



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

ب) پرسشنامه شادکامی آکسفورد

در این قسمت چندین گروه جمله وجود دارد ، لطفاً جملات هر گروه را به دقت بخوانید ، سپس جمله ای را که بهتر از همه طرز احساس شما (در روزهای اخیر) را مشخص می کند ، انتخاب کنید . اگر چند جمله را وصف حال خود می دانید ، حروف مقابل همه آنها را علامت بزنید ، لطفاً قبل از انتخاب گزینه مورد نظر همه گزینه ها را بخوانید

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	۸	(الف) زندگی را تحمل می کنم (ب) زندگی خوب است . (ج) زندگی بسیار خوب است . (د) من به زندگی عشق می ورزم .
۲	(الف) نسبت به آینده خوش بین نیستم . (ب) احساس می کنم تا حدی نسبت به آینده خوش بین هستم . (ج) احساس می کنم نسبت به آینده خوش بینم . (د) احساس می کنم آینده سرشار از امید و خوشحالی است .	۹	(الف) علاقه ای به دیگران ندارم . (ب) تا حدی به دیگران علاقه مندم (ج) علاقه زیادی به دیگران دارم (د) به دیگران علاقه بسیار زیادی دارم .
۳	(الف) از هیچ چیز در زندگیم راضی نیستم . (ب) از بعضی چیزهای زندگیم راضی ام . (ج) از بیشتر چیزهای زندگی ام راضی ام . (د) در مجموع از همه چیز زندگی ام راضی ام .	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 .
۴	(الف) احساس می کنم هیچ کنترلی بر زندگی ام ندارم . (ب) احساس می کنم تا حدی 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 .	۱۱	(الف) شروع کارها برایم مشکل است . (ب) شروع کارها تا حدی برایم آسان است . (ج) احساس می کنم انجام کارها برایم آسان است . (د) احساس می کنم توانایی انجام هر کاری را دارم .
۵	(الف) احساس می کنم که زندگی ام دلگرم کننده نیست . (ب) احساس می کنم که 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 .	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 .
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 می برم . (د) از وضعی که در آن هستم لذت زیادی می برم .	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 .
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 .	۱۴	(الف) به نظرم هیچ چیز زیبا نیست . (ب) بعضی چیزها به نظرم زیبا هستند . (ج) به نظرم اغلب چیزها زیبا هستند . (د) همه جهان به نظرم زیبا است .