



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه بهزیستی ذهنی



@NUTRIPROS



پرسشنامه بهزیستی ذهنی و زیر مقیاس های آن (هیجانی، روانشناختی و اجتماعی) از کی یز و ماگیارمو

طی یک ماه گذشته، تا چه حد احساس های زیر را تجربه کرده اید؟

مقیاس بهزیستی هیجانی (عاطفه مثبت)

اصلاً	کمی	بعضی اوقات	بیشتر اوقات	تمام مدت		
					۱	بشاش و با نشاط
					۲	روحیه خوب
					۳	شادمانی بسیار
					۴	آرامش
					۵	رضایت
					۶	سرشار از انرژی و حیات

مقیاس بهزیستی هیجانی (عاطفه منفی)

اصلاً	کمی	بعضی اوقات	بیشتر اوقات	تمام مدت		
					۱	همه چیز آنقدر غم انگیز بوده که چیزی باعث نشاطم نشده است.
					۲	عصبی
					۳	ناآرامی و بیقراری
					۴	ناامیدی
					۵	برای هر کاری باید تلاش کرد
					۶	بی ارزشی



مقیاس بهزیستی روانشناختی

ردیف	موافق			نمی دانم	مخالف		
	بسیار زیاد	تا حدی	بسیار کم		بسیار زیاد	تا حدی	بسیار کم
۱							بیشتر ویژگی های شخصیتم را دوست دارم.
۲							وقتی داستان زندگی ام را مرور میکنم از هرآنچه تاکنون رخ داده، خشنودم.
۳							برخی از مردم در یک زندگی بی هدف سرگردانند، اما من از آنها نیستم.
۴							کارهای روزانه زندگی، اغلب مرا آزرده خاطر میکند.
۵							وقتی از جهات مختلف پیشرفت هایم را ارزیابی میکنم، احساس یاس و ناامیدی می کنم.
۶							حفظ روابط نزدیک برایم دشوار بوده است.
۷							هر روز برای همان روز زندگی میکنم و واقعاً به آینده فکر نمیکنم.
۸							به طور کلی من مسئول موقعیتی هستم که برای خود به وجود آورده ام و در آن زندگی میکنم.
۹							بخوبی از عهده مسئولیتهای روزمره زندگیم برمی آیم.
۱۰							گاهی اوقات احساس میکنم آنچه را باید در زندگی ام بدهم، انجام داده ام.
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 هم در اختیار دیگران میگذارم.
۱۴							مدت زیادی است که تلاش برای ایجاد هر گونه تغییر یا بهبود اساسی در زندگی را از دست داده ام.
۱۵							معمولاً افرادی که عقاید محکمی دارند مرا تحت تأثیر قرار میدهند.
16							روابط گرم و صمیمانه زیادی را بادیگران تجربه نکردم.
۱۷							به عقاید اطمینان دارم، حتی اگر با افکار بیشتر مردم متفاوت باشد.
۱۸							من خودم را با آنچه برایم مهم است ارزیابی میکنم نه با ارزشهایی که برای دیگران مهم است.



مقیاس بهزیستی اجتماعی

ردیف	موافق	نمی دانم	مخالف		
			بسیار زیاد	تا حدی	بسیار کم
۱	دنيا براي من بسيار پيچيده است.				
۲	احساس ميکنم به هيچ گروهی تعلق ندارم.				
۳	مردمی که نيکی ميکنند انتظار جبران ندارند.				
۴	چيزهای ارزشمندی برای عرضه به دنيا دارم.				
۵	دنيا برای همه جای بهتری ميشود.				
۶	با افراد گروهم احساس نزديکی ميکنم.				
۷	فعاليتهاي روزانه من چيز باارزش و مفیدی برای جامعه من ايجاد نميکنند.				
۸	نمي توانم درک کنم در دنيا چه ميگذرد.				
۹	در جامعه پيشرفتی نيست.				
۱۰	مردم به مشکلات ديگران اهميت نميدهند.				
۱۱	جامعه من منبع آسايش و راحتی است.				
۱۲	سعی ميکنم بفهمم و بينديشم در کشورم چه ميگذرد.				
۱۳	جامعه من منبع آسايش و راحتی است.				
۱۴	معتقدم که مردم مهربانند.				
۱۵	هيچ چيز مهمی برای ارائه به جامعه ندارم.				



