

Γενικό Ερωτηματολόγιο Ευεξίας

Πλήρης έκδοση 12 ερωτήσεων

Παρακαλούμε κυκλώστε έναν αριθμό για κάθε δήλωση για να υποδείξετε πόσο συμφωνείτε με αυτήν.

1) Ένιωσα χαρούμενος/η

Καμία φορά	Όχι πολύ συχνά	Μερικές φορές	Συχνά	Όλη την ώρα
1	2	3	4	5

2) Ένιωσα ότι δεσμεύτηκα στη δραστηριότητα

Καμία φορά	Όχι πολύ συχνά	Μερικές φορές	Συχνά	Όλη την ώρα
1	2	3	4	5

3) Ένιωσα άνετα

Καμία φορά	Όχι πολύ συχνά	Μερικές φορές	Συχνά	Όλη την ώρα
1	2	3	4	5

4) Ένιωσα ασφαλής

Καμία φορά	Όχι πολύ συχνά	Μερικές φορές	Συχνά	Όλη την ώρα
1	2	3	4	5

5) Απόλαυσα τη συντροφιά των άλλων ανθρώπων

Καμία φορά	Όχι πολύ συχνά	Μερικές φορές	Συχνά	Όλη την ώρα
1	2	3	4	5

6) Μίλησα με άλλους ανθρώπους

Καμία φορά	Όχι πολύ συχνά	Μερικές φορές	Συχνά	Όλη την ώρα
1	2	3	4	5

Γενικό Ερωτηματολόγιο Ευεξίας

Πλήρης έκδοση 12 ερωτήσεων (συνέχεια)

Παρακαλούμε συνεχίστε να κυκλώνετε έναν αριθμό για κάθε δήλωση για να υποδείξετε πόσο συμφωνείτε με αυτήν.

7) Ενδιαφέρθηκα

Καμία φορά 1	Όχι πολύ συχνά 2	Μερικές φορές 3	Συχνά 4	Όλη την ώρα 5
-----------------	------------------------	-----------------------	------------	---------------------

8) Το απόλαυσα

Καμία φορά 1	Όχι πολύ συχνά 2	Μερικές φορές 3	Συχνά 4	Όλη την ώρα 5
-----------------	------------------------	-----------------------	------------	---------------------

9) Έμεινα κατάπληκτος/η

Καμία φορά 1	Όχι πολύ συχνά 2	Μερικές φορές 3	Συχνά 4	Όλη την ώρα 5
-----------------	------------------------	-----------------------	------------	---------------------

10) Ψυχαγωγήθηκα

Καμία φορά 1	Όχι πολύ συχνά 2	Μερικές φορές 3	Συχνά 4	Όλη την ώρα 5
-----------------	------------------------	-----------------------	------------	---------------------

