

## مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی

### Psychological Well-Being Scales (Persian Version)

Zohreh Majdabadi, PhD  
Payame Noor University

زهرة مجدآبادی  
استادیار دانشگاه پیام نور

#### مقیاس بهزیستی روان‌شناختی

##### مقدمه

مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی (ریف، ۱۹۸۹) حاوی شش مقیاس است که برای اندازه‌گیری ابعاد خودپیروی، تسلط محیطی، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی، و پذیرش خود ساخته شده است. این مقیاس‌ها به سه شکل ۸۴ ماده‌ای (مقیاس‌های ۱۴ ماده‌ای)، ۵۴ ماده‌ای (مقیاس‌های ۹ ماده‌ای)، و ۱۸ ماده‌ای (مقیاس‌های ۳ ماده‌ای) تدوین شده‌اند. در اینجا شکل‌های ۵۴ ماده‌ای و ۱۸ ماده‌ای که از طریق مکاتبه با کارول ریف (ارتباط شخصی، ۱۱ آوریل ۲۰۱۴) در دسترس قرار گرفتند، ارائه شده‌اند. خاطر نشان می‌سازد که شکل ۱۸ ماده‌ای برای زمینه‌یابی‌های ملی تلفنی ساخته شده است و در زمینه‌یابی‌های ملی و بین‌المللی متعددی که در سطح گسترده‌ای اجرا شده‌اند، به کار گرفته شده است. شکل ۱۸ ماده‌ای دارای همسانی درونی پایینی است و به محتوای شش سازه بهزیستی به خوبی پوشش نمی‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی می‌توانید به ریف (۱۹۸۹ و ۲۰۱۴)، رویف و کیز (۱۹۹۵) و ریف و سینگر (۲۰۰۶، ۲۰۰۸) مراجعه کنید.

##### نمره‌گذاری

شرکت‌کنندگان در یک مقیاس شش درجه‌ای کاملاً مخالف (۱)، تا اندازه‌ای مخالف (۲)، کمی مخالف (۳)، کمی موافق (۴)، تا اندازه‌ای موافق (۵)، کاملاً موافق (۶) به ماده‌ها پاسخ می‌دهند. پاسخ ماده‌های دارای نمره منفی (-) در نمره‌گذاری نهایی معکوس می‌شوند. هیچ نقطه برشی برای تعریف بهزیستی زیاد (بالا) یا کم (پایین) وجود ندارد. این تمایزها را می‌توان از اطلاعات توزیعی داده‌های جمع‌آوری شده استخراج کرد: برای مثال، بهزیستی زیاد را می‌توان به عنوان نمره‌هایی تعریف کرد که ۱/۵ انحراف استاندارد بالای میانگین هستند و بهزیستی کم، نمره‌هایی که ۱/۵ انحراف استاندارد پایین میانگین‌اند.

## دستور اجرا

## پاسخگویی گرامی،

سؤال‌های زیر به چگونگی احساس شما در مورد خودتان و زندگی‌تان می‌پردازد. لطفاً دور عددی دایره بکشید که موافقت یا مخالفت کنونی شما را با هر عبارت بهتر توصیف می‌کند. لطفاً به یاد داشته باشید که پاسخ درست یا غلط وجود ندارد.

