Affects and Quality of Life Last Week

Name: _____

Date: _____

Circle the number that best defines your own experiences last week.
How much have you been feeling the different affects, and how has the week been for you?

	Not at all A little Moderately Much Very much	Comments if wanted
1 - Interest / excitement:	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
2 - Enjoyment / joy:	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
3 - Tenderness / devotion:	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
4 - Pride / triumph:	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
5 - Fear / worry (anxiety)	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
6 - Sadness / despair:	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
7 - Irritation / anger:	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
8 - Disgust / revulsion:	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
9 - Disdain / contempt	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
10 – Shame / humiliation:	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
11 – Envy / jealousy:	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
12 – Guilt / remorse:	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____

	SATISFIED WITH LIFE	
I felt satisfied with life last week	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
	TIRED AND DEPRESSED	
I felt tired and depressed last week	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
	FAMILY AND FRIENDS	
I have had good relationships with family and friends last week	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
	SOCIAL	
I have had positive relations to associates, school, work etc.	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____
	OPTIMISM	
I feel optimistic	←1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→	_____

Developed with inspiration from Jon T. Monsen
By Andreas Aamodt ☺ 2009