**总体幸福感量表**

**总体幸福感量表[General Well一Being Schedule(Fazio，1977)]是为美国国立卫生统计中心制订的一种定式型测查工具，用来评价受试对幸福的陈述。**

类别：　　　　性别：　　年龄：　　　职称：　　　学历：　　　得分：　　　　　

**\*1.　你的总体感觉怎样（在过去的一个月里）？**  
好极了　　精神很好　　精神不错　　精神时好时坏　　精神不好　　精神很不好  
6　　　　　5　　　　　　4　　　　　　3　　　　　　　2　　　　　　1　　  
2．你是否为自己的神经质或“神经病”感到烦恼（在过去的一个月里）？　  
极端烦恼　　相当烦恼　　有些烦恼　　很少烦恼　　一点也不烦恼　　  
1　　　　　2　　　　　　3　　　　 4　　　　　　　5　　　　　　  
**\*3.你是否一直牢牢地控制着自己的行为、思维、情感或感觉（在过去的一个月里）？**　  
绝对的　　大部分是的　　一般来说是的　　控制得不好　　有些混乱　　非常混乱

6　　　　　5　　　　　　4　　　　　　2　　　　　　　2　　　　　　1  
4.你是事由于悲哀、失去信心、失望或有许多麻烦而怀疑还有任何事情值得去做（在过去的一个月里）？　　  
极端怀疑　　非常怀疑　　相当怀疑　　有些怀疑　　略微怀疑　　一点也不怀疑  
1　　　　　2　　　　　　3　　　　　4　　　　　　5　　　　　　　6  
5．你是否正在受到或曾经受到任何约束、刺激或压力（在过去的一个月里）？　　  
相当多　　不少　　有些　　不多　　没能　  
　1　　　　2　　　 3　　　4　　　　5　　  
**\*6.你的生活是否幸福、满足或愉快（在过去的一个月里）？　　  
非常幸福　　相当幸福　　满足　　略有些不满足　　非常不满足**　5　　　　　　4　　　　　　3　　　　　　　2　　　　　　1 **\*7.你是否有理由怀疑自己曾经失去理智、或对行为、谈话、思维或记忆失去控制（在过去的一个月里）？**　  
一点也没有　　只有一点点　　有些，不严重　　有些，相当严重　　是的，非常严重  
5　　　　　　4　　　　　　3　　　　　　　2　　　　　　1　　　　　　　8.你是否感到焦虑、担心或不安（在过去的一个月里）？  
极端严重　　非常严重　　相当严重　　有些　　很少　　无  
 1　　　　　2　　　　　　3　　　　4　　　　5　　　6  
**\*9.你睡醒后是否感到头脑清晰和精力充沛（在过去的一个月里）？**天天如此　　几乎天天　　相当频繁　　不多　　很少　　无  
 6　　　　　5　　　　　　4　　　　　3　　　　2　　　　1

10．你是否因为疾病、身体的不适、疼痛或对患病恐惧而烦恼（在过去的一个月里）？　  
　所有的时间　　大部分时间　　很多时间　　有时　　偶尔　　无  
 1　　　　　　　2　　　　　　3　　　　4　　　　5　　　6  
**\*11．你每天的生活中是否充满了让你感兴趣的事情（在过去的一个月里）？**　  
　所有的时间　　大部分时间　　很多时间　　有时　　偶尔　　无  
 6　　　　　5　　　　　　4　　　　　　3　　　2　　　　1

12．你是否感到沮丧和忧郁（在过去的一个月里）？　  
　所有的时间　　大部分时间　　很多时间　　有时　　偶尔　　无  
 1　　　　　　　2　　　　　　3　　　　4　　　　5　　　6  
**\*13．你是否情绪稳定并能把握住自己（在过去的一个月里）？**　所有的时间　　大部分时间　　很多时间　　有时　　偶尔　　无  
 6　　　　　5　　　　　　4　　　　　　3　　　2　　　　1  
14．你是否感到疲劳、过累、无力或精疲力竭（在过去的一个月里）？　  
　所有的时间　　大部分时间　　很多时间　　有时　　偶尔　　无  
1　　　　　　　2　　　　　　3　　　　4　　　　5　　　6  
  
**\*15．你对自己健康关心或担忧的程度如何（在过去的一个月里）？  
　不关心10　9 8 7 6 5 4 3 2 1 非常关心  
\*16．你感到放松或紧张的程度如何（在过去的一个月里）？**　松驰**10　9 8 7 6 5 4 3 2 1** 紧张  
17．你感觉自己的精力、精神和活力如何（在过去的一个月里）？　  
　无精打采0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10精力充沛  
18．你忧郁或快乐的程度如何（在过去的一个月里）？  
　非常忧郁0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10非常快乐  
19．你是否由于严重的性格、情感、行为或精神问题而感到需要帮助（在过去的一个年里）？　  
是的，曾寻求帮助　　是的，但未寻找帮助　　有严重的问题　　几乎没有问题　  
1　　　　　　　　　2　　　　　　　　 　3　　 　 4

没有问题

5   
20．你是否曾感到将要精神崩溃或接近于精神崩溃？  
　是的，在过去一年里　　是的，在一年以前　　无　　  
　　　　1　　　　　　　　　　　2　　　　　　3　　  
21．你是否曾有过精神崩溃？　　  
　是的，在过去一年里　　是的，在一年以前　　无　　  
　　　　1　　　　　　　　　　　2　　　　　　3　　  
22．你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题在精神病院、综合医院精神病科病房或精神卫生诊所治疗？  
　是的，在过去一年里　　是的，在一年以前　　无　　  
　　　　1　　　　　　　　　　　2　　　　　　3　　  
23．你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题求助于精神科医生、心理学家？  
　是的，在过去一年里　　是的，在一年以前　　无　　  
　　　　1　　　　　　　　　　　2　　　　　　3　　  
24．你是否因为性格、情感、行为或精神问题求助于以下人员？  
A．普通医生（真正的躯体疾病或常规检查除外）　是1　　否2　  
B．脑科或神经外专家　　　　　　　　　　　　　是1　　否2　  
C．护士（一般内科疾病除外）　　　　　　　　　是1　　否2　  
D．律师（常规的法律问题除外）　　　　　　　　是1　　否2　　  
E．警察（单纯的交通违章除外）　　　　　　　　是1　　否2　  
F．牧师、神父等各种神职人员　　　　　　　　　是1　 否　2　  
G．婚姻咨询专家　　　　　　　　　　　　　　　是1　 　否2　　  
H．社会工作者　　　　　　　　　　　　　　　　是1　　 否2　  
I．其它正式的帮助　 是1　　　　　　　　　　　  
　　　　　　　　　　否2　　　　  
25．你是否曾与家庭成员或朋友谈论自己的问题？  
　是的，很有帮助　　是的，有些帮助　是的，但没有帮助　否，没有人可与之谈论  
　1　　　　　　　　2　　　　　　　　　3　　　　　　　　　　　4　　　  
否，没有人愿意与我谈论　　否，不愿与人谈论　　没有问题  
5　　　　　　　　　　　 　6　　　　　　　 7

总体幸福感量表[General Well一Being Schedule(Fazio，1977)]是为美国国立卫生统计中心制订的一种定式型测查工具，用来评价受试对幸福的陈述。得分越高，幸福度越高。

总体幸福感量表通过将其内容组成6个分量表从而对幸福感的6个因子进行评分。这6个因子是：对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制以及松弛与紧张(焦虑)。