



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

### پیوست ج: مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف - فرم کوتاه

عبارات زیر درباره چگونگی احساسات شما درباره زندگی تان هستند. لطفاً به خاطر داشته باشید که هیچ پاسخ درست یا نادرستی وجود ندارد.

کاملاً مخالف	کاملاً موافق	کمی مخالف	کمی موافق	تأخیری مخالف	تأخیری موافق	عبارت
						۱. به طور کلی، احساس می‌کنم در مورد موقعیت زندگی‌م مسئول هستم.
						۲. زمانی که به داستان زندگی‌م نگاه می‌کنم، از آن چه از کار درآمده خشنود هستم.
						۳. ادامه دادن روابط صمیمانه برای من مشکل و مایوس کننده بوده است.
						۴. مطالبات زندگی روزمره اغلب باعث افسردگی من می‌شود.
						۵. من زندگی را روز به روز می‌گذرانم و واقعا در مورد آینده فکر نمی‌کنم.
						۶. من در مدیریت بسیاری از مسئولیت‌های زندگی روزمره ام کاملاً خوب هستم.
						۷. من فکر می‌کنم داشتن تجربه‌های جدیدی که طرز فکر شما درباره خودتان و جهان را به چالش بکشد، مهم است.
						۸. من بیشتر جنبه‌های شخصیت‌م را دوست دارم.
						۹. من مستعد این هستم که تحت تأثیر افرادی که عقاید محکمی دارند، قرار بگیرم.
						۱۰. من از جهات بسیاری در مورد دستاوردهای زندگی‌م احساس یاس می‌کنم.
						۱۱. دیگران من را به عنوان فردی بخشنده، کسی که تمایل دارد وقتش را برای دیگران تقسیم کند، معرفی می‌کنند.
						۱۲. من نسبت به عقاید اطمینان دارم حتی زمانی که آن‌ها با عقاید عامه مخالف باشد.
						۱۳. من روابط گرم و مطمئن زیادی را با دیگران تجربه نکرده‌ام.
						۱۴. بعضی از مردم در زندگی بدون هدف سرگردانن، اما من یکی از آن‌ها نیستم.
						۱۵. زندگی برای من، یک فرآیند مداوم یادگیری، تغییر و رشد است.
						۱۶. بعضی اوقات احساس می‌کنم که همه کارهایی که در زندگی وجود دارد را انجام داده‌ام.
						۱۷. من از خیلی وقت پیش از تلاش برای ایجاد تغییرات یا پیشرفت‌های بزرگ در زندگی‌م دست برداشته‌ام.
						۱۸. من درباره خودم بر حسب چیزی که فکر می‌کنم مهم است قضاوت می‌کنم، نه بر حسب ارزش‌هایی که دیگران فکر می‌کنند مهم اند.