

پرسشنامه شادکامی اکسفورد

در زیر جملاتی وجود دارد که در رابطه با احساس و افکار شخصی شما در هفته ی اخیر، می باشد. در پاسخنامه مناسب ترین گزینه را علامت بزنید.

<p>جمله دوم:</p> <p>الف) نسبت به آینده خوش بین نیستم.</p> <p>ب) نسبت به آینده خوش بین هستم.</p> <p>ج) احساس می کنم آینده ای نوید بخش در انتظارم هست.</p> <p>د) احساس می کنم زندگی ای سرشار از امید پیش رو دارم.</p>	<p>جمله اول:</p> <p>الف) احساس شادینمی کنم.</p> <p>ب) نسبتاً احساس شادی می کنم.</p> <p>ج) خیلی شاد هستم.</p> <p>د) بیش از حد شاد هستم.</p>
<p>جمله چهارم:</p> <p>الف) احساس میکنم کنترل چندانی بر زندگی ام ندارم.</p> <p>ب) احساس می کنم تا اندازه ای در زندگی ام کنترل دارم.</p> <p>ج) احساس می کنم بیشتر اوقات بر زندگی ام کنترل دارم.</p> <p>د) احساس می کنم بر تمام جنبه های زندگی ام کنترل دارم.</p>	<p>جمله سوم:</p> <p>الف) در حقیقت از هیچ جنبه ای از زندگی ام راضی نیستم.</p> <p>ب) از بعضی از جنبه های زندگی ام راضی هستم.</p> <p>ج) از بسیاری از جنبه های زندگی ام راضی هستم.</p> <p>د) از همه جنبه های زندگی ام راضی هستم.</p>
<p>جمله ششم:</p> <p>الف) از خودم چندان راضی نیستم.</p> <p>ب) از آنچه هستم احساس رضایت می کنم.</p> <p>ج) از آنچه هستم خیلی احساس رضایت می کنم.</p> <p>د) از آنچه هستم شدیداً احساس رضایت می کنم.</p>	<p>جمله پنجم:</p> <p>الف) احساس می کنم زندگی چندان رضایت بخش نیست.</p> <p>ب) احساس میکنم زندگی رضایت بخش است.</p> <p>ج) احساس میکنم زندگی بسیار رضایت بخش است.</p> <p>د) احساس میکنم زندگی نهایت رضایت بخش است.</p>
<p>جمله هشتم:</p> <p>الف) با زندگی کنار می آیم.</p> <p>ب) از نظر من زندگی خوب است.</p> <p>ج) از نظر من زندگی خیلی خوب است.</p> <p>د) من عاشق زندگی هستم.</p>	<p>جمله هفتم:</p> <p>الف) هرگز بر رویدادهای زندگی اثر خوبی نمی گذارم.</p> <p>ب) به ندرت بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم.</p> <p>ج) معمولاً بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم.</p> <p>د) همیشه بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم.</p>
<p>جمله دهم:</p> <p>الف) تصمیم گیری برایم مشکل است.</p> <p>ب) تصمیم گیری برایم نسبتاً آسان است.</p>	<p>جمله نهم:</p> <p>الف) در واقع به دیگران علاقه ای ندارم.</p> <p>ب) کمابیش به دیگران علاقه دارم.</p>

