

تست سلامت روان – احساسات و عواطف

۱- هنگامی که غمگین و ناراحت هستید، آیا می‌توانید علت ناراحتی خود را پیدا کنید؟

- همیشه (۴ امتیاز)
- بیشتر اوقات (۳ امتیاز)
- برخی مواقع (۲ امتیاز)
- به ندرت (۱ امتیاز)

۲- هر چند وقت یک بار شما چیزهایی را خریداری می‌کنید، ولی واقعا نمی‌توانید از پس هزینه‌های آن‌ها برآیید؟

- همیشه (۱ امتیاز)
- بیشتر اوقات (۲ امتیاز)
- به ندرت (۳ امتیاز)
- هرگز (۴ امتیاز)

۳- آیا شده که حرفی بزنید و بعد از گفتن آن پشیمان شده باشید؟

- اغلب (۱ امتیاز)
- گاهی (۲ امتیاز)
- خیلی کم (۴ امتیاز)
- هیچ وقت (۳ امتیاز)

۴- وقتی کسی شما را عصبانی کند، در این صورت شما:

- با عصبانیت در مقابل او می‌ایستید (۲ امتیاز)
- سکوت می‌کنید و هیچ حرفی نمی‌زنید (۱ امتیاز)
- همه‌جا از آن شخص گله و شکایت می‌کنید (۳ امتیاز)
- در آرامش مسئله را با او مطرح می‌کنید (۴ امتیاز)

۵- معمولا چقدر طول می‌کشد که به خواب بروید؟

- به مجض ورود به رختخواب، خوابتان می‌برد (۳ امتیاز)
- حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا بخوابید (۴ امتیاز)
- خواب راحتی ندارید و تا صبح سر جای‌تان غلت می‌زنید (۱ امتیاز)
- بیش‌تر از یک ساعت طول می‌کشد تا بخوابید (۲ امتیاز)

۶- معمولا در چه شرایطی به خود این اجازه را می‌دهید که گریه کنید؟

- وقتی ناراحتم و فقط دوستان نزدیک یا خانواده‌ام حضور دارند (۳ امتیاز)
- هر زمان که احساس کنم نیاز به گریه دارم (۴ امتیاز)
- هر کاری می‌کنم تا گریه نکنم (۱ امتیاز)
- فقط وقتی که تنها هستم (۲ امتیاز)

۷- آیا احساس می کنید که دوستان خوبی دارید؟

- جمع صمیمی از دوستان و اعضای خانواده دارم (۴ امتیاز)
- افراد کمی در زندگی ام هستند (۳ امتیاز)
- به سختی می توانم با دیگران ارتباط برقرار کنم (۲ امتیاز)
- تنها متکی به خودم هستم و نیاز به کسی ندارم (۱ امتیاز)

۸- تا چه حد به توانایی ها و استعدادهایتان اطمینان دارید؟

- خیلی زیاد (۴ امتیاز)
- زیاد (۳ امتیاز)
- کم (۲ امتیاز)
- اصلا (۱ امتیاز)

۹- چه چیزی باعث شادی و رضایت بیشتر در شما می شود یا به عبارتی باعث ایجاد انگیزه بیشتر در کارهایتان است؟

- تحسین و تشویق دیگران (۳ امتیاز)
- حس درونی خود (۴ امتیاز)
- ترس از شکست (۲ امتیاز)
- زنده ماندن و حفظ حیات (۱ امتیاز)

۱۰- از نظر من شادی و خوشبختی هر کس عمدتاً بر پایه:

- راه و روشی است که هر شخص در زندگی پیش می گیرد (۴ امتیاز)
- اقتصاد جامعه (۳ امتیاز)
- اصولی است که هر کسی از هما کودکی با آن تربیت شده (۲ امتیاز)
- شانس و اقبال فرد است (۱ امتیاز)

حالا امتیازها را با هم جمع کرده و نتایج را ببینید:

امتیاز بین ۳۲ تا ۴۰

در این صورت باید به شما تبریک گفت. چرا که شما از لحاظ روحی و عاطفی در سلامت کامل هستید و باید به وجود خودتان افتخار کنید. شما توانسته اید با احساسات خود ارتباط خوبی برقرار کنید.

امتیاز بین ۲۴ تا ۳۲

لازم است تا شما در شیوه زندگی خود کمی تجدید نظر کنید، شرایط روحی شما به طرز نابسامانی در حالت نوسان است و اگر به همین منوال پیش بروید از لحاظ سلامت روحی دچار مشکل خواهید شد. شاید یافتن یک شغل جدید و یا حتی مشاوره کار مفید باشد. به هر حال شما گاهی به خودتان اطمینان کامل دارید و برخی مواقع قادر هستید تا با احساسات خود به خوبی کنار بیایید.

امتیاز کمتر از ۲۴

به شما توصیه می شود که به طور جدی تری به فکر سلامت روحی خود باشید و از افراد متخصص کمک بگیرید. ممکن است که مشکلی در زندگی خود داشته باشید و نیاز باشد تا برای دستیابی به آرامش و سلامت فکری خود آن مشکل را به نحوی تجزیه و تحلیل نمایید و راه حل مناسبی را برای آن بیابید.

* نکته: در نظر داشته باشید این تست صرفاً جنبه خودارزیابی داشته و تنها می‌تواند به عنوان یک راهنما برای توجه بیشتر به سلامت روان عمل کند، بی‌شک برای اطمینان نسبت به سلامت روان خود لازم است حتماً با روانکاوان و متخصصان این حوزه در ارتباط باشید.

منبع: www.psycom.net