



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

در زیر چهار عبارت در هر گروه قرار دارد که به احساسات شما در هفته گذشته و امروز اشاره می کند. لازم است شما این عبارات را مطالعه نمایید و مناسبترین پاسخ را در ستون حروف الف، ب، ج یا د، را علامت بزنید

۱-الف: احساس شادی می کنم

ب: نسبتاً احساس شادی می کنم

ج: خیلی شاد هستم

د: بیش از حد شاد هستم

۲-الف: نسبت به آینده خوش بین نیستم

ب: نسبت به آینده خوش بین هستم

ج: احساس می کنم آینده ای نوید بخش در انتظار من است

د: احساس می کنم زندگی سرشار از امیدپیش رو دارم

۳-الف: در حقیقت از هیچ جنبه زندگی ام راضی نیستم

ب: از بعضی از جنبه های زندگی ام راضی هستم

ج: از بسیاری از جنبه های زندگی ام رضایت دارم

د: از همه جنبه های زندگی ام کاملاً راضی هستم

۴-الف: احساس می کنم کنترل چندانی بر زندگی ام ندارم
دارم

ب: احساس می کنم تا اندازه ای بر زندگی ام کنترل

ج: احساس می کنم بیشتر اوقات بر زندگی ام کنترل دارم
کنترل دارم

د: احساس می کنم بر تمام جنبه های زندگی ام

۵-الف: احساس می کنم زندگی چندان رضایت بخش نیست

ب: احساس می کنم زندگی رضایت بخش است

ج: احساس می کنم زندگی بسیار رضایت بخش است

د: احساس می کنم زندگی بی نهایت رضایت بخش
است

۶-الف: از خودم چندان راضی نیستم

ب: از آنچه هستم احساس رضایت میکنم

ج: از آنچه هستم خیلی احساس رضایت می کنم

د: از آنچه هستم شدیداً احساس رضایت میکنم

۷-الف: هرگز بر رویدادهای زندگی اثر خوبی نمیگذارم
گذارم

ب: به ندرت بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می

د: همیشه بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می

ج: معمولا بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم
گذارم

ب: از نظر من زندگی خوب است

۸-الف: با زندگی کنار می آیم

د: من عاشق زندگی هستم

ج: از نظر من زندگی خیلی خوب است

ب: کما بیش به دیگران علاقه دارم

۹-الف: در واقع به دیگران علاقه ای ندارم

د: شدیداً به دیگران علاقه دارم

ج: خیلی به دیگران علاقه دارم

ب: تصمیم گیری برایم نسبتاً آسان است

۱۰-الف: تصمیم گیری برایم مشکل است

د: به راحتی می توانم هر نوع تصمیمی را بگیرم

ج: در بیشتر موارد تصمیم گیری برایم آسان است

ب: شروع کارها برایم نسبتاً آسان است

۱۱-الف: شروع هر کاری برایم مشکل است

د: احساس می کنم می توانم هر کاری را به عهده

ج: شروع کارها برایم آسان است

بگیرم

۱۲-الف: هنگام بیدار شدن از خواب به ندرت احساس رفع خستگی می کنم

ب: گهگاهی وقتی از خواب بیدار میشوم ریل احساس رفع خستگی می کنم

ج: معمولا وقتی از خواب بیدار میشوم ،احساس رفع خستگی می کنم

د: همیشه وقتی از خواب بیدار میشوم ،احساس رفع خستگی می کنم

ب: احساس می کنم تا اندازه ای توان و نیرو دارم

۱۳-الف: احساس می کنم به هیچ وجه توان و نیرویی ندارم

د: احساس می کنم بی اندازه توان و نیرو دارم

ج: احساس می کنم سرشار از توان و نیرو هستم

ب: بعضی چیزهای دنیا را زیبا می بینم

۱۴-الف: احساس می کنم چیز زیبا و قشنگی در دنیا وجود ندارد

د: همه دنیا برایم زیبا و قشنگ جلوه می کند.

ج: بسیاری از چیزهای دنیا را زیبا می بینم

ب: احساس می کنم از لحاظ ذهنی هوشیارم

۱۵-الف: احساس می کنم ذهنم هوشیار نیست

د: احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی کاملاً

ج: احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی بسیار هوشیارم
هوشیارم

ب: کمابیش احساس تندرستی و سلامتی می‌کنم

۱۶- الف: احساس سلامتی و تندرستی نمی‌کنم

د: کاملاً احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم

ج: بسیار احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم

ب: نسبت به دیگران تا حدودی احساس صمیمیت می‌کنم

۱۷- الف: نسبت به دیگران چندان احساس صمیمیت نمی‌کنم
کنم

د: به همه انسان‌ها عشق می‌ورزم

ج: نسبت به دیگران خیلی احساس صمیمیت می‌کنم

ب: از گذشته چند خاطره خوش دارم

۱۸- الف: از گذشته خاطره‌های چندان خوش زیادی ندارم

د: تمام خاطره‌های گذشته من خوش هستند

ج: بیشتر خاطره‌های گذشته من خوش هستند

ب: بعضی وقت‌ها دارای شور و شوق هستم

۱۹- الف: هرگز حالت شور و شوق ندارم

د: همیشه دارای شور و شوق هستم

ج: بیشتر وقت‌ها شور و شوق دارم

۲۰- الف: بین آنچه دوست داشتم انجام بدهم و آنچه انجام دادم فاصله است ب: بعضی از چیزهایی که می‌خواستم،
انجام داده‌ام

