|  |  |
| --- | --- |
| **คำถาม** | **ไม่เคย สม่ำเสมอ**  |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1.เป็นเวลามากแค่ไหนที่คุณรู้สึกว่าคุณกำลังก้าวหน้าไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.คุณมีความมุ่งมั่นจดจ่ออยู่กับสิ่ง ที่คุณกำลังทำบ่อยแค่ไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.โดยทั่วไปคุณรู้สึกร่าเริงบ่อยแค่ไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.โดยทั่วไปคุณรู้สึกกังวลบ่อยแค่ไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.คุณสามารถบรรลุเป้าหมายสำคัญที่คุณได้ตั้งไว้สำหรับตนเองบ่อยแค่ไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.โดยทั่วไปคุณรู้สึกดีบ่อยเพียงใด |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.โดยทั่วไปคุณรู้สึกโกรธบ่อยเพียงใด |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.คุณสามารถจัดการกับสิ่งที่คุณต้องรับผิดชอบได้บ่อยเพียงใด |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.โดยทั่วไปคุณรู้สึกเศร้าบ่อยเพียงใด |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.คุณลืมเวลาในขณะที่คุณกำลังทำสิ่งที่เพลิดเพลินบ่อยเพียงใด |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **คำถาม** | **แย่ ยอดเยี่ยม** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 11.โดยทั่วไปคุณคิดว่าสุขภาพของคุณเป็นอย่างไร |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.เปรียบเทียบกับคนอื่นที่มีอายุและเพศเดียวกันสุขภาพของคุณเป็นอย่างไร |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **คำถาม** | **ไม่ใช่เลย ใช่ที่สุด** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 13.โดยทั่วไปคุณนำพาตนเองไปสู่ชีวิตที่มีเป้าหมายและมีความหมายได้มากแค่ไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.คุณได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากผู้อื่นเมื่อคุณต้องการมากแค่ไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.โดยทั่วไปคุณรู้สึกว่าคุณได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและคุ้มค่ามากแค่ไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.โดยทั่วไปคุณรู้สึกตื่นเต้นและสนใจในสิ่งต่างๆมากแค่ไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.คุณรู้สึกโดดเดี่ยวเพียงใดในชีวิตประจำวันของคุณ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.คุณรู้สึกพึงพอใจกับสุขภาพร่างกายของคุณในตอนนี้มากเพียงใด |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19.คุณรู้สึกได้รับความรักมากขนาดไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **คำถาม** | **ไม่ใช่เลย ใช่ที่สุด**  |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 20.โดยทั่วไปคุณรู้สึกว่าคุณมีทิศทางในการดำเนินชีวิตมากขนาดไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21.คุณรู้สึกพึงพอใจกับความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับบุคคลอื่นมากแค่ไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.โดยทั่วไปคุณรู้สึกพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่มากขนาดไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23.เมื่อนำทุกอย่างมารวมกันแล้วคุณคิดว่าคุณมีความสุขมากแค่ไหน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |