



پرسشنامه شادمانی

فوردایس

راهنما: لطفا هر یک از سوالات زیر را به دقت بخوانید سپس از پاسخ های داده شده یکی را انتخاب نمائید و روی آن علامت × بزنید.

جنسیت: مذکر □ مونث □ سال تولد □ وضعیت تاهل: مجرد □ متاهل □ میزان تحصیلات: محل سکونت:

ردیف	سوالات	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم
۱.	بسیار شادتر از اغلب مردم هستم.				
۲.	آرزو دارم شادتر بودم.				
۳.	کم پیش می آید که ناراحت باشم.				
۴.	بیشتر از دیگران سرگرم هستم.				
۵.	فعالیت های تفریحی زیادی برای سرگرمی دارم.				
۶.	تقریباً همیشه فعال و مشغول هستم.				
۷.	نسبت به اکثر مردم دوستان بیشتری دارم.				
۸.	در طول هفته روابط اجتماعی متعددی دارم.				
۹.	واقعا به گذراندن وقت با دیگران علاقه زیادی دارم.				
۱۰.	تصور می کنم مشکلاتم حل شدنی است.				
۱۱.	کوچکترین لحظه ای را در غبطه خوردن به دیگران نمی گذارم.				
۱۲.	به ندرت احساس خشم و ناکامی می کنم.				
۱۳.	به طور کلی در مورد همه چیز خوشبینم.				
۱۴.	مطمئنم که زندگی خوبی خواهم داشت.				
۱۵.	معمولا پیش بینی می کنم که همه کارهایم با موفقیت انجام شود.				
۱۶.	می توانم احساساتم را بشناسم.				
۱۷.	می توانم احساساتم را بیان کنم.				
۱۸.	حتی اگر نتوانم احساساتم را بیان کنم آنها را می نویسم.				



ردیف	سوالات	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم
۱۹.	زندگی را همانگونه که هست می پذیرم.				
۲۰.	هیچ آرزوی مهمی که برآورده شده نباشد ندارم.				
۲۱.	انتظار دارم آینده بسیار شبیه اکنون باشد.				
۲۲.	هرگز در کارم تظاهر نمی کنم.				
۲۳.	از اینکه خودم هستم بسیار شادم.				
۲۴.	آرزو ندارم مانند فرد دیگر باشم.				
۲۵.	با خداوند رابطه دوستانه دارم.				
۲۶.	زندگی خانوادگی ام همیشه با محبت و علاقه زیاد همراه بوده است.				
۲۷.	نسبت به دیگران دوستان نزدیک بیشتری دارم.				
۲۸.	در زندگی برنامه دقیقی دارم.				
۲۹.	اغلب می توانم کارهای مهم خود را فوراً انجام دهم.				
۳۰.	معمولاً هر هفته وقت کافی را برای انجام کارهای شخصی ام دارم.				
۳۱.	درباره اکنون بیشتر از گذشته و آینده فکر می کنم.				
۳۲.	زمان حال و موقعیت کنونی برایم بسیار جالب است.				
۳۳.	همیشه سعی می کنم برای همان لحظه زندگی کنم.				
۳۴.	همیشه آنچه در توان دارم برای شاد بودنم انجام می دهم.				
۳۵.	شاد بودن را هدف اصلی زندگی می دانم.				
۳۶.	ترجیح می دهم زندگی ساده ولی شادی داشته باشم.				
۳۷.	رشته تحصیلی و یا کارم بسیار جالب است.				
۳۸.	در هنگام کار زمان بسیار سریع می گذرد.				
۳۹.	معمولاً سرکارم خلاق و با کفایت هستم.				

دریک مقیاس (۱۰۰-۰) شادمانی به خود چه نمره ای می دهید؟ نمره



www.mhmm.net