

แบบสำรวจนี้เกี่ยวข้องกับตัวคุณ กรุณาอ่านข้อความต่อไปนี้ วงกลมว่าแต่ละข้อความนั้นบ่งบอกความเป็นตัวคุณมากน้อยเพียงใด

กรุณาตอบตามความเป็นจริง ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด

เมื่อมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับฉัน ฉันมีคนที่อยากจะแบ่งปันข่าวดีด้วย	แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก	เกือบทุกครั้ง
เมื่อได้เริ่มทำอะไรแล้ว ฉันจะทำงานสำเร็จ	แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก	เกือบทุกครั้ง
ฉันมองอนาคตของฉันในแง่บวก	แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก	เกือบทุกครั้ง
ฉันรู้สึกมีความสุข	แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก	เกือบทุกครั้ง
เวลาที่ฉันทำกิจกรรม ฉันรู้สึกเพลิดเพลินจนลืมเวลา	แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก	เกือบทุกครั้ง
ฉันสนุกสนานมาก	แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก	เกือบทุกครั้ง
ฉันหมกมุ่นกับสิ่งที่กำลังทำอยู่อย่างเต็มที่	แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก	เกือบทุกครั้ง
ฉันรักการใช้ชีวิต	แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก	เกือบทุกครั้ง
ฉันทำการบ้านต่อเนื่องจนเสร็จ	แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก	เกือบทุกครั้ง
เมื่อฉันเจอปัญหา ฉันมีคนทีคอยเคียงข้าง	แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก	เกือบทุกครั้ง
ฉันยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมจนลืมเรื่องอื่นไปหมด	แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก	เกือบทุกครั้ง
เวลาฉันเริ่มเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ฉันลืมไปเลยว่าเวลาผ่านไปนานเท่าไร	ไม่เหมือนฉันเลย	เหมือนฉันเล็กน้อย	ปานกลาง	เป็นส่วนใหญ่	มาก
เวลาที่มีเรื่องที่ฉันไม่แน่ใจว่าสุดท้ายมันจะเป็นอย่างไร ฉันคาดหวังว่าสิ่งที่ดีที่สุดจะเกิดขึ้น	ไม่เหมือนฉันเลย	เหมือนฉันเล็กน้อย	ปานกลาง	เป็นส่วนใหญ่	มาก
มีหลายคนในชีวิตที่ห่วงใยฉันอย่างแท้จริง	ไม่เหมือนฉันเลย	เหมือนฉันเล็กน้อย	ปานกลาง	เป็นส่วนใหญ่	มาก
ฉันคิดว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นกับฉัน	ไม่เหมือนฉันเลย	เหมือนฉันเล็กน้อย	ปานกลาง	เป็นส่วนใหญ่	มาก
ฉันมีเพื่อนๆ ที่ฉันห่วงใยจริงๆ	ไม่เหมือนฉันเลย	เหมือนฉันเล็กน้อย	ปานกลาง	เป็นส่วนใหญ่	มาก
เมื่อฉันวางแผนจะทำบางอย่างให้สำเร็จแล้ว ฉันจะทำตามแผนนั้น	ไม่เหมือนฉันเลย	เหมือนฉันเล็กน้อย	ปานกลาง	เป็นส่วนใหญ่	มาก
ฉันเชื่อว่าทุกอย่างจะลุล่วงด้วยดี ไม่ว่ามันจะดูยากแค่ไหนก็ตาม	ไม่เหมือนฉันเลย	เหมือนฉันเล็กน้อย	ปานกลาง	เป็นส่วนใหญ่	มาก
ฉันเป็นคนขยันขันแข็ง	ไม่เหมือนฉันเลย	เหมือนฉันเล็กน้อย	ปานกลาง	เป็นส่วนใหญ่	มาก
ฉันเป็นคนร่าเริง	ไม่เหมือนฉันเลย	เหมือนฉันเล็กน้อย	ปานกลาง	เป็นส่วนใหญ่	มาก

ขอบคุณนะ

## **Reference:**

### **Original Version**

Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological assessment*, 28(5), 586–597. <https://doi.org/10.1037/pas0000201>

### **Thai Version**

Somboonying, S., Prachason, T., Kawilapat, S. ., & Pojanapotha, P. (2024). Reliability and Validity of the Thai version of the EPOCH Measure of Adolescent Well-being questionnaire. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 69(1), 66–80. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/266494>.