**INDEKS KESEJAHTERAAN KENDIRI (8-i2K)**

Arahan:

Baca setiap pernyataan di bawah dan jawab semua soalan dengan menandakan **BD21301_** pada jawapan yang menggambarkan diri atau pendapat anda.

Sangat tidak setuju (STS) 1

Tidak setuju (TS) 2

Kadang-kadang (KK) 3

Setuju (S) 4

Sangat setuju (SS) 5

| **BIL.** | **PERNYATAAN** |
| --- | --- |
| 1. | Saya membandingkan pelbagai pendapat sebelum membuat keputusan |
| 2. | Saya sukar mengenali emosi saya |
| 3. | Saya tidak suka mengikuti aktiviti kerohanian |
| 4. | Saya menerima teguran dengan hati terbuka |
| 5. | Saya bersenam mengikut rutin yang tetap |
| 6. | Saya membeli insuran untuk perlindungan keluarga |
| 7. | Organisasi saya menganjurkan kempen kesedaran alam sekitar |
| 8. | Penyelia prihatin terhadap perkara yang berlaku kepada saya |
| 9. | Saya membuat justifikasi terlebih dahulu sebelum membuat keputusan |
| 10 | Saya tidak pasti bila saya gembira |
| 11 | Saya tidak suka mengikuti aktiviti keagamaan |
| 12 | Saya boleh berinteraksi dengan semua orang |
| 13 | Saya mengikuti kelas senaman seperti aerobik |
| 14 | Saya membeli insuran untuk perlindungan diri |
| 15 | Organisasi saya mengamalkan penjimatan air |
| 16 | Penyelia dapat menangani konflik yang timbul dalam urusan kerja saya |
| 17 | Saya menyelidik semua aspek sebelum membuat keputusan |
| 18 | Saya seorang panas baran |
| 19 | Saya tidak rasa bersalah apabila melakukan kesalahan |
| 20 | Saya menerima kritikan tentang diri saya |
| 21 | Saya ke gimnasium bila ada peluang |
| 22 | Saya membeli polisi insuran mengikut kemampuan |
| 23 | Organisasi saya mengamalkan penjimatan elektrik |
| 24 | Penyelia memberi dorongan dan sokongan kepada saya |
| 25 | Saya suka bertanya sesuatu yang di luar dari kebiasaan |
| 26 | Saya sering merasa tidak puas hati tanpa sebab |
| 27 | Saya pernah membuat tuntutan perjalanan lebih daripada sepatutnya |
| 28 | Saya suka mengambil berat sekiranya rakan menghadapi kesukaran |
| 29 | Saya berjogging 3 kali seminggu |
| 30 | Saya mampu membeli insuran mengikut keperluan |
| 31 | Organisasi saya menggalakkan penanaman pokok di sekitar bangunan |
| 32 | Saya mematuhi peraturan jabatan |
| 33 | Saya suka merekacipta sesuatu |
| 34 | Saya bukan seorang yang periang |
| 35 | Saya pernah mengetik kad perakam waktu rakan saya |
| 36 | Saya boleh bekerja dalam kumpulan dengan semua orang |
| 37 | Saya bersukan bersama keluarga |
| 38 | Saya memahami konsep perlindungan insuran adalah untuk menjamin masa depan |
| 39 | Organisasi saya mengamalkan Sistem Persekitaran Berkualiti (QES) |
| 40 | Saya akan hadir ke pejabat kecuali saya benar-benar sakit |
| 41 | Saya melakukan perubahan dalam cara kerja |
| 42 | Saya seorang yang mudah kecewa apabila gagal sesuatu kerja |
| 43 | Saya mengamalkan ajaran agama |
| 44 | Saya gemar membantu rakan sekerja |
| 45 | Saya berimaginasi perkara-perkara yang menarik untuk relaksasi |
| 46 | Saya menghabiskan sepenuhnya pendapatan yang saya perolehi setiap bulan |
| 47 | Saya prihatin dengan isu semasa berkaitan dengan alam sekitar |
| 48 | Saya seorang yang berdisiplin |
