



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



روابط شما با فرزندان 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**



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**