



با سلام و احترام

لطفاً جمله های هر گروه از سوال ها را به دقت بخوانید و جمله را که بهتر از جمله های دیگر، احساس شادی شما را در طی هفته گذشته و در حال حاضر بیان می کند، مشخص کنید و سپس دور شماره مورد نظر یک دایره بکشید.

جنسیت: مرد ☐ زن ☐

ردیف	عبارات
۱	الف- احساس شادی نمی کنم. ب- نسبتاً احساس شادی می کنم. ج- خیلی شاد هستم. د- بیش از حد شاد هستم.
۲	الف- درباره آینده خوش بین نیستم. ب- درباره آینده خوشبین هستم. ج- احساس می کنم آینده ای نوید بخش در انتظارم است. د- احساس می کنم زندگی سرشار از امیدی پیش رو دارم.
۳	الف- در حقیقت از هیچ جنبه ای از زندگی ام راضی نیستم. ب- از بعضی از جنبه های زندگی ام راضی هستم. ج- از بسیاری از جوانب زندگی ام رضایت دارم. د- از همه جوانب زندگی ام کاملاً راضی هستم.
۴	الف- احساس می کنم کنترل چندانی بر زندگی ام ندارم. ب- احساس می کنم تا اندازه ای بر زندگی ام کنترل دارم. ج- احساس می کنم بیشتر اوقات بر زندگی ام کنترل دارم. د- احساس می کنم بر تمام جنبه های زندگی ام کنترل دارم.
۵	الف- احساس می کنم زندگی ام چندان رضایت بخش نیست. ب- از زندگی احساس رضایت می کنم. ج- احساس می کنم زندگی ام بسیار رضایت بخش است. د- احساس می کنم زندگی ام بی نهایت رضایت بخش است.
۶	الف- از خودم چندان راضی نیستم. ب- از آنچه هستم احساس رضایت می کنم. ج- از آنچه هستم خیلی احساس رضایت می کنم. د- از آنچه هستم شدیداً احساس رضایت می کنم.
۷	الف- هرگز بر رویدادهای زندگی اثر خوبی نمی گذارم.



	ب- به ندرت بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم. ج- معمولاً بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم. د- همیشه بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم.
۸	الف- زندگی را با یاری به هر جهت می گذرانم. ب- از نظر من زندگی خوب است. ج- از نظر منن زندگی خیلی خوب است. د- من به زندگی عشق می ورزم.
۹	الف- در واقع علاقه ای به دیگران ندارم. ب- کمابیش به دیگران علاقه دارم. ج- به دیگران بسیار علاقه دارم. د- به دیگران به شدت علاقه دارم.
۱۰	الف- تصمیم گیری برایم مشکل است. ب- تصمیم گیری برایم نسبتاً آسان است. ج- در بیشتر موارد تصمیمی گیری برایم آسان است. د- به راحتی می توانم هر نوع تصمیمی بگیرم.
۱۱	الف- شروع هر کاری برایم دشوار است. ب- شروع هر کاری برایم نسبتاً آسان است. ج- شروع کارها برایم آسان است. د- احساس می کنم می توانم هر کاری را بر عهده بگیرم.
۱۲	الف- هنگام بیدار شدن از خواب به ندرت احساس رفع خستگی می کنم. ب- گهگاهی وقتی از خواب بیدار می شوم احساس رفع خستگی می کنم. ج- معمولاً وقتی از خواب بیدار می شوم احساس رفع خستگی می کنم. د- همیشه وقتی از خواب بیدار می شوم احساس رفع خستگی می کنم.
۱۳	الف- احساس می کنم به هیچ وجه توان و نیرو ندارم. ب- احساس می کنم تا اندازه ای توان و نیرو دارم. ج- احساس می کنم سرشار از توان و نیرو هستم. د- احساس می کنم بی اندازه توان و نیرو دارم.
۱۴	الف- احساس می کنم چیز زیبا و قشنگی در دنیا وجود ندارد. ب- بعضی از چیزهای دنیا را زیبا می بینم. ج- بسیاری از چیزهای دنیا را زیبا می بینم. د- همه چیز دنیا برایم زیبا و قشنگ جلوه می کند.
۱۵	الف- احساس می کنم ذهنم هشیار نیست. ب- احساس می کنم از لحاظ ذهنی هشیارم.