د: همه چیزهایی که می‌خواستم را انجام

ج: بسیاری از چیزهایی که می‌خواستم، انجام داده‌ام
داده‌ام

ب: تا اندازه‌ای می‌توانم وقتم را خوب تنظیم کنم

۲۱- الف: نمی‌توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم

د: می‌توانم وقتم را برای هر کاری که می‌خواهم

ج: می‌توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم
اختصاص دهم

ب: گاهی از بودن با دیگران لذت می‌برم

۲۲- الف: از بودن با دیگران لذت نمی‌برم

د: همیشه از بودن با دیگران لذت می‌برم

ج: معمولاً از بودن با دیگران لذت می‌برم

ب: گاهی اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم

۲۳- الف: اثر خوبی بر دیگران نمی‌گذارم

ج: معمولا اثر خوبی بر دیگران می گذارم

د: همیشه اثر خوبی بر دیگران می گذارم

۲۴- الف: در زندگی هدف خاصی ندارم

ب: زندگی ام تا اندازه ای معنادار و هدفمند است

ج: زندگی ام پر از معنا و هدف است

د: کل زندگی من معنادار و هدفمند است

۲۵- الف: من احساس تعهد و فعالیت چندانی نمی کنم

ب: گاهی احساس تعهد و فعالیت می کنم

ج: غالباً احساس تعهد و فعالیت می کنم

د: من همیشه احساس تعهد و فعالیت می کنم

۲۶- الف: فکر می کنم دنیا جای خوبی نیست

ب: فکر می کنم دنیا کمابیش جای خوبی است

ج: فکر می کنم دنیا جای خیلی خوبی است

د: فکر می کنم دنیا جایی عالی است

۲۷- الف: به ندرت می خندم

ب: کمابیش می خندم

ج: زیاد می خندم

د: همیشه در حال خندیدن هستم

۲۸- الف: آدم جذابی نیستم

ب: نسبتاً جذاب هستم

ج: جذاب هستم

د: بی اندازه جذاب هستم

۲۹- الف: به نظر من هیچ چیز جالبی وجود ندارد

ب: بعضی چیزها را جالب می بینم

ج: بیشتر چیزها را جالب می بینم

د: به نظر من همه چیزها جالبند

پرسشنامه سلامت عمومی

لطفا این قسمت را به دقت مطالعه فرمایید:

می خواهیم درباره کسالت و ناراحتی های پزشکی و این که سلامت عمومی شما در طی یک ماه گذشته تا به امروز چگونه بوده است، اطلاعاتی به دست آوریم. لطفا در تمامی سوالات زیر پاسخی را که فکر می کنید با وضع شما بیشتر مطابقت دارد، مشخص کنید. به خاطر داشته باشید که می خواهیم درباره ناراحتی های اخیر شما اطلاعاتی به دست آوریم، نه مشکلات و ناراحتی هایی که در گذشته داشته اید.

سعی کنید به تمامی سوالات پاسخ دهید. از همکاری شما بسیار متشکریم.

۱) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز کاملا احساس کرده اید که خوب و سالم هستید؟

الف: خیلی زیاد ب: زیاد ج: کمی د: خیر

۲) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که به داروی تقویتی نیاز دارید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

۳) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس ضعف و سستی کرده اید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

۴) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بیمار هستید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

۵) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز سردرد داشته اید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

۶) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که سرتان را محکم با چیزی مثل دستمال بسته اند یا این که فشاری به سرتان وارد می شود؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

۷) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بعضی وقت ها بدنتان داغ یا سرد می شود؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

۸) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی دچار بی خوابی شده باشید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

۹) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز شب ها وسط خواب بیدار می شوید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

۱۰) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دائما تحت فشار هستید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

۱۱) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز عصبانی و بدخلق شده اید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

۱۲) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع کننده ای هراسان و یا وحشت زده شده اید؟

الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد

۱۳) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز متوجه شده اید که انجام هر کاری از توانایی شما خارج است؟

- الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد
- 14) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید در تمامی مدت عصبی هستید و دلشوره دارید؟
- الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد
- 15) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانسته اید خودتان را مشغول و سرگرم نگه دارید؟
- الف: خیلی زیاد ب: زیاد ج: کمی د: خیر
- 16) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که وقت بیشتری را صرف انجام کارها نمایید؟
- الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد
- 17) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به طور کلی احساس کرده اید که کارها را به خوبی انجام می دهید؟
- الف: خیلی زیاد ب: زیاد ج: کمی د: خیر
- 18) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز از نحوه انجام کارهایتان احساس رضایت می کنید؟
- الف: خیلی زیاد ب: زیاد ج: کمی د: خیر
- 19) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که نقش مفیدی در انجام کارها به عهده دارید؟
- الف: خیلی زیاد ب: زیاد ج: کمی د: خیر
- 20) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانایی تصمیم گیری درباره مسائل را داشته اید؟
- الف: خیلی زیاد ب: زیاد ج: کمی د: خیر
- 21) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز قادر بوده اید از فعالیت های روزمره زندگی لذت ببرید؟
- الف: خیلی زیاد ب: زیاد ج: کمی د: خیر
- 22) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز فکر کرده اید که شخص بی ارزشی هستید؟
- الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد
- 23) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی کاملا ناامید کننده است؟
- الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد
- 24) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی ارزش زنده بودن را ندارد؟
- الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد
- 25) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این مساله فکر کرده اید که ممکن است دست به خودکشی بزنید؟
- الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد
- 26) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که چون اعصابتان خراب است نمی توانید کاری انجام دهید؟
- الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد
- 27) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این نتیجه رسیده اید که ای کاش مرده بودید و کلا از شر زندگی خلاص می شدید؟
- الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد
- 28) آیا از یک ماه گذشته تا به امروز این فکر به ذهنتان رسیده است که بخواهید به زندگی تان خاتمه دهید؟
- الف: خیر ب: کمی ج: زیاد د: خیلی زیاد