عبارت	کاملاً مخالفم	تا اندازه‌ای مخالفم	کمی مخالفم	کمی موافقم	تا اندازه‌ای موافقم	کاملاً موافقم
۱. از اینکه عقایدم را بیان کنم، نمی‌ترسم حتی وقتی که در مخالفت با عقاید اکثر آدمها باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲. به طور کلی، احساس می‌کنم مسئول وضعیتی هستم که در آن زندگی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳. نسبت به فعالیت‌هایی که افق فکری مرا گسترش می‌دهند، رغبت ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴. از نظر اکثر آدمها من مهربان و با عاطفه هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵. من در لحظه زندگی می‌کنم و به آینده واقعاً نمی‌اندیشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶. وقتی به داستان زندگی‌ام نگاه می‌کنم، از طوری که اوضاع از آب درآمدانند، راضی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷. تصمیم‌های من معمولاً تحت تأثیر آنچه دیگران انجام می‌دهند، قرار نمی‌گیرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸. خواسته‌های زندگی روزمره اغلب مرا خسته می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۹. نمی‌خواهم راه‌های جدیدی را برای انجام دادن کارها امتحان کنم، زندگی‌ام همین طور که هست خوب است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۰. حفظ روابط صمیمی برای من دشوار و عذاب‌آور است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۱. معمولاً توجه من به زمان حال است، زیرا آینده تقریباً همیشه برای من مشکلات به بار می‌آورد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۲. به طور کلی نسبت به خودم اعتماد و اطمینان دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۳. معمولاً از اینکه دیگران در مورد من چه فکری می‌کنند، نگران می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۴. با آدمها و اجتماع اطرافم، خیلی خوب جور نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۵. فکر می‌کنم داشتن تجربه‌های جدیدی که نحوه تفکر شما را در مورد خودتان و جهان به چالش می‌آورد، مهم است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۶. اغلب احساس تنهایی می‌کنم زیرا دوستان صمیمی کمی دارم که با آنها نگرانی‌هایم را در میان بگذارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۷. فعالیت‌های روزانه‌ام اغلب بی‌اهمیت و پیش پا افتاده به نظرم می‌آیند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۸. فکر می‌کنم بسیاری از کسانی که می‌شناسم در مقایسه با من بیشتر از زندگی بهره برده‌اند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۹. برای من مهم‌تر این است که نسبت به خودم احساس رضایت داشته باشم نه اینکه دیگران را از خودم راضی نگه‌دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۰. کاملاً به خوبی از عهده مسئولیت‌های زندگی روزانه‌ام برمی‌آیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۱. وقتی فکرم را می‌کنم می‌بینم که واقعاً به عنوان یک انسان طی این سال‌ها خیلی بهتر نشده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۲. از گفت و گوهای شخصی و دوطرفه با اعضای خانواده یا دوستان لذت می‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

عبارت	کاملاً مخالفم	تا اندازه‌ای مخالفم	کمی مخالفم	کمی موافقم	تا اندازه‌ای موافقم	کاملاً موافقم
۲۳. احساس خوبی نسبت به آنچه سعی می‌کنم در زندگی‌ام انجام دهم، ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۴. بیشتر جنبه‌های شخصیت‌ام را دوست دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۵. معمولاً تحت تأثیر اشخاصی که عقاید مستحکمی دارند، قرار می‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۶. اغلب احساس می‌کنم مسئولیت‌هایم، مرا از پا درآورده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۷. احساس من این است که به عنوان یک انسان به مرور زمان خیلی متحول شده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۸. من آدم‌های زیادی ندارم که وقتی به صحبت کردن نیاز دارم بخواهند به من گوش بدهند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۹. پیش از این، اهدافی را برای خودم تعیین می‌کردم اما در حال حاضر این کار وقت تلف کردن به نظر می‌رسد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۰. در گذشته اشتباهاتی مرتکب شده‌ام، اما فکر می‌کنم در مجموع همه چیز نتیجه خوبی به دنبال داشته است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۱. به عقاید اعتماد دارم حتی اگر برخلاف توافق عموم باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۲. معمولاً به خوبی از عهده رسیدگی به امور و بودجه شخصی‌ام برمی‌آیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۳. از بودن در وضعیت جدیدی که مرا ملزم کند شیوه‌های انجام دادن کارها را که از قدیم با آنها آشنا هستیم، تغییر دهم خوشم نمی‌آید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۴. به نظر من اکثر آدم‌های دیگر، دوستان بیشتری از من دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۵. از برنامه‌ریزی برای آینده و کار کردن در جهت واقعیت بخشیدن به آن برنامه‌ها لذت می‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۶. از بسیاری جهات، در مورد پیشرفت‌هایم در زندگی احساس سرخوردگی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۷. برایم سخت است که عقاید مرا در مورد موضوعات بحث‌برانگیز بیان کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۸. من در اداره کردن وقتم مهارت دارم طوری که می‌توانم هر چیزی را که لازم است انجام شود در آن بگنجانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۹. برای من زندگی یک فرایند مداوم یادگیری، تغییر و رشد است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۰. مردم مرا فردی بخشنده که مایل است وقتش را در اختیار دیگران قرار دهد، توصیف می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۱. من در انجام دادن برنامه‌هایی که برای خودم تعیین کرده‌ام، فعال هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۲. نگرش من نسبت به خودم احتمالاً به اندازه نگرش اکثر آدم‌ها نسبت به خودشان، مثبت نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۳. اگر دوستانم یا خانواده‌ام با تصمیماتم مخالف باشند، من اغلب آنها را تغییر می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۴. برای من مشکل است که زندگی‌ام را طوری ترتیب دهم که برایم راضی‌کننده باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۵. خیلی وقت است، از تلاش برای پیشرفت کردن با تغییرات بزرگ در زندگی‌ام دست کشیده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۶. روابط صمیمی و توأم با اعتماد با دیگران را تجربه نکردم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

