



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

شادکامی آکسفورد

راهنما:

در این پرسشنامه چندین گروه جمله وجود دارد، لطفا جملات هر گروه را به دقت بخوانید. سپس جمله ای که بهتر از همه طرز احساس شما (در روزهای اخیر) را مشخص می کند، انتخاب کنید و در مربع علامت ضربدر بزنید. در مورد هر جمله زیاد فکر نکنید زیرا پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد اولین حدسی که می زنید بهترین پاسخ است. لطفا قبل از انتخاب گزینه مورد نظر همه گزینه ها را بخوانید، قبلا از همکاری صمیمانه شما سپاسگذاری می شود.

سن: _____ تحصیلات: _____ تاهل: مجرد متاهل جنس: _____

شغل: _____

محل سکونت: _____

تلفن: _____

ردیف	جملات
۱	<input type="checkbox"/> من احساس خوشحالی نمی کنم. <input type="checkbox"/> من تا اندازه ای احساس خوشحالی می کنم. <input type="checkbox"/> من خیلی خوشحالم. <input type="checkbox"/> من فوق العاده خوشحالم
۲	<input type="checkbox"/> نسبت به آینده خوشبین نیستم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم تا حدی به آینده خوشبین هستم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم نسبت به آینده بسیار خوشبین هستم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم آینده سرشار از امید و خوشحالی است.
۳	<input type="checkbox"/> از هیچ چیزی در زندگی ام راضی نیستم. <input type="checkbox"/> از بعضی چیزهای زندگی ام راضی ام. <input type="checkbox"/> از بیشتر چیزهای زندگی ام راضی ام. <input type="checkbox"/> در مجموع از همه چیز زندگی ام راضی ام.
۴	<input type="checkbox"/> احساس می کنم هیچ کنترلی بر زندگی ام ندارم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم تا حدی بر زندگی ام کنترل دارم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم اغلب اوقات بر زندگی ام کنترل دارم.

۵	<input type="checkbox"/> احساس می کنم زندگی ام دلگرم کننده نیست. <input type="checkbox"/> احساس می کنم زندگی تا حدی دلگرم کننده است. <input type="checkbox"/> احساس می کنم زندگی بسیار دلگرم کننده است. <input type="checkbox"/> احساس می کنم زندگی سرشار از دلگرمی و تشویق است.
۶	<input type="checkbox"/> از وضعی که در آن هستیم احساس لذت نمی کنم. <input type="checkbox"/> از وضعی که در آن هستیم تا حدی احساس لذت می کنم. <input type="checkbox"/> از وضعی که در آن هستیم لذت زیادی می برم. <input type="checkbox"/> از وضعی که در آن هستیم کاملاً لذت می برم.
۷	<input type="checkbox"/> هیچگاه تأثیر خوبی روی وقایع ندارم. <input type="checkbox"/> گاهی اوقات تأثیر خوبی بر روی وقایع دارم. <input type="checkbox"/> اغلب اوقات تأثیر خوبی روی وقایع دارم. <input type="checkbox"/> همیشه تأثیر خوبی روی وقایع دارم.
۸	<input type="checkbox"/> زندگی را تحمل می کنم. <input type="checkbox"/> زندگی خوب است. <input type="checkbox"/> زندگی بسیار خوب است. <input type="checkbox"/> من به زندگی عشق می ورزم.
۹	<input type="checkbox"/> علاقه ای به دیگران ندارم. <input type="checkbox"/> تا حدی به دیگران علاقه مندم. <input type="checkbox"/> علاقه زیادی به دیگران دارم. <input type="checkbox"/> به دیگران علاقه بسیار زیادی دارم.
۱۰	<input type="checkbox"/> تصمیم گیری برایم آسان نیست. <input type="checkbox"/> احساس می کنم تا حدی تصمیم گیری برایم آسان است. <input type="checkbox"/> احساس می کنم اغلب اوقات تصمیم گیری برایم آسان است. <input type="checkbox"/> هر نوع تصمیم گیری برایم آسان است.
۱۱	<input type="checkbox"/> شروع کارها برایم مشکل است. <input type="checkbox"/> شروع کارها برایم تا حدی آسان است. <input type="checkbox"/> احساس می کنم انجام کارها برایم آسان است. <input type="checkbox"/> احساس می کنم توانایی انجام هر کاری را دارم.