| 49 | Saya boleh mengingat peristiwa penting di dalam hidup saya |
| 50 | Saya tidak akan mencuba lagi apabila gagal dalam melaksanakan tugasan |
| 51 | Saya berpuas hati dengan rezeki yang diperolehi |
| 52 | Saya sentiasa berusaha agar tidak mempunyai sebarang konflik dengan rakan sekerja |
| 53 | Saya menyanyi bila ada kelapangan |
| 54 | Saya membelanjakan sepenuhnya pendapatan yang saya perolehi setiap bulan |
| 55 | Saya menonton dokumentari berkaitan alam sekitar |
| 56 | Saya mahir melakukan tugas saya |
| 57 | Saya mampu mengingati perkara yang menggembirakan setahun yang lalu |
| 58 | Saya mudah marah apabila tertekan |
| 59 | Saya bersyukur dengan apa yang ada dalam kehidupan |
| 60 | Saya pastikan orang selesa apabila berbual dengan saya |
| 61 | Saya membuat overlap bagi mendapatkan duit tambahan |
| 62 | Saya terlibat dalam aktiviti pemuliharaan alam sekitar |
| 63 | Saya cekap melakukan kerja saya |
| 64 | Saya menjadi rujukan rakan sekiranya mereka terlupa sesuatu yang telah lama berlaku |
| 65 | Saya tidak dapat melaksanakan kerja dengan baik apabila tertekan |
| 66 | Saya yakin Tuhan merahmati kehidupan saya |
| 67 | Saya berhemah apabila berbual dengan individu lain |
| 68 | Saya sentiasa berbelanja melebihi pendapatan |
| 69 | Saya melibatkan diri dalam program pemuliharaan alam sekitar |
| 70 | Saya berkemahiran dalam bidang tugas saya |
| 71 | Saya mengikuti kursus untuk meningkatkan kemahiran kerja |
| 72 | Saya seorang yang mudah tersinggung |
| 73 | Saya percaya kehidupan akan bahagia sekiranya saya mengikut garis panduan agama |
| 74 | Saya boleh berinteraksi dengan semua orang tanpa mengira jawatan yang dipegang |
| 75 | Saya tidak mempunyai sebarang simpanan |
| 76 | Saya menyumbangkan tenaga dalam usaha pemuliharaan alam sekitar |
| 77 | Saya bebas menyalurkan idea |
| 78 | Saya menimba ilmu untuk terus maju |
| 79 | Saya bersungguh-sungguh memperbaiki prestasi kerja |
| 80 | Saya membuat kerja dengan ikhlas |
| 81 | Saya bersabar dengan kerenah rakan sekerja |
| 82 | Saya menyediakan senarai barang yang perlu dibeli sebelum pergi ke pusat membeli belah |
| 83 | Keterlibatan saya dalam membuat keputusan di tempat kerja |
| 84 | Saya mempelajari sesuatu kemahiran baru yang saya tidak mahir |
| 85 | Saya bersemangat untuk melakukan kerja dengan baik |
| 86 | Saya bekerja bersungguh-sungguh untuk menyelesaikan tugas yang diamanahkan |
| 87 | Saya mudah memahami perubahan emosi orang lain |
| 88 | Saya merancang perbelanjaan bagi mendapatkan barangan yang saya inginkan |
| 89 | Budaya percambahan fikiran diamalkan dalam organisasi saya |
| 90 | Saya sedia menerima kerja yang sukar |
| 91 | Saya menghargai pujian yang diberikan oleh orang lain |
| 92 | Saya mengurus pendapatan dan perbelanjaan dengan membuat perancangan perbelanjaan setiap bulan |
| 93 | Saya terpaksa melakukan tugas-tugas di luar keupayaan |
| 94 | Saya sentiasa berusaha menyelesaikan kerja mengikut masa yang ditetapkan |
| 95 | Saya dibebankan dengan tugas di luar kemampuan diri |
| 96 | Saya menetapkan sasaran kerja tahunan yang mampu dicapai |
| 97 | Saya tidak jelas dengan peranan kerja saya |