



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

دانش آموز گرامی

در این پرسشنامه چندین گروه جمله وجود دارد. لطفاً جملات هر گروه را به دقت بخوانید. سپس حرف مقابل جمله ای را که بهتر از همه طرز احساس شما (در روزهای اخیر) را مشخص می کند با ضربدر در پاسخنامه مشخص کنید. در مورد هر جمله زیاد فکر نکنید زیرا پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد و اولین حدسی که می زنید بهترین پاسخ است. اگر چند جمله را وصف حال خود می دانید، حروف مقابل همه آنها را علامت ضربدر بزنید، لطفاً قبل از انتخاب گزینه مورد نظر همه گزینه ها را بخوانید.

قبلاً از همکاری صمیمانه شما سپاسگزاری می شود.

(۱)

الف- من احساس خوشحالی نمی کنم.

ب- من تا اندازه ای احساس خوشحالی می کنم.

ج- من خیلی خوشحالم.

د- من فوق العاده خوشحالم.

(۲)

الف- نسبت به آینده خوشبین نیستم.

ب- احساس می کنم تا حدی به آینده خوشبین هستم.

ج- احساس می کنم نسبت به آینده بسیار خوشبین هستم.

د- احساس می کنم آینده سرشار از امید و خوشحالی است.

(۳)

الف- از هیچ چیزی در زندگی ام راضی نیستم.

ب- از بعضی چیزهای زندگی ام راضی ام.

ج- از بیشتر چیزهای زندگی ام راضی ام.

د- در مجموع از همه چیزهای زندگی ام راضی ام.

- ب- احساس می کنم تاحدی بر زندگی ام کنترل دارم.
ج- احساس می کنم اغلب اوقات بر زندگی ام کنترل دارم.
د- احساس می کنم کلاً بر تمام جنبه های زندگی ام کنترل دارم.
(۵)

- الف- احساس می کنم زندگی دلگرم کننده نیست.
ب- احساس می کنم زندگی تا حدی دلگرم کننده است.
ج- احساس می کنم زندگی بسیار دلگرم کننده است.
د- احساس می کنم زندگی سرشار از دلگرمی و تشویق است.
(۶)

- الف- از وضعی که در آن هستم احساس لذت نمی کنم.
ب- از وضعی که در آن هستم تا حدی احساس لذت می کنم.
ج- از وضعی که در آن هستم لذت زیادی می برم.
د- از وضعی که در آن هستم کاملاً لذت می برم.
(۷)

- الف- هیچگاه تاثیر خوبی روی وقایع ندارم.
ب- گاهی اوقات تاثیر خوبی روی وقایع دارم.
ج- اغلب اوقات تاثیر خوبی روی وقایع دارم.
د- همیشه تاثیر خوبی روی وقایع دارم.
(۸)

- الف- زندگی را تحمل می کنم.
ب- زندگی خوب است.
ج- زندگی بسیار خوب است.
د- من به زندگی عشق می ورزم.
(۹)

ج- علاقه زیادی به دیگران دارم.

د- به دیگران علاقه بسیار زیادی دارم.

(۱۰)

الف- تصمیم گیری برایم آسان نیست.

ب- احساس می کنم تا حدی تصمیم گیری برایم آسان است.

ج- احساس می کنم اغلب اوقات تصمیم گیری برایم آسان است.

د- هر نوع تصمیم گیری برایم آسان است.

(۱۱)

الف- شروع کارها برایم مشکل است.

ب- شروع کارها برایم تا حدی آسان است.

ج- احساس می کنم انجام کارها برایم آسان است.

د- احساس می کنم توانایی انجام هرکاری را دارم.

(۱۲)

الف- بندرت با احساس راحتی از خواب بیدار می شوم.

ب- گاهی با احساس راحتی از خواب بیدار می شوم.

ج- معمولاً با احساس راحتی از خواب بیدار می شوم.

د- همواره با احساس راحتی از خواب بیدار می شوم.

(۱۳)

الف- احساس می کنم اصلاً انرژی ندارم.

ب- احساس می کنم تا حدی با انرژی هستم.

ج- احساس می کنم بسیار با انرژی هستم.

د- احساس می کنم انرژی بی پایانی دارم.

(۱۴)

الف- به نظرم هیچ چیزی زیبا نیست.

ب- به نظرم چیزهای زیبا هستند.

د- همه جهان به نظرم زیباست.

(۱۵)

الف- احساس می کنم هشیار نیستم.

ب- احساس می کنم اندکی هشیار هستم.

ج- احساس می کنم زیاد هشیار هستم.

د- احساس می کنم کاملاً هشیار هستم.

