

پرسشنامه بهزیستی ذهنی کي يز و ماگيارمو (۲۰۰۳)

پاسخگوي گرامي

طي يك ماه گذشته، تا چه حد احساسهاي زير را تجربه کرده ايد؟

		تمام مدت	بيشتر اوقات	بعضي اوقات	كمي	اصلاً
۱	بشاش و با نشاط.					
۲	روحيه خوب.					
۳	شادماني بسيار.					
۴	آرامش.					
۵	رضايت.					
۶	سرشار از انرژي و حيات.					

قست دوم:

		تمام مدت	بيشتر اوقات	بعضي اوقات	كمي	اصلاً
۱	همه چيز آنقدر غم انگيز بوده كه چيزي باعث نشاطم نشده است.					
۲	عصبي.					
۳	نـــــــال آرامي و بي قراري.					
۴	نا اميدي.					
۵	براي هر كاري بايد تلاش كرد.					
۶	بي ارزشي.					

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

ردیف	موافق			نمی‌انم	مخالف		
	زیاد	کمی	بسیار		کمی	بسیار	زیاد
۱							بیشتر ویژگی‌های شخصیتم را دوست دارم
۲							وقتی داستان زندگیم را مرور می‌کنم از هر آنچه تا کنون رخ داده، خشنودم.
۳							برخی از مردم در یک زندگی بی‌هدف سرگردانند، اما من از آنها نیستم.
۴							کارهای روزانه زندگی، اغلب مرا آزرده خاطر می‌کند.
۵							وقتی از جهات مختلف پیشرفت‌هایم را ارزیابی می‌کنم احساس یأس و ناامیدی می‌کنم.
۶							حفظ روابط نزدیک برایم دشوار و محروم ساز بوده است.
۷							هر روز برای همان روز زندگی می‌کنم و واقعاً به آینده فکر نمی‌کنم.
۸							به طور کلی من مسئول و کنترل‌گر موقعیتی هستم که برای خود به وجود آورده‌ام و در آن زندگی می‌کنم.
۹							به خوبی از عهده مسئولیت‌های روزمره زندگیم برمی‌آیم.
۱۰							گاهی اوقات احساس می‌کنم آنچه را باید در زندگی انجام داده، انجام داده‌ام.
۱۱							برای من زندگی فرایندی مداوم از یادگیری، تغییر و رشد است.
۱۲							من فکر می‌کنم کسب تجارت جدیدی که مرا به فکر کردن در مورد خودم و دنیا وادار کند، مهم است.
۱۳							مردم مرا آدمی بخشنده می‌دانند زیرا وقتی را در هم در اختیار دیگران می‌گذارم.
۱۴							مدت زیادی است که تلاش برای

ردیف		موافق			نمی‌دانم	مخالف		
		زیاد	تأخیری	کمی		کمی	تأخیری	زیاد
۱۵								
۱۶								
۱۷								
۱۸								

قسمت دوم:

ردیف		موافق			نمی‌دانم	مخالف		
		زیاد	تأخیری	کمی		کمی	تأخیری	زیاد
۱								
۲								
۳								
۴								
۵								
۶								
۷								
۸								
۹								
۱۰								
۱۱								

ردیف		موافق			نمی‌دانم	مخالف		
		زیاد	تأخیری	کمی		کمی	تأخیری	زیاد
	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.							