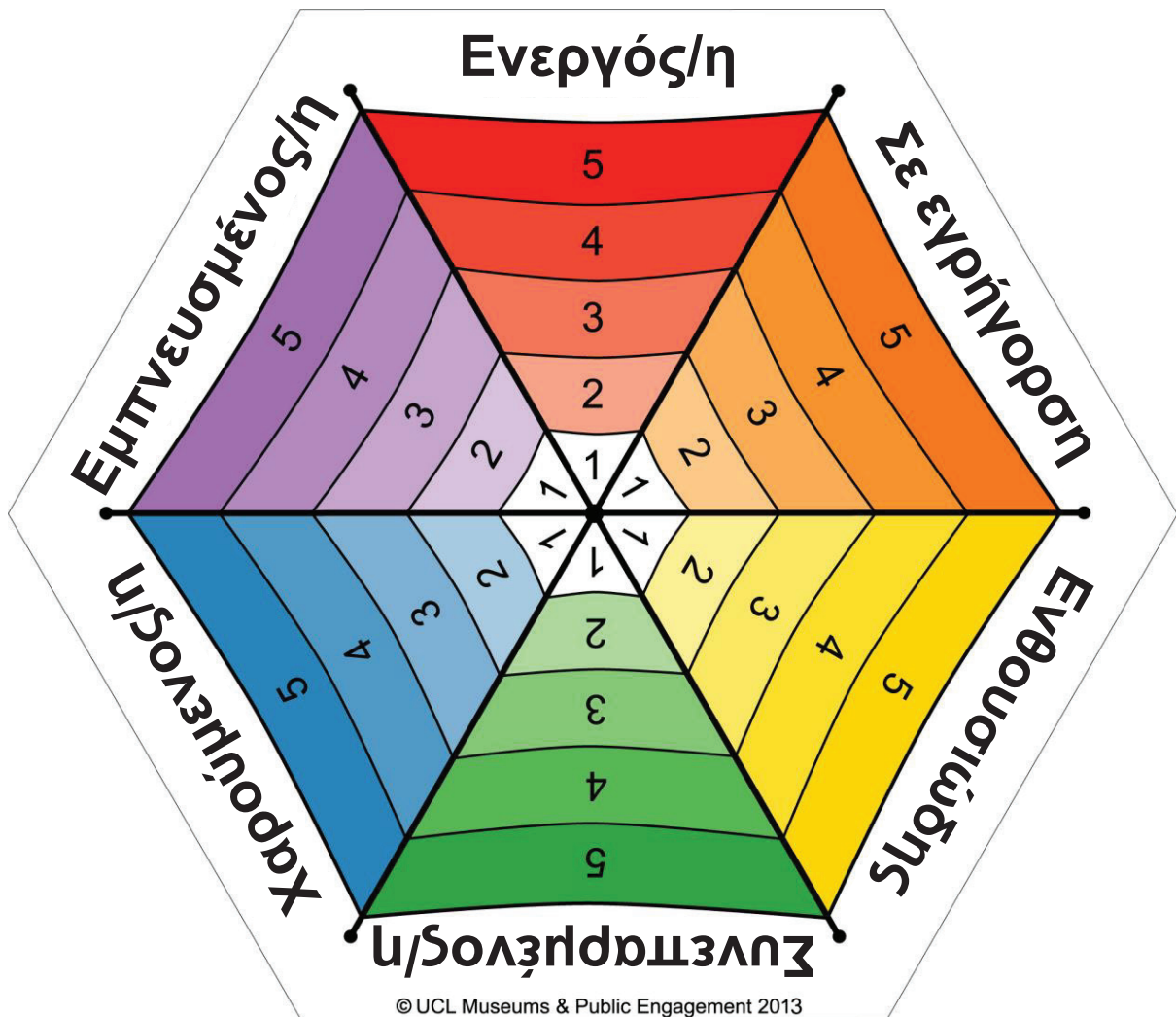
11) Ένιωσα σιγουριά

Καμία φορά 1	Όχι πολύ συχνά 2	Μερικές φορές 3	Συχνά 4	Όλη την ώρα 5
-----------------	------------------------	-----------------------	------------	---------------------

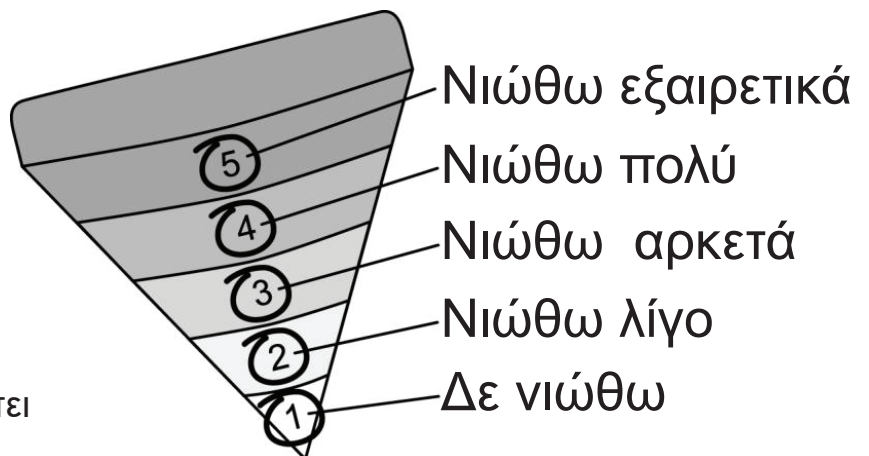
12) Ένιωσα υγιής

Καμία φορά 1	Όχι πολύ συχνά 2	Μερικές φορές 3	Συχνά 4	Όλη την ώρα 5
-----------------	------------------------	-----------------------	------------	---------------------