ج- احساس می کنم از لحاظ ذهنی بسیار هشیارم. د- احساس می کنم از لحاظ ذهنی کاملاً هشیارم.	
الف- احساس سلامتی و تندرستی نمی کنم. ب- کمابیش احساس سلامتی و تندرستی می کنم. ج- بسیار احساس سلامتی و تندرستی می کنم. د- کاملاً احساس سلامتی و تندرستی می کنم.	۱۶
الف- نسبت به دیگران چندان احساس صمیمیت نمی کنم. ب- نسبت به دیگران تا حدودی احساس صمیمیت می کنم. ج- نسبت به دیگران خیلی احساس صمیمیت می کنم. د- به همه انسان ها عشق می ورزم.	۱۷
الف- از گذشته خاطره های خوش زیادی ندارم. ب- از گذشته چند خاطره خوش دارم. ج- بیشتر خاطره های گذشته من خوش است. د- تمام خاطره های گذشته من به شدت خوش است.	۱۸
الف- هرگز حالت شور و شوق ندارم ب- بعضی وقت های دارای شور و شوق هستم. ج- بیشتر وقت ها دارای شور و شوقم. د- همیشه دارای شور و شوقم.	۱۹
الف- بین آنچه که دوست داشتم انجام دهم و آنچه انجام داده ام فاصله هست. ب- بعضی از چیزهایی را که می خواستم، انجام داده ام. ج- بسیاری از چیزهایی که می خواستم، انجام داده ام. د- همه چیزهایی که می خواستم، انجام داده ام.	۲۰
الف- نمی توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم. ب- تا اندازه ای می توانم وقت را خوب تنظیم کنم. ج- می توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم. د- می توانم وقتم را برای هرکاری که می خواهم اختصاص دهم.	۲۱
الف- از بودن با دیگران لذت نمی برم. ب- گاهی از بودن با دیگران لذت می برم. ج- معمولاً از بودن با دیگران لذت می برم. د- همیشه از بودن با دیگران لذت می برم.	۲۲
الف- اثر خوبی بر دیگران نمی گذارم. ب- گاهی اثرخوبی بر دیگران می گذارم. ج- معمولاً اثرخوبی بر دیگران می گذارم.	۲۳



د- همیشه اثرخوبی بر دیگران می گذارم.	
الف- در زندگی خود هدف خاصی ندارم. ب- تا اندازه ای زندگی ام معنادار و هدفمند است. ج- زندگی ام پر از معنا و هدف است. د- کلاً زندگی ام معنادار و هدفمند است.	۲۴
الف- من احساس تعهد و فعالیت چندانی نمی کنم. ب- گاهی احساس تعهد و فعالیت چندانی می کنم. ج- غالباً احساس تعهد و فعالیت چندانی می کنم. د- من همیشه احساس تعهد و فعالیت چندانی می کنم.	۲۵
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 جای عالی است.	۲۶
الف- به ندرت می خندم. ب- کمابیش می خندم. ج- زیاد می خندم. د- همیشه در حال خندیدن هستم.	۲۷
الف- آدم جذابی نیستم. ب- نسبتاً جذاب هستم. ج- جذاب هستم. د- بی اندازه جذاب هستم.	۲۸
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 جالب اند.	۲۹

پکیج استاندارد پرسشنامه شادکامی آکسفورد (پرسشنامه-نمره گذاری-تفسیر-خرده مقیاس ها-روایی و پایایی- تعریف مفهومی و عملیاتی) در سایت موجود است.

www.RavanPaper.com

<http://bit.ly/2k54YzJ>