<p>۱۲</p> <p><input type="checkbox"/> بندرت با احساس راحتی از خواب بیدار می شوم. <input type="checkbox"/> گاهی با احساس راحتی از خواب بیدار می شوم. <input type="checkbox"/> معمولاً با احساس راحتی از خواب بیدار می شوم. <input type="checkbox"/> همواره با احساس راحتی از خواب بیدار می شوم.</p>
<p>۱۳</p> <p><input type="checkbox"/> احساس می کنم اصلاً انرژی ندارم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم تا حدی با انرژی هستیم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم بسیار با انرژی هستیم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم انرژی بی پایانی دارم.</p>
<p>۱۴</p> <p><input type="checkbox"/> به نظرم هیچ چیزی زیبا نیست. <input type="checkbox"/> بعضی چیزها به نظرم زیبا هستند. <input type="checkbox"/> به نظرم اغلب چیزها زیبا هستند. <input type="checkbox"/> همه جهان به نظرم زیباست.</p>
<p>۱۵</p> <p><input type="checkbox"/> احساس می کنم هشیار نیستم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم اندکی هشیار هستیم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم زیاد هشیارم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم کاملاً هشیار هستیم.</p>
<p>۱۶</p> <p><input type="checkbox"/> احساس می کنم از سلامتی برخوردار نیستم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم تا حدی از سلامتی برخوردارم. <input type="checkbox"/> احساس می کنم سلامتی زیادی دارم. <input type="checkbox"/> آنقدر سلامت هستیم که گویی در نقطه اوج جهان قرار دارم.</p>
<p>۱۷</p> <p><input type="checkbox"/> احساسات صمیمانه ای نسبت به دیگران ندارم. <input type="checkbox"/> تا حدی احساسات صمیمانه ای نسبت به دیگران دارم. <input type="checkbox"/> احساسات صمیمانه زیادی نسبت به دیگران دارم. <input type="checkbox"/> من هر کسی را دوست دارم.</p>
<p>۱۸</p> <p><input type="checkbox"/> من خاطرات خوشایندی از گذشته ندارم. <input type="checkbox"/> بعضی از خاطرات گذشته برایم خوشایند هستند. <input type="checkbox"/> بیشتر وقایع گذشته برایم خوشایند هستند.</p>

<p>هیچگاه شاد نبوده ام و از چیزی لذت نبرده ام. <input type="checkbox"/></p> <p>گاهی اوقات حالت لذت و شادی را تجربه می کنم. <input type="checkbox"/></p> <p>اغلب اوقات لذت و شادی را تجربه می کنم. <input type="checkbox"/></p> <p>همیشه حالت لذت و شادی دارم. <input type="checkbox"/></p>	۱۹
<p>آنچه خواسته ام و آنچه انجام داده ام باهم متفاوتند. <input type="checkbox"/></p> <p>بعضی چیزهایی را که خواسته ام انجام داده ام. <input type="checkbox"/></p> <p>بسیاری از چیزهایی را که خواسته ام انجام داده ام. <input type="checkbox"/></p> <p>من هر چیزی را که خواسته ام انجام داده ام. <input type="checkbox"/></p>	۲۰
<p>نمی توانم وقتم را به نحو مطلوب تنظیم کنم. <input type="checkbox"/></p> <p>وقتم را نسبتاً خوب تنظیم می کنم. <input type="checkbox"/></p> <p>اکثراً وقتم را بسیار خوب تنظیم می کنم. <input type="checkbox"/></p> <p>می توانم هر کاری را به موقع انجام دهم. <input type="checkbox"/></p>	۲۱
<p>با دیگران شوخی نمی کنم. <input type="checkbox"/></p> <p>گاهی اوقات با دیگران شوخی می کنم. <input type="checkbox"/></p> <p>اغلب اوقات با دیگران شوخی می کنم. <input type="checkbox"/></p> <p>همیشه با دیگران شوخی می کنم. <input type="checkbox"/></p>	۲۲
<p>هرگز تأثیر خوبی روی دیگران ندارم. <input type="checkbox"/></p> <p>گاهی اوقات روی دیگران تأثیر خوبی دارم. <input type="checkbox"/></p> <p>اغلب اوقات روی دیگران تأثیر خوبی دارم. <input type="checkbox"/></p> <p>همیشه روی دیگران تأثیر خوبی دارم. <input type="checkbox"/></p>	۲۳
<p>احساس می کنم زندگی ام معنی دار و هدفمند نیست. <input type="checkbox"/></p> <p>احساس می کنم زندگی ام تا حدی معنی دار و هدفمند است. <input type="checkbox"/></p> <p>احساس می کنم زندگی ام بسیار معنی دار و هدفمند است. <input type="checkbox"/></p> <p>زندگی ام کاملاً معنی دار و هدفمند است. <input type="checkbox"/></p>	۲۴
<p>احساس می کنم به چیزی متعهد و پایبند نیستم. <input type="checkbox"/></p> <p>گاهی به بعضی چیزها متعهد و پایبند هستم. <input type="checkbox"/></p> <p>اغلب اوقات نسبت به امور متعهد و پایبند هستم. <input type="checkbox"/></p> <p>همیشه نسبت به امور متعهد و پایبند هستم. <input type="checkbox"/></p>	۲۵
<p>فکر می کنم دنیا جای خوبی نیست. <input type="checkbox"/></p> <p>فکر می کنم دنیا جای نسبتاً خوبی است. <input type="checkbox"/></p> <p>فکر می کنم دنیا جای بسیار خوبی است. <input type="checkbox"/></p> <p>فکر می کنم دنیا جای عالی است. <input type="checkbox"/></p>	۲۶

۲۷	<input type="checkbox"/> به ندرت می خندم. <input type="checkbox"/> گاهی اوقات می خندم. <input type="checkbox"/> اغلب اوقات می خندم. <input type="checkbox"/> همیشه خندانم.
۲۸	<input type="checkbox"/> فکرمی کنم جذاب نیستم. <input type="checkbox"/> فکرمی کنم تا حدی جذاب هستم. <input type="checkbox"/> فکرمی کنم جذاب به نظر می رسم. <input type="checkbox"/> فکرمی کنم بسیار جذاب هستم.
۲۹	<input type="checkbox"/> چیزی برایم سرگرم کننده نیست. <input type="checkbox"/> بعضی چیزها برایم سرگرم کننده هستند. <input type="checkbox"/> با خیلی چیزها سرگرم می شوم. <input type="checkbox"/> من با هر چیزی سرگرم می شوم.

موفق باشید