<p>(ج) در بیشتر موارد، تصمیم‌گیری برایم آسان است.</p> <p>(د) به راحتی می‌توانم، هر نوع تصمیمی بگیرم.</p>	<p>(ج) خیلی به دیگران علاقه دارم.</p> <p>(د) شدیداً به دیگران علاقه دارم.</p>
<p>جمله دوازدهم:</p> <p>(الف) هنگام بیدار شدن از خواب به ندرت احساس رفع خستگی می‌کنم.</p> <p>(ب) گه‌گاه وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس رفع خستگی می‌کنم.</p> <p>(ج) معمولاً وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس رفع خستگی می‌کنم.</p> <p>(د) همیشه وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس رفع خستگی می‌کنم.</p>	<p>جمله یازدهم:</p> <p>(الف) شروع هر کاری برایم مشکل است.</p> <p>(ب) شروع هر کاری برایم نسبتاً آسان است.</p> <p>(ج) شروع هر کاری برایم آسان است.</p> <p>(د) احساس می‌کنم می‌توانم هر کاری را به عهده بگیرم.</p>
<p>جمله چهاردهم:</p> <p>(الف) احساس می‌کنم زیبایی و قشنگی در دنیا وجود ندارد.</p> <p>(ب) بعضی چیزهای دنیا را زیبا می‌بینم.</p> <p>(ج) بسیاری از چیزهای دنیا را زیبا می‌بینم.</p> <p>(د) همه‌ی دنیا برایم زیبا و قشنگ جلوه می‌کند.</p>	<p>جمله سیزدهم:</p> <p>(الف) احساس می‌کنم به هیچ وجه توان و نیرویی ندارم.</p> <p>(ب) احساس می‌کنم تا اندازه‌ای توان و نیرو دارم.</p> <p>(ج) احساس می‌کنم سرشار از توان و نیرو هستم.</p> <p>(د) احساس می‌کنم بی‌اندازه توان و نیرو دارم.</p>
<p>جمله شانزدهم:</p> <p>(الف) احساس سلامتی و تندرستی نمی‌کنم.</p> <p>(ب) کمابیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم.</p> <p>(ج) بسیار احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم.</p> <p>(د) کاملاً احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم.</p>	<p>جمله پانزدهم:</p> <p>(الف) احساس می‌کنم ذهنم هوشیار نیست.</p> <p>(ب) احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی هوشیارم.</p> <p>(ج) احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی بسیار هوشیارم.</p> <p>(د) احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی کاملاً هوشیارم.</p>
<p>جمله هجدهم:</p> <p>(الف) از گذشته خاطره‌های خوش زیادی ندارم.</p> <p>(ب) از گذشته چند خاطره خوش دارم.</p> <p>(ج) بیشتر خاطره‌های گذشته من خوش هستند.</p> <p>(د) تمام خاطره‌های گذشته من خوش هستند.</p>	<p>جمله هفدهم:</p> <p>(الف) نسبت به دیگران چندان احساس صمیمیت نمی‌کنم.</p> <p>(ب) نسبت به دیگران تا حدودی احساس صمیمیت می‌کنم.</p> <p>(ج) نسبت به دیگران خیلی احساس صمیمیت می‌کنم.</p> <p>(د) به همه انسان‌ها عشق می‌ورزم.</p>
<p>جمله بیستم:</p> <p>(الف) بین آنچه دوست داشتم انجام بدهم و آنچه انجام داده‌ام، فاصله است.</p> <p>(ب) بعضی از چیزهایی که می‌خواستم، انجام داده‌ام.</p> <p>(ج) بسیاری از چیزهایی که می‌خواستم، انجام داده‌ام.</p>	<p>جمله نوزدهم:</p> <p>(الف) هرگز حالت شور و شوق ندارم.</p> <p>(ب) بعضی وقت‌ها دارای شور و شوق هستم.</p> <p>(ج) بیشتر وقت‌ها شور و شوق دارم.</p>

<p>(د) همه چیزهایی که می‌خواستیم، انجام داده‌ام.</p>	<p>(د) همیشه دارای شور و شوق هستم.</p>
<p>جمله بیست و دوم: الف) از بودن با دیگران لذت نمی‌برم. ب) گاهی از بودن با دیگران لذت می‌برم. ج) معمولاً از بودن با دیگران لذت می‌برم. د) همیشه از بودن با دیگران لذت می‌برم.</p>	<p>جمله بیست و یکم: الف) نمی‌توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم. ب) تا اندازه‌ای می‌توانم وقتم را خوب تنظیم کنم. ج) می‌توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم. د) می‌توانم وقتم را برای هر کاری که می‌خواهم، اختصاص دهم.</p>
<p>جمله بیست و چهارم: الف) در زندگی هدف خاصی ندارم. ب) زندگی‌ام تا اندازه‌ای معنادار و هدفمند است. ج) زندگی‌ام پر از معنا و هدف است. د) کل زندگی من معنادار و هدفمند است.</p>	<p>جمله بیست و سوم: الف) اثر خوبی بر دیگران نمی‌گذارم. ب) گاهی اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم. ج) معمولاً اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم. د) همیشه اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم.</p>
<p>جمله بیست و ششم: الف) به ندرت می‌خندم. ب) کمابیش می‌خندم. ج) زیاد می‌خندم. د) همیشه در حال خندیدن هستم.</p>	<p>جمله بیست و پنجم: الف) من احساس تعهد و فعالیت چندانی نمی‌کنم. ب) گاهی احساس تعهد و فعالیت می‌کنم. ج) غالباً احساس تعهد و فعالیت می‌کنم. د) من همیشه احساس تعهد و فعالیت می‌کنم.</p>
<p>جمله بیست و هشتم: الف) آدم جذابی نیستم. ب) نسبتاً جذاب هستم. ج) جذاب هستم. د) بی‌اندازه جذاب هستم.</p>	<p>جمله بیست و هفتم: الف) فکر می‌کنم دنیا جای خوبی نیست. ب) فکر می‌کنم دنیا کمابیش جای خوبی است. ج) فکر می‌کنم دنیا جای خیلی خوبی است. د) فکر می‌کنم دنیا جای عالی‌ای است.</p>
<p>جمله بیست و نهم: الف) به نظر من هیچ چیز جالبی وجود ندارد. ب) بعضی چیزها را جالب می‌بینم.</p>	<p>جمله بیست و نهم: الف) به نظر من هیچ چیز جالبی وجود ندارد. ب) بعضی چیزها را جالب می‌بینم.</p>