

پرسشنامه بهزیستی ذهنی
کی یز و ماگیارمو (2003)

پاسخگوی گرامی

طی یک ماه گذشته، تا چه حد احساس‌های زیر را تجربه کرده‌اید؟

اصلاً	کمی	بعضی اوقات	بیشتر اوقات	تمام مدت	
					۱ بشاش و با نشاط.
					۲ روحیه خوب.
					۳ شادمانی بسیار.
					۴ آرامش.
					۵ رضایت.
					۶ سرشار از انرژی و حیات.

قست دوم:

اصلاً	کمی	بعضی اوقات	بیشتر اوقات	تمام مدت	
					۱ همه چیز آنقدر غم‌انگیز بوده که چیزی باعث نشاطم نشده است.
					۲ عصبی.
					۳ ناآرامی و بی‌قراری.
					۴ ناامیدی.
					۵ برای هر کاری باید تلاش کرد.
					۶ بی‌ارزشی.

لطفاً جملات زیر را بخوانید، یا با آنها موافقت یا مخالفت، در صورت موافقت میزان توافق خود را در قسمت موافق و در صورت مخالفت نیز میزان آن را در قسمت مخالف با کشیدن دایره دور هر عدد نشان دهید.

ردیف	موافق			نمی دانم	مخالف		
	بسیار زیاد	تألی	کمی		کمی	تألی	بسیار زیاد
۱							بیشتر ویژگی های شخصیتم را دوست دارم
۲							وقتی داستان زندگیم را مرور می کنم از هر آنچه تا کنون رخ داده، خشنودم.
۳							برخی از مردم در یک زندگی بی هدف سرگردانند، اما من از آنها نیستم.
۴							کارهای روزانه زندگی، اغلب مرا آزرده خاطر می کند.
۵							وقتی از جهات مختلف پیشرفت هایم را ارزیابی می کنم احساس یأس و ناامیدی می کنم.
۶							حفظ روابط نزدیک برایم دشوار و محروم ساز بوده است.
۷							هر روز برای همان روز زندگی می کنم و واقعاً به آینده فکر نمی کنم.
۸							به طور کلی من مسئول و کنترل گر موقعیتی هستم که برای خود به وجود آورده ام و در آن زندگی می کنم.
۹							به خوبی از عهده مسئولیت های روزمره زندگیم برمی آیم.
۱۰							گاهی اوقات احساس می کنم آنچه را باید در زندگی انجام داده، انجام داده ام.
۱۱							برای من زندگی فرایندی مداوم از یادگیری، تغییر و رشد است.
۱۲							من فکر می کنم کسب تجارت جدیدی که مرا به فکر کردن در مورد خودم و دنیا وادار کند، مهم است.
۱۳							مردم مرا آدمی بخشنده می دانند زیرا وقتی را در هم در اختیار دیگران می گذارم.
۱۴							مدت زیادی است که تلاش برای ایجاد هر گونه تغییر یا بهبود اساسی در زندگی را از دست داده ام.
۱۵							معمولاً افرادی که عقاید محکمی دارند مرا تحت تأثیر قرار می دهند.

ردیف	موافق			نمی دانم	مخالف		
	بسیار زیاد	تا حدی	کمی		کمی	تا حدی	بسیار زیاد
۱۶							روابط گرم و صمیمانه زیادی را با دیگران تجربه نکرده‌ام.
۱۷							به عقاید اطمینان دارم، حتی اگر با افکار بیشتر مردم متفاوت باشد.
۱۸							من خودم را با آنچه برایم مهم است ارزیابی می‌کنم نه با ارزش‌هایی که برای دیگران مهم است.

قسمت دوم:

ردیف	موافق			نمی دانم	مخالف		
	بسیار زیاد	تا حدی	کمی		کمی	تا حدی	بسیار زیاد
۱							دنيا برایم بسیار پیچیده است.
۲							احساس می‌کنم به هیچ گروهی تعلق ندارم.
۳							مردمی که نیکی می‌کنند انتظار جبران ندارند.
۴							چیزهای ارزشمندی برای عرضه به دنیا دارم.
۵							دنيا برای همه جای بهتری می‌شود.
۶							با افراد گروهم احساس نزدیکی می‌کنم.
۷							فعالیت‌های روزانه من، چیز با ارزش و مفیدی برای جمع‌هم ایجاد نمی‌کند.
۸							نمی‌توانم درک کنم در دنیا چه می‌گذرد.
۹							در جامعه پیشرفتی نیست.
۱۰							مردم به مشکلات دیگران اهمیت نمی‌دهند.
۱۱							جامعه من منبع آسایش و راحتی است.
۱۲							سعی می‌کنم، بیندیشم و بفهمم در کشورم چه می‌گذرد.
۱۳							جامعه من منبع آسایش و راحتی است.
۱۴							معتقدم که مردم مهربانند.
۱۵							هیچ چیز مهمی برای ارائه به جامعه ندارم.