

آزمون آسایش روانی

خواننده محترم:

لطفاً پس از خواندن سؤالات زیر پاسخ خود را با زدن علامت * مشخص کنید. در صورتی که پاسخ دقیق شما در میان پاسخ‌ها نیست نزدیک‌ترین پاسخ را انتخاب کنید و علامت بزنید.

۱. تا چه حد از زندگی‌تان راضی و خشنود هستید.
نه چندان **q** تاحدی **q** خیلی زیاد **q**
۲. چقدر به آنچه که از زندگی می‌خواسته‌اید، رسیده‌اید؟
نه چندان **q** تاحدی **q** خیلی زیاد **q**
۳. موقعیت‌هایی را که در زندگی کسب کرده‌اید، چگونه می‌بینید؟
چندان خوب نبوده **q** تاحدی خوب **q** خیلی خوب **q**
۴. آیا کاری را که شروع می‌کنید، به پایان می‌رسانید؟
معمولًا **q** گاهی اوقات **q** بیشتر اوقات **q**
۵. در مقایسه با زندگی گذشته، زندگی فعلی‌تان چگونه است؟
نه چندان شاد **q** در حدی شاد **q** خیلی شاد **q**
۶. از فعالیت‌هایی که در چند سال گذشته داشته‌اید، تا چه اندازه راضی هستید؟
ناخشنودم **q** تاحدی خشنودم **q** کاملاً خشنودم **q**
۷. آیا در شرایط خلاف انتظار‌تان نیز می‌توانید کاری را با موفقیت انجام دهید؟
معمولًا نه **q** گاهی اوقات **q** بیشتر اوقات **q**
۸. چقدر می‌توانید با نامایمادات و مشکلات غیرمنتظره زندگی‌تان شجاعانه رو برو شوید؟
نه چندان **q** تاحدی **q** خیلی زیاد **q**
۹. با توجه به وضع کنونی‌تان، آیا اطمینان دارید که در آینده بتوانید بر مشکلات غلبه کنید؟
نه چندان **q** تاحدی **q** خیلی زیاد **q**
۱۰. آیا گاهی احساس کرده‌اید که شما و محیط اطراف‌تان پیوند (و یا تعلق) خاطر بهم دارید؟
نه چندان **q** تاحدی **q** خیلی زیاد **q**
۱۱. آیا گاهی احساس شادمانی و سرحالی زیادی در وجود خود می‌کنید؟
تقریباً هرگز **q** گاهی اوقات **q** اغلب اوقات **q**
۱۲. آیا گاهی از این که عضوی از جامعه (جانواده بشری هستید احساس رضایت خاطر می‌کنید)؟
تقریباً هرگز **q** گاهی اوقات **q** اغلب اوقات **q**
۱۳. اگر در اتفاق ناگواری (مانند آتش‌سوزی یا سرقت) همه دارایی‌تان از دست برود، بستگان و دوستان شما، تا چه حد به شما کمک می‌کنند؟
نه چندان **q** تاحدی **q** خیلی زیاد **q**

۱۴. روابط شما با فرزنداتان چگونه است؟
- سؤال مربوط نیست **q** نه چندان خوب **q** خوب **q** خیلی خوب **q**
۱۵. اگر شدیداً بیمار شوید یا برایتان حادثه‌ای پیش آید، چقدر می‌توانید روی کمک بستگان و دوستانتان حساب کنید؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۱۶. وقتی کارها برخلاف میلتان پیش رود، چقدر ناراحت می‌شوید؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۱۷. آیا گاهی بدون دلیل احساس غمگینی می‌کنید؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۱۸. آیا فکر می‌کنید که آدمی عصبی و حساس هستید؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۱۹. آیا از احساس نگرانی و دلشوره رنج می‌برید؟
- هرگز **q** تقریباً **q** گاهی اوقات **q** بیشتر اوقات **q**
۲۰. آیا آنقدر حساس هستید که حتی با مسایل جزئی هم عصبانی شوید؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۲۱. در حل مشکلات، چقدر با خانواده‌تان مشورت می‌کنید؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۲۲. چقدر اعضای خانواده شما، نسبت به هم احساس صمیمیت و دلبستگی دارند؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۲۳. اگر چهار بیماری شدیدی شوید، خانواده‌تان چقدر به درمان شما اهمیت می‌دهند؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۲۴. آیا زندگی‌تان را خسته‌کننده و بی‌روح می‌دانید؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۲۵. چقدر نگران آینده‌تان هستید؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۲۶. آیا احساس می‌کنید که زندگی بی‌فایده و بی‌ثمری دارید؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۲۷. آیا گاهی اوقات نگران روابط خود با همسرتان می‌شوید؟
- سؤال مربوط نیست **q** نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۲۸. در صورت لروم دوستان یا بستگان شما، چقدر به شما کمک می‌کنند؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**
۲۹. آیا نگران روابط خود با اعضای خانواده‌تان هستید؟
- نه چندان **q** تا حدی **q** خیلی زیاد **q**

۳۰. آیا در برابر پیشامدهای روزمره، زود حساسیت نشان می‌دهید؟
خیلی زیاد **q** تا حدی **q** نه چندان **q**
۳۱. وقتی که مورد انتقاد یا سرزنش قرار می‌گیرید، برآشفته می‌شوید؟
بیشتر اوقات **q** گاهی اوقات **q** تقریباً هرگز **q**
۳۲. چقدر آرزو دارید که دوستان بیشتری داشته باشید؟
خیلی زیاد **q** تا حدی **q** نه چندان **q**
۳۳. آیا گاهی اوقات احساس می‌کنید که یک دوست صمیمی و واقعی را رنجاندهاید، یا از دست دادهاید؟
خیلی زیاد **q** تا حدی **q** نه چندان **q**
۳۴. آیا نگران سلامتی خود هستید؟
خیلی زیاد **q** تا حدی **q** نه چندان **q**
۳۵. آیا در نقاط مختلف بدنتان، احساس درد (آزادهنه) می‌کنید؟
بیشتر اوقات **q** گاهی اوقات **q** تقریباً هرگز **q**
۳۶. آیا از تپش (غیرعادی) قلب خود ناراحت هستید؟
بیشتر اوقات **q** گاهی اوقات **q** تقریباً هرگز **q**
۳۷. آیا دچار سرگیجه می‌شوید؟
بیشتر اوقات **q** گاهی اوقات **q** تقریباً هرگز **q**
۳۸. آیا زود خسته می‌شوید؟
بیشتر اوقات **q** گاهی اوقات **q** تقریباً هرگز **q**
۳۹. آیا خوابتان آشفته است؟
بیشتر اوقات **q** گاهی اوقات **q** تقریباً هرگز **q**
۴۰. آیا از این که روابط فردی صمیمی یا نزدیک با بقیه مردم نداشته باشد، ناراحت می‌شوید؟
خیلی زیاد **q** تا حدی **q** نه چندان **q**