

## 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.

1. تا چه حد از زندگیتان راضی و خشنود هستید.  
خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**
2. چقدر به آنچه که از زندگی می‌خواسته‌اید، رسیده‌اید؟  
خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**
3. موقعیت‌هایی را که در زندگی کسب کرده‌اید، چگونه می‌بینید؟  
خیلی خوب **q** تاحدی خوب **q** چندان خوب نبوده **q**
4. آیا کاری را که شروع می‌کنید، به پایان می‌رسانید؟  
بیشتر اوقات **q** گاهی اوقات **q** معمولاً **q**
5. در مقایسه با زندگی گذشته، زندگی فعلی‌تان چگونه است؟  
خیلی شاد **q** در حدی شاد **q** نه چندان شاد **q**
6. از فعالیت‌هایی که در چند سال گذشته داشته‌اید، تا چه اندازه راضی هستید؟  
کاملاً خشنودم **q** تاحدی خشنودم **q** ناخشنودم **q**
7. آیا در شرایط خلاف انتظارتان نیز می‌توانید کاری را با موفقیت انجام دهید؟  
بیشتر اوقات **q** گاهی اوقات **q** معمولاً نه **q**
8. چقدر می‌توانید با ناملایمات و مشکلات غیرمنتظره زندگیتان شجاعانه روبرو شوید؟  
خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**
9. با توجه به وضع کنونی‌تان، آیا اطمینان دارید که در آینده بتوانید بر مشکلات غلبه کنید؟  
خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**
10. آیا گاهی احساس کرده‌اید که شما و محیط اطرافتان پیوند (و یا تعلق) خاطر بهم دارید؟  
خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**
11. آیا گاهی احساس شادمانی و سرحالی زیادی در وجود خود می‌کنید؟  
اغلب اوقات **q** گاهی اوقات **q** تقریباً هرگز **q**
12. آیا گاهی از این که عضوی از جامعه (خانواده بشری هستید احساس رضایت خاطر می‌کنید؟)  
اغلب اوقات **q** گاهی اوقات **q** تقریباً هرگز **q**
13. اگر در اتفاق ناگواری (مانند آتش‌سوزی یا سرقت) همه دارایی‌تان از دست برود، بستگان و دوستان شما، تا چه حد به شما کمک می‌کنند؟  
خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۱۴. روابط شما با فرزندانان چگونه است؟

خیلی خوب **q** خوب **q** نه چندان خوب **q** سؤال مربوط نیست **q**

۱۵. اگر شدیداً بیمار شوید یا برایتان حادثه‌ای پیش آید، چقدر می‌توانید روی کمک بستگان و دوستان حساب کنید؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۱۶. وقتی کارها برخلاف میلان پیش رود، چقدر ناراحت می‌شوید؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۱۷. آیا گاهی بدون دلیل احساس غمگینی می‌کنید؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۱۸. آیا فکر می‌کنید که آدمی عصبی و حساس هستید؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۱۹. آیا از احساس نگرانی و دلشوره رنج می‌برید؟

بیشتر اوقات **q** گاهی اوقات **q** تقریباً **q** هرگز **q**

۲۰. آیا آنقدر حساس هستید که حتی با مسایل جزئی هم عصبانی شوید؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۲۱. در حل مشکلات، چقدر با خانواده‌تان مشورت می‌کنید؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۲۲. چقدر اعضای خانواده شما، نسبت به هم احساس صمیمیت و دلبستگی دارند؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۲۳. اگر دچار بیماری شدیدی شوید، خانواده‌تان چقدر به درمان شما اهمیت می‌دهند؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۲۴. آیا زندگی‌تان را خسته‌کننده و بی‌روح می‌دانید؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۲۵. چقدر نگران آینده‌تان هستید؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۲۶. آیا احساس می‌کنید که زندگی بی‌فایده و بی‌ثمری دارید؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۲۷. آیا گاهی اوقات نگران روابط خود با همسران می‌شوید؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q** سؤال مربوط نیست **q**

۲۸. در صورت لزوم دوستان یا بستگان شما، چقدر به شما کمک می‌کنند؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۲۹. آیا نگران روابط خود با اعضای خانواده‌تان هستید؟

خیلی زیاد **q** تاحدی **q** نه چندان **q**

۳۰. آیا در برابر پیشامدهای روزمره، زود حساسیت نشان می‌دهید؟

خیلی زیاد **q**      تاحدی **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**      تاحدی **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**      تاحدی **q**      نه چندان **q**

۳۴. آیا نگران سلامتی خود هستید؟

خیلی زیاد **q**      تاحدی **q**      نه چندان **q**

۳۵. آیا در نقاط مختلف بدنتان، احساس درد (آزاردهنده) 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 باشید، ناراحت می‌شوید؟

خیلی زیاد **q**      تاحدی **q**      نه چندان **q**