



پرسشنامه اندازه‌گیری بهداشت روانی

- ۱- اغلب احساس می‌کنم سرشار از نیرو و انرژی هستم.
- ۲- اغلب کسانی را که می‌شناسم مرا دوست دارند.
- ۳- برای رسیدن به اهدافم به سختی تلاش می‌کنم.
- ۴- دوست ندارم وقتم را با خیالبافی تلف کنم.
- ۵- وقتی تحت فشار و استرس زیادی هستم بعضی مواقع احساس می‌کنم که دارم از هم می‌پاشم.
- ۶- اغلب دچار تنش می‌شوم و عصبی هستم.
- ۷- بعضی وقت‌ها کاملاً احساس بی‌ارزشی می‌کنم.
- ۸- اغلب از نحوه برخورد دیگران با خود عصبانی می‌شوم.
- ۹- بیشتر مواقع که کارها طبق نقشه پیش نمی‌رود یا اشتباه از آب در می‌آید احساس دلسردی می‌کنم و می‌خواهم آنها را ناتمام رها کنم.
- ۱۰- اغلب احساس درماندگی و ناتوانی می‌کنم و میل دارم شخص دیگری مسائلم را حل کند.
- ۱۱- من فردی خوش‌مشرب، شاد و با روحیه هستم.
- ۱۲- من فردی بسیار فعال هستم.
- ۱۳- بعضی وقت‌ها آنقدر احساس خجالت می‌کنم که دلم می‌خواهد خود را از دیگران مخفی کنم.
- ۱۴- من فوق‌العاده خوشحالم.
- ۱۵- احساس می‌کنم آینده سرشار از امید است.
- ۱۶- احساس می‌کنم بر تمام جنبه‌های زندگیم کنترل کامل دارم.
- ۱۷- احساس می‌کنم زندگی سرشار از دلگرمی و تشویق است.
- ۱۸- همیشه تأثیر خوبی روی زندگیم داشته‌ام.
- ۱۹- من به زندگی عشق می‌ورزم.
- ۲۰- احساس می‌کنم انرژی بی‌پایان دارم.
- ۲۱- از یک ماه پیش تا کنون احساس ضعف و سستی می‌کنم.
- ۲۲- مدتی است بر اثر نگرانی دچار بی‌خوابی شده‌ام.
- ۲۳- اخیراً احساس می‌کنم دائم تحت فشار هستم.
- ۲۴- اخیراً احساس می‌کنم عصبانی و بدخلق شده‌ام.
- ۲۵- بدون دلیل قانع‌کننده‌ای احساس هراس و وحشت می‌کنم.
- ۲۶- احساس می‌کنم در انجام هر کاری ناتوان هستم.
- ۲۷- در یک ماه اخیر در تمام مدت عصبانی هستم.
- ۲۸- اخیراً احساس می‌کنم فرد بی‌ارزشی هستم.
- ۲۹- احساس می‌کنم زندگی کاملاً ناامیدکننده است.
- ۳۰- احساس می‌کنم زندگی ارزش زنده بودن را ندارد.



- ۳۱- آنقدر اعصابم خراب است که نمی‌توانم کاری انجام دهم.
- ۳۲- من عقاید مشخصی در مورد نقشم در خانواده‌ام دارم.
- ۳۳- هرگز در مورد آرزوهای شغلیم دچار شک و تردید نشده‌ام.
- ۳۴- مطمئن نیستم اصول زندگی که بدان اعتقاد دارم برایم مناسب باشد.
- ۳۵- به خوبی می‌دانم که از زندگی چه می‌خواهم.
- ۳۶- زندگی با معنا است.
- ۳۷- راجع به اهداف زندگیم مطمئن هستم.
- ۳۸- زندگی مرتب و سامان یافته است.
- ۳۹- احساس می‌کنم که انسان باارزشی هستم.
- ۴۰- احساس می‌کنم که مثل یک انسان کامل در حال رشد و کمال هستم.
- ۴۱- روی هم رفته از زندگی خود راضی هستم.
- ۴۲- خود را انسانی موفق و کامیاب می‌دانم.
- ۴۳- استعدادهای ذاتی خویش را می‌شناسم.
- ۴۴- احتمالاً در آینده عقایدم در مورد مذهب تغییر خواهد کرد.
- ۴۵- این روزها احساس می‌کنم به داروی تقویتی نیاز دارم.
- ۴۶- اخیراً نمی‌توانم خود را سرگرم و مشغول نگه دارم.