پرسشنامه بهزیستی ذهنی

این پرسشنامه توسط کی‌یز^۱ و ماگیارموا^۲ در سال ۲۰۰۳ طراحی شد که شامل سه بعد بهزیستی هیجانی (۱۲ سوال)، بهزیستی روانشناختی (۱۸ سوال) و بهزیستی اجتماعی (۱۵ سوال) می‌باشد.

روایی و پایایی پرسشنامه بهزیستی ذهنی

این پرسشنامه توسط گلستانی بخت (۱۳۸۶) روی ۵۷ آزمودنی اجرا و اعتباریابی شد و ضریب همبستگی پرسشنامه بهزیستی ذهنی را ۰/۷۸ و مقیاس‌های فرعی آن شامل بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی را به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۶۴ و ۰/۷۶ گزارش کرد. ضریب همسانی درونی بر اساس آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۰ و برای مقیاس‌های فرعی آن به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۰ و ۰/۶۱ به دست آمد.

تمنایی فر و معتقدی فرد (۲۰۱۴) ضریب همسانی درونی بر اساس آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۶۳ و برای مقیاس‌های فرعی آن به ترتیب ۰/۲۵، ۰/۷۰ و ۰/۶۱ به دست آورد.

روش نمره گذاری:

بهزیستی هیجانی: سوالات بخش هیجان‌ات مثبت (۶ سوال اول) با سوالات بخش هیجان‌ات منفی (۶ سوال دوم) با هم جمع می‌شوند و نمره کل بهزیستی هیجانی به دست می‌آید. البته، همه سوالات بخش هیجان‌ات منفی به غیر از سوال ۵ از مقیاس بهزیستی هیجانی، بر عکس کد گذاری می‌شوند و سپس با یکدیگر جمع می‌گردند. با توجه به ارزش گذاری ۱ تا ۵ برای گزینه‌های اصلا تا تمام مدت در این زیر مقیاس حداقل نمره ۱۶ و حداکثر نمره ۵۶ می‌باشد (گلستانی بخت، ۱۳۸۶).

بهزیستی روانشناختی: در این قسمت سوالات ۱، ۲، ۳، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۸، ۱۷ بر عکس نمره گذاری شد و مجموع نمرات مولفه‌ها، نمره کل بهزیستی روانشناختی محسوب می‌شود.

مولفه‌ها	سوالات مربوط به هر مولفه
پذیرش خویشتن	1, 2, 5
هدف در زندگی	3, 7, 10
تسلط بر محیط	4, 8, 9
روابط با دیگران	6, 13, 16
رشد شخصی	۱۴, ۱۲, 11
خود مختاری	۱۸, ۱۷, ۱۵

در قسمت مقیاس بهزیستی اجتماعی: سوالات ۳، ۴، ۵، ۶، ۱۱، ۱۲ و ۱۴ برعکس نمره گذاری شد.

¹ - Keyes

² - Magyar-Mae



مolfهها	سوالات مربوط به هر مolfه
همبستگی اجتماعی	1 , 8 , 12
پیوستگی اجتماعی	2, 6, 11
پذیرش و مقبولیت اجتماعی	3, 10, 14
مشارکت اجتماعی	4, 7, 15
واقع گرایی اجتماعی	5, 9, 13

با توجه به ارزش گذاری ۱ تا ۷ برای گزینه های (بسیار زیاد مخالفم) تا (بسیار زیاد موافقم) در هر دو زیر مقیاس بهزیستی روانشناختی و اجتماعی حداقل نمره در زیر مقیاس بهزیستی روانشناختی ۱۸ و حداکثر نمره ۱۲۶ و در زیر مقیاس بهزیستی اجتماعی حداقل نمره ۱۵ و حداکثر نمره ۱۰۵ است. از مجموع نمرات بهزیستی هیجانی، روانشناختی و اجتماعی، نمره بهزیستی ذهنی به دست می آید.