงเท่าใดบ้าง...	ไม่เลย	แทบจะไม่	เป็นครั้งคราว	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก
... รู้สึกสงบและผ่อนคลาย?	0	1	2	3	4
... นอนหลับได้ดี และนานพอควร?	0	1	2	3	4
... มีความอยากอาหาร และเจริญอาหาร	0	1	2	3	4
... สามารถมุ่งความคิดและมีสมาธิกับงานที่จะต้องทำในแต่ละวัน	0	1	2	3	4
... มีความคิดริเริ่ม และเริ่มต้นทำในสิ่งที่ต้องการจะทำ?	0	1	2	3	4
... มีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ และสนใจผู้คนรอบตัวคุณ	0	1	2	3	4
... มีความคิดในทางบวก และมองโลกในแง่ดี	0	1	2	3	4
... มีความสุขและมีความสุขในจิตใจ	0	1	2	3	4
... รู้สึกสดชื่น และกระปรี้กระเปร่า?	0	1	2	3	4
... รู้สึกพึงพอใจในตัวเอง?	0	1	2	3	4
... รู้สึกมีชีวิตชีวากับชีวิตอย่างมาก	0	1	2	3	4
... สามารถที่จะตัดสินใจและปฏิบัติตามต้องการได้	0	1	2	3	4
... เมื่อจำเป็น ฉันสามารถที่จะกล่าวปฏิเสธ และมีความหนักแน่นในความคิดของตัวเอง	0	1	2	3	4
... ตระหนักถึงเรื่องปัจจุบัน และปล่อยวางความคิดที่มีแต่ปัญหา	0	1	2	3	4
... รู้สึกพอใจกับสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ในขณะนี้	0	1	2	3	4
... หากมีเรื่องที่เครียดหรือยากลำบาก ฉันมีพลังที่จะดึงจิตใจให้กลับมาอยู่ในสภาพเป็นปกติได้	0	1	2	3	4
... รู้สึกว่าการมีตัวตนของคุณนั้นมีความหมาย	0	1	2	3	4
... รู้สึกแข็งแรง และมีสุขภาพที่ดี	0	1	2	3	4