Περιγράφοντας τη ζωή σου

Οι παρακάτω είναι μερικές διαπιστώσεις που μπορεί να κάνεις για τον εαυτό σου. Παρακαλούμε, σημείωσε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα πόσο ισχύουν αυτές οι διαπιστώσεις για σένα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, ενδιαφέρομαστε μόνο για το πώς νιώθεις νια τη ζωή σου...

1.	Κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα, πόσο συχνά έχασες δραστηριότητες που ήθελες να κάνεις λόγω κάποιου σωματικού ή συναισθηματικού προβλήματος που είχες;	ποτέ О	σχεδόν ποτέ Ο	σχετικά συχνά Ο	αρκετά συχνά Ο	πολύ συχνά Ο
2.	Κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα, πόσο συχνά συζητήσες με έναν ενήλικα για κάτι που είναι σημαντικό για σένα;	потє́ О	σχεδόν ποτέ Ο	σχετικά συχνά Ο	αρκετά συχνά	πολύ συχνά Ο
3.	Κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα, πόσο συχνά σε έκαναν οι συνομήλικοι σου να νιώσεις ότι δεν είσαι ευπρόσδεκτος εξαιτίας της εμφάνισης σου;	ποτέ О	σχεδόν ποτέ Ο	σχετικά συχνά Ο	αρκετά συχνά Ο	πολύ συχνά Ο
4.	Κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα, πόσο συχνά τα μέλη της οικογενείας σου είχαν σοβαρές λογομαχίες μεταξύ τους;	ποτέ Ο	σχεδόν ποτέ	σχετικά συχνά	αρκετά συχνά Ο	πολύ συχνά Ο
5.	Κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα, πόσο συχνά ένιωθες ότι δεν μπορούσες να «βγείς από τις μαύρες σου» ακόμα και με την βοήθεια της οικογενείας και των φίλων σου;	ποτέ Ο	σχεδόν ποτέ Ο	σχετικά συχνά Ο	αρκετά συχνά Ο	πολύ συχνά Ο

Αξιολογώντας τη Ζωή σου

Οι παρακάτω είναι μερικές διαπιστώσεις που μπορεί να κάνεις για τον εαυτό σου. Παρακαλούμε, σημείωσε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει καλύτερα πόσο ισχύουν αυτές οι διαπιστώσεις για σένα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, ενδιαφέρομαστε μόνο για το πώς νιώθεις για τη ζωή σου.

1.	Νιώθω ότι τα πάω καλά με τους γονείς μου ή κηδεμόνες μου (παρακαλούμε σημείωσε τον αριθμό)										
	0 καθόλου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 απόλυτα
2.	Περιμένω με ανυπομονησία το μέλλον (παρακαλούμε σημείωσε τον αριθμό)										
	0 καθόλου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 πάρα πολύ
3.	Νιώθω μόν	νος/η σ	τη ζωή μ	ιου (πα _ί	ρακαλού	ύμε σημι	είωσε το	ν αριθμ	ó)		
	0 καθόλου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 πάρα πολύ
1	Νιώθω κα	λάνια	TOV COUT	ó 11011 /1	Tacaka	Norius a	ομείωσε	. TOV GO	Δυά)		
4.	Νιώθω κα	λα για	τον εαυτ	ο μου (1	παρακα	νουμε οι	μειωσε	. τον αρι	σμο)		
	0 καθόλου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 απόλυτα
5.	Απολαμβάν	W. TOW	τζωή (πο	aoakaya	ນໃນເຂດກາ	ιςίωσε τ	ov dola	uó)			
J.	Απολαμρα	νω πην	ζωή (πο	рикилс	JOHE OIL	aciwoc i	ov apio	μ0)			
	0 καθόλου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 πάρα πολύ
c	Γίμαι μανο	Tolbu	ávodn az	TÁ TO T	, se elver	T/\oan	7, vá 110	/ 	va) oúu		ίν νας τον
6.	Είμαι ικανο αριθμό)	ποιτμε	ενος/η αι	10 10 11	ως είναι	ιωρα η	ζωτι μο	υ (παρα	καλουμε	ε σημε	100
	0 καθόλου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 απόλυτα
7.	Νιώθω ότι	η ζωή	αξίζει (π	rαρακα <i>)</i>	∖ούμε σι	ημείωσε	τον αρι	θμό)			
	0 καθόλου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 απόλυτα
_					_			_			
8.	Σε σύγκρισ τον αριθμό		ους συνο	μιλήκοί	ίς μου ν	ιώθω ότ	τη ζωή	μου είνα	αι (πα <i>β</i>	οακαλο	ούμε σημείωσε
πο	ολύ χειρότερη	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 πολύ καλύτερη