

WBIB

دکتر مرتضی علی بک

متخصص روانشناسی مثبت

مدرس و مشاور دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

1	2	3	4

--	--	--	--

--

5	6	7	8

--	--	--	--

--

نمره سلامت روان =

1

1. در زندگی ، چه میزان هدف یا اهداف مشخصی دارید.

2. برای رسیدن به هدف یا اهدافتان، چه میزان برنامه ریزی دارید.

3. چه میزان از برنامه هایتان را با جدیت اجرا میکنید.

2

1. روزمره چه میزان بر روی اهدافتان تمرکز دارید.

2. هنگام انجام برنامه هایتان، به چه میزان متوجه گذشت زمان نمیشوید.

3. هنگام انجام برنامه هایتان، به چه میزان عوامل مزاحم را کنترل می کنید.

1. برای انجام برنامه هایتان چه میزان انرژی و سرزندگی دارید.
2. موقع انجام برنامه هایتان چه میزان احساس خستگی نمیکنید.
3. چه میزان از برنامه هایتان را با پشتکار به پیش میبرید.

1. چه میزان احساس میکنید دور و برتان کسانی هستند که شما را درک می کنند.

2. چه میزان احساس میکنید دور و برتان کسانی وجود دارند که به فکر شما هستند.

3. چه میزان احساس میکنید دور و برتان کسانی هستند که در شرایط سخت شما را حمایت کنند.

1. چه میزان احساس نگرانی و اضطراب میکنید.

2. چه میزان افکار نگران کننده ای به ذهنتان می آید که نمی توانید کنارشان بگذارید.

3. چه میزان نگران آینده خودتان هستید.

1. چه میزان احساس میکنید که زندگی تان، لذت بخش نیست.

2. چه میزان احساس میکنید که انرژی لازم برای انجام کارهایتان را ندارم.

3. چه میزان احساس میکنید که زندگی ارزش زنده بودن را ندارد.

1. چه میزان احساس ضعف و سستی یا بیماری جسمی دارید.
2. چه میزان احساس میکنید به داروهای تقویتی نیاز دارید.
3. چه میزان احساس درد یا گرفتگی در سر ، قلب ، شکم و یا دیگر اندام بدنتان دارید.

1. چه میزان احساس میکنید در انجام کارهایتان بی دقت شده اید.
2. چه میزان احساس میکنم در انجام کارهایتان کند شده اید.
3. چه میزان احساس میکنید در انجام کارهایتان بی نظم شده اید.