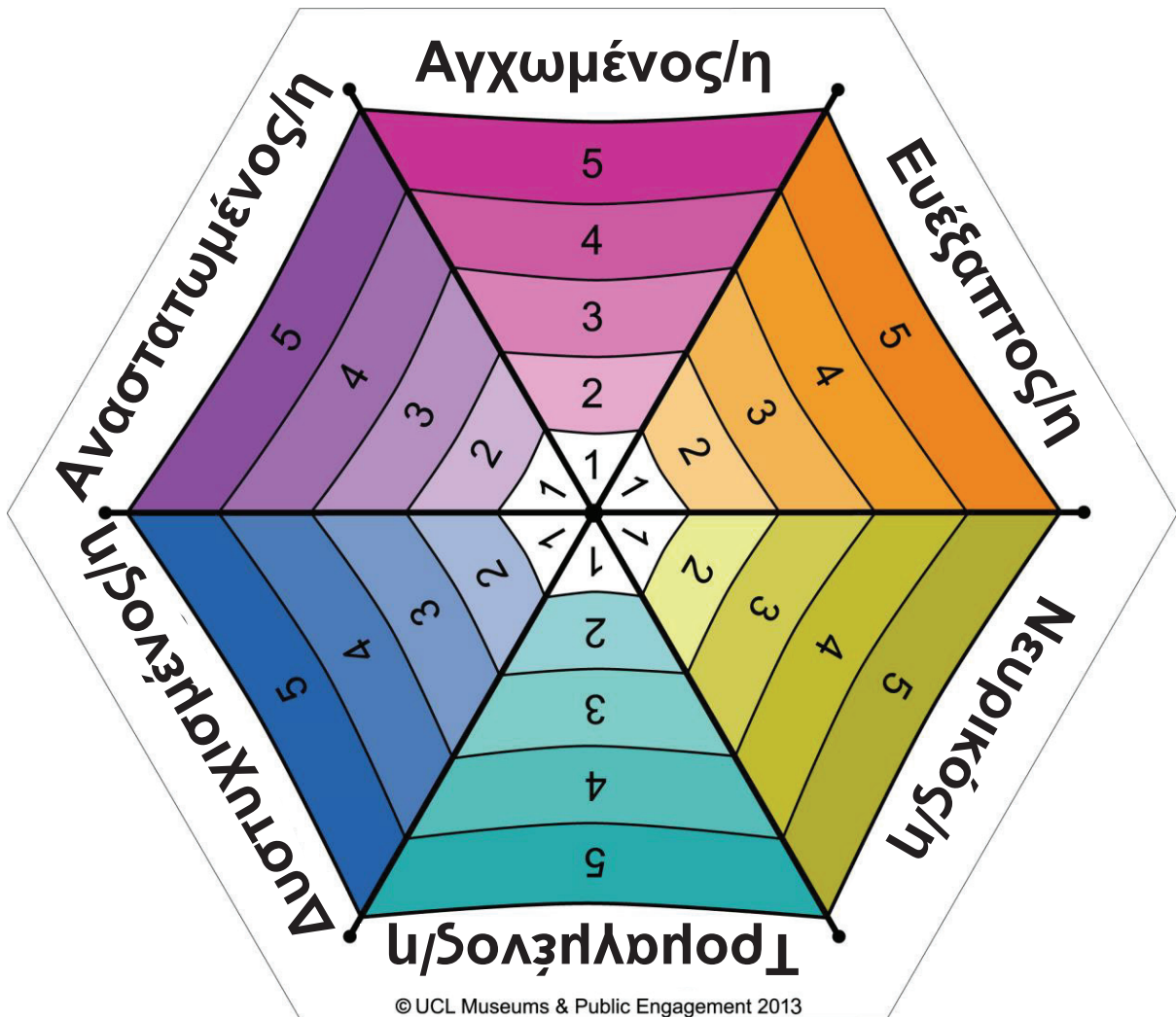
Ομπρέλα Θετικής Ευεξίας (Γενικό)



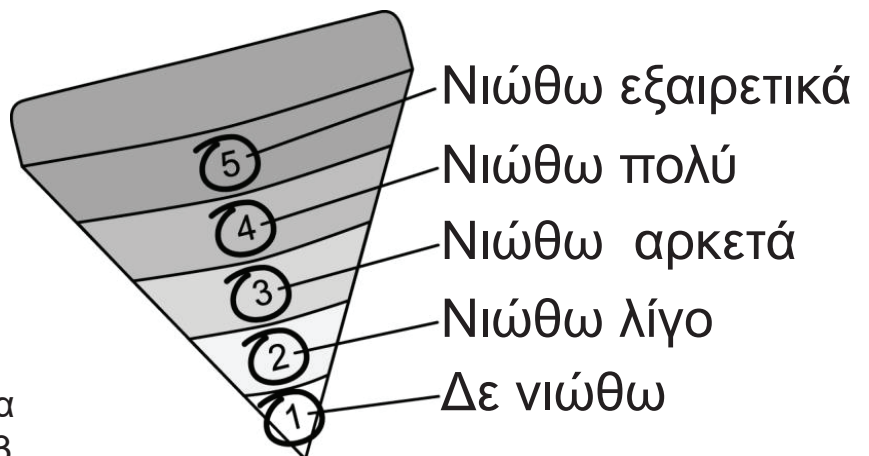
Έξι λέξεις είναι τυπωμένες στην άκρη αυτής της ομπρέλας. Βαθμολογήστε πόσο αισθάνεστε για την κάθε λέξη κυκλώνοντας έναν αριθμό από το 1 έως το 5, π.χ. «Σε εγρήγορση», εάν αισθάνεστε αρκετά σε εγρήγορση, τότε θα πρέπει να κυκλώσετε το 3.



Ομπρέλα Αρνητικής Ευεξίας (Γενικό)



Έξι λέξεις είναι τυπωμένες στην άκρη αυτής της ομπρέλας. Βαθμολογήστε πόσο αισθάνεστε για την κάθε λέξη κυκλώνοντας έναν αριθμό από το 1 έως το 5, π.χ. «Αναστατωμένος/η», εάν αισθάνεστε αρκετά αναστατωμένος/η, τότε θα πρέπει να κυκλώσετε το 3



Σκέψεις & Σχόλια

Τι πήγε καλά για εσένα;



Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

Τι νιώθεις ότι πέτυχες;

Κάποια άλλα σχόλια;