(۱۶)

الف- احساس می کنم از سلامتی برخوردار نیستم.

ب- احساس می کنم تا حدی از سلامتی برخوردار هستم.

ج- احساس می کنم سلامتی زیادی دارم.

د- آنقدر سلامت هستم که گویی در نقطه اوج جهان قرار دارم.

(۱۷)

الف- احساسات صمیمانه ای نسبت به دیگران ندارم.

ب- تا حدی احساس صمیمانه ای نسبت به دیگران دارم

ج- تا حدی احساس صمیمانه زیادی نسبت به دیگران دارم

د- من هر کسی را دوست دارم.

(۱۸)

الف- من خاطرات خوشایندی از گذشته ندارم.

ب- بعضی از خاطرات گذشته برایم خوشایند هستند.

ج- بیشتر وقایع گذشته برایم خوشایند هستند.

د- همه وقایع گذشته برایم خوشایند هستند.

(۱۹)

الف- هیچگاه شاد نبوده ام و از چیزی لذت نبرده ام.

ب- گاهی اوقات حالت لذت و شادی را تجربه می کنم.

ج- اغلب اوقات لذت و شادی را تجربه می کنم.

(۲۰)

- الف- آنچه خواسته ام و آنچه انجام داده ام با هم متفاوتند.
- ب- بعضی چیزهایی را که خواسته ام انجام داده ام.
- ج- بسیاری از چیزهایی را که خواسته ام انجام داده ام.
- د- من هر چیزی را که خواسته ام انجام داده ام.

(۲۱)

- الف- نمی توانم وقتم را به نحوه مطلوب تنظیم کنم.
- ب- وقتم را نسبتاً خوب تنظیم می کنم.
- ج- اکثر اوقات وقتم را بسیار خوب تنظیم می کنم.
- د- می توانم هرکاری را به موقع انجام دهم.

(۲۲)

- الف- با دیگران شوخی نمی کنم.
- ب- گاهی با دیگران شوخی می کنم.
- ج- اغلب اوقات با دیگران شوخی می کنم.
- د- همیشه با دیگران شوخی می کنم.

(۲۳)

- الف- هرگز تأثیر خوبی روی دیگران ندارم.
- ب- گاهی اوقات روی دیگران تأثیر خوبی دارم.
- ج- اغلب اوقات روی دیگران تأثیر خوبی دارم.
- د- همیشه روی دیگران تأثیر خوبی دارم.

(۲۴)

- الف- احساس می کنم زندگی ام معنی دار و هدفمند نیست.
- ب- احساس می کنم زندگی ام تا حدی معنی دار و هدفمند است.
- ج- احساس می کنم زندگی ام بسیار معنی دار و هدفمند است.
- د- احساس می کنم زندگی ام بسیار معنی دار و هدفمند است.

(۲۵)

- الف- احساس می کنم به چیزی متعهد و پایبند نیستم.
- ب- گاهی به بعضی چیزها متعهد و پایبند هستم.
- ج- اغلب اوقات نسبت به امور متعهد و پایبند هستم.
- د- همیشه نسبت به امور متعهد و پایبند هستم.

(۲۶)

- الف- فکر می کنم دنیا جای خوبی نیست.
- ب- فکر می کنم دنیا جای نسبتاً خوبی است.
- ج- فکر می کنم دنیا جای بسیار خوبی است.
- د- فکر می کنم دنیا جایی عالی است.

(۲۷)

- الف- بندرت می خندم.
- ب- گاهی اوقات می خندم.
- الف- اغلب اوقات می خندم.
- الف- همیشه می خندم.

(۲۸)

- الف- فکر می کنم جذاب نیستم.
- ب- فکر می کنم تا حدی جذاب هستم.
- ج- فکر می کنم جذاب به نظر می رسم.
- الف- فکر می کنم بسیار جذاب هستم.

(۲۹)

- الف- چیزی برایم سرگرم کننده نیست.
- ب- بعضی چیزها برایم سرگرم کننده هستند.
- ج- با خیلی چیزها سرگرم می شوم.

بسمه تعالی

پا سخنامه تست شاد کامی

تاریخ اجرا:
رشته تحصیلی:

نام و نام خانوادگی:
تاریخ تولد:

د	ج	ب	الف	سئوال
				۱
				۲
				۳
				۴
				۵
				۶
				۷
				۸
				۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲
				۱۳
				۱۴
				۱۵
				۱۶
				۱۷
				۱۸
				۱۹
				۲۰
				۲۱
				۲۲
				۲۳
				۲۴
				۲۵
				۲۶
				۲۷
				۲۸
				۲۹