

Questionario sul benessere

Pensi a come si è sentito nell'ultima settimana (incluso oggi). Esamini le opzioni indicate qui di seguito e per ciascuna circonda la cifra (0-4) che esprime meglio le sensazioni da Lei provate nel corso della settimana.

In che misura, nel corso dell'ultima settimana...	Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto spesso
...si è sentito tranquillo e rilassato?	0	1	2	3	4
...ha dormito bene e a sufficienza?	0	1	2	3	4
...ha avuto un buon appetito?	0	1	2	3	4
...è riuscito a essere attento e concentrato sulle occupazioni quotidiane?	0	1	2	3	4
...è riuscito a prendere l'iniziativa e a realizzare ciò che desiderava fare?	0	1	2	3	4
...ha avuto interesse per diverse attività e per le persone che La circondavano?	0	1	2	3	4
...si è sentito ottimista e ha visto le cose dal lato buono?	0	1	2	3	4
...si è sentito felice e in armonia?	0	1	2	3	4
...si è sentito in forma e pieno di energie?	0	1	2	3	4
...si è sentito in pace con sé stesso?	0	1	2	3	4
...ha sentito una forte voglia di vivere?	0	1	2	3	4
...ha potuto prendere decisioni e seguirle?	0	1	2	3	4
...è stato in grado di esprimere la Sua opinione e di farsi valere quando è stato necessario?	0	1	2	3	4
... è riuscito a vivere il presente lasciando da parte i pensieri negativi?	0	1	2	3	4
... si è sentito felice della Sua vita così come si presenta attualmente?	0	1	2	3	4
... ha avuto la forza di riprendersi se qualcosa è stato stressante o difficile?	0	1	2	3	4
... ha sentito che la Sua esistenza ha un senso?	0	1	2	3	4
... si è sentito bene e in salute?	0	1	2	3	4