

## برگه اطلاعات 1.



Internationa

پژوهشگران دهه هاست که تمام وجهه همت خود را در جهت فهم علل سالم تر بودن گروهی از مردم نسبت به سایرین مصروف کرده اند. اما بیشتر دانشمندان صرفاً بیماریها و اختلالات را مطالعه کرده اند و نتوانسته اند نقاط قوت و رفاه را اندازه گیری نمایند. در این مطالعه ما تلاش داریم که بررسی کنیم که در بین افراد مختلف در سراسر جهان چه چیزی به اشتباه و چه چیزی به طور صحیح در حال رخ دادن است. ما میخواهیم شمای کلی از مفهوم سلامت را بدست آوریم و مهم تر از آن دریابیم که چگونه می توان مردم را به سمتی هدایت کرد که خود قادر باشند در طی زمان تغییرات مثبتی را در زندگی خود اعمال کنند. این اولین مطالعه ای از نوع خود می باشد که به عمق شادمانی مردم در سراسر جهان نگاه می کند. اگر شما علاقه مند به شرکت در این مطالعه هستید به ما کمک شایانی در جهت پاسخ به بعضی از سوالات بسیار مهمی که جامعه امروز ما با آنها مواجه است، خواهید کرد.

- برای شرکت در این مطالعه شما باید 16 سال یا بیشتر داشته باشید و پرسشنامه را هر سه ماه یکبار در یکسال و مجموعاً تا 5 بار پر کنید.
- تکمیل پرسشنامه حدود 25 الی 30 دقیقه زمام می برد (در مجموع 2 ساعت در یک سال) و صرفاً برای کسانی باز خواهد بود که هر 5 پرسشنامه را دریافت و تکمیل میکنند.
- پس از تکمیل 5 پرسشنامه شما نامه ای الکترونیکی دریافت خواهید کرد که بطور خلاصه نمره شما را گزارش می کند. این گزارش برای شما سوالات پرسیده شده را توضیح می دهد جزئیات بیشتری را در مورد مطالعه فراهم می کند و همچنین پاسخ های شما را با سایر شرکت کنندگان مقایسه میکند.
- شرکت داده می شوند که یکی از ده برنده خوش شانس جایزه 100 دلاری در پایان مطالعه باشند. [amazon.com](http://amazon.com) تمام پاسخ دهندگان که 5 پرسشنامه را تکمیل نموده اند در یک قرعه کشی از سایت ثبت خواهد شد. [wellbeingstudy.com](http://wellbeingstudy.com) همچنین در هر نقطه ارزیابی یک قرعه کشی انجام خواهد شد. قرعه کشی زیر نظر ایستگاه انتظامی مرکز رفاه نیوزلند برگزار خواهد شد که در سایت به تمام شرکت کنندگان اجازه شرکت در دوره های مرتبط شادمانی و رفاه که به صورت رایگان در اینترنت برگزار می شود داده خواهد شد. این دوره ها به سه عدد بوده و پس از پایان تکمیل سومین پرسشنامه به شرکت کنندگان ارائه می گردد.
- شرکت در مطالعه داوطلبانه است و شما آزادی در هر مرحله ای از مطالعه خارج شوید.
- نتایج این تحقیق چاپ خواهد شد اما فقط به شکلی که به شما اطمینان دهد که شناخته نمی گردید. این امر برای آن است که از محفوظ بودن اطلاعات خود مطمئن شوید. (شما مجبور نیستید نام خود را قید کنید). تائید شده و با کلیک کردن دکمه "بعدی" در زیر فرم رضایت نامه برای شما نمایش داده می شود (TOPNZ) نمایند. این مطالعه توسط کمیته اخلاق پزشکی مطالعات انسانی

این پروژه تحقیقاتی به وسیله دکتر آرون ژاردن مدیریت میگردد ایشان استاد رشته روانشناسی و مدیر انجمن روانشناسی مثبت در نیوزیلند می باشد. برای اطلاعات بیشتر می توانید با ایشان یا یکی از محققین اصلی دیگر مکاتبه نمایند.

## آدرس پست الکترونیکی و کد مطالعه 2.

(با هدف آنکه تغییرات پاسخ های شما در طی زمان مورد ارزیابی قرار بگیرد، ضروری می باشد که آدرس ایمیل شما در هر 5 پرسشنامه یکسان باشد (با قید گردد که شما ایمیل خود را تغییر داده اید این بدان دلیل است که ما قادر باشیم تا اطلاعات شما را در طی زمان - در طول 12 ماه از شرکت شما - بهم مرتبط کنیم. ما صرفا این آدرس ایمیل را برای یادآوری شما در زمانی که پرسشنامه های بعدی آماده می باشند استفاده می کنیم.

### لطفا آدرس پست الکترونیک خود را در زیر قید فرمائید

سوال بعدی اختیاری می باشد.

و ... ) لطفا یک آدرس پست الکترونیک دوم (ایمیل SPAM بسیاری از مردم پست الکترونیک خود را در طی طول سال تغییر می دهند (تغییر شغل، ایجاد یک پست الکترونیک جدید برای جلوگیری از جایگزین) را در صورتیکه موجود باشد ارائه دهید. این صرفا در زمانیکه آدرس ایمیل قبلی شما از پذیرفتن نامه های ما ناتوان شده باشد به کار خواهد رفت.

### اختیاری

### لطفا آدرس ایمیل دوم خود را قید نمائید

لطفا کد مطالعه را در صورتیکه به آن دعوت شده باشید قید نمائید. یا آنکه برای ما بنویسید چگونه در مورد این مطالعه مطلع شده اید. به عنوان مثال کد مطالعه ممکن است نام موسسه، کمپانی یا تیم شما باشد یا شما ممکن است از طریق آگهی ها در مورد مطالعه شنیده باشید. مانند آگهی های خبری از طریق ایمیل یا ارسال از طریق وب سایت.

### ( لطفا بیان کنید که چگونه شما در مورد این مطالعه شنیده اید (یا یک کد مطالعه در صورتیکه دارید یادداشت نمائید

یادداشت قبل از آنکه شما آغاز نمائید 4

1- لطفا حتی الامکان صادقانه و دقیق پاسخ دهید.

2- هر چند بعضی از سوالات