عبارت	کاملاً مخالفم	تا اندازه‌ای مخالفم	کمی مخالفم	کمی موافقم	تا اندازه‌ای موافقم	کاملاً موافقم
۴۷. برخی از آدم‌ها در زندگی بی‌هدف و سرگردان هستند اما من از این دسته آدم‌ها نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۸. گذشته فراز و نشیب‌های خودش را داشته است اما در کل نمی‌خواهم آن را تغییر دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۹. با آنچه خودم فکر می‌کنم مهم است در مورد خودم قضاوت می‌کنم نه با آنچه دیگران فکر می‌کنند اهمیت دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۰. توانستم خانه و سبک زندگی‌ای برای خودم به وجود بیاورم که خیلی مطابق میل من است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۱. این گفته حقیقت دارد که برای آدم‌های قدیمی دشوار است که راه و رسم جدیدی را بیاموزند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۲. می‌دانم که می‌توانم به دوستانم اعتماد کنم و آنها می‌دانند که می‌توانند به من اعتماد کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۳. بعضی اوقات احساس می‌کنم همه آنچه را که باید در زندگی انجام داد، انجام داده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۴. وقتی خودم را با دوستان و آشنایان مقایسه می‌کنم احساس خوبی در مورد این که چه کسی هستم به من دست می‌دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

## کلید نمره‌گذاری مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی

مقیاس‌ها	شکل ۵۴ سؤالی مقیاس‌ها ماده	شکل ۱۸ سؤالی مقیاس‌ها ماده
خودپیری	۱، ۷، ۱۳، ۱۹، ۲۵، ۳۱، ۳۷، ۴۳، ۴۹	۲۵، ۳۱، ۳۷، ۴۳، ۴۹
تسلط محیطی	۲، ۸، ۱۴، ۲۰، ۲۶، ۳۲، ۳۸، ۴۴، ۵۰	۲، ۸، ۱۴، ۲۰، ۲۶، ۳۲، ۳۸، ۴۴، ۵۰
رشد شخصی	۳، ۹، ۱۵، ۲۱، ۲۷، ۳۳، ۳۹، ۴۵، ۵۱	۳، ۹، ۱۵، ۲۱، ۲۷، ۳۳، ۳۹، ۴۵، ۵۱
روابط مثبت با دیگران	۴، ۱۰، ۱۶، ۲۲، ۲۸، ۳۴، ۴۰، ۴۶، ۵۲	۴، ۱۰، ۱۶، ۲۲، ۲۸، ۳۴، ۴۰، ۴۶، ۵۲
هدف در زندگی	۵، ۱۱، ۱۷، ۲۳، ۲۹، ۳۵، ۴۱، ۴۷، ۵۳	۵، ۱۱، ۱۷، ۲۳، ۲۹، ۳۵، ۴۱، ۴۷، ۵۳
پذیرش خود	۶، ۱۲، ۱۸، ۲۴، ۳۰، ۳۶، ۴۲، ۴۸، ۵۴	۶، ۱۲، ۱۸، ۲۴، ۳۰، ۳۶، ۴۲، ۴۸، ۵۴

توجه: ماده‌های ستاره‌دار معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

## منابع

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.01.002.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263.

بهره‌برداری از نسخه‌های فارسی مقیاس‌هایی که در «آزمون‌های روانی» این فصلنامه ارائه می‌شوند برای پژوهشگران و دانشجویان (برای پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکتری) با ذکر منبع بلامانع است. در سایر موارد کلیه حقوق مربوط به نسخه‌های فارسی مقیاس‌ها متعلق به «مؤلف» است و چاپ، تکثیر و فروش تمامی مقیاس‌ها یا قسمتی از آنها تحت هر عنوان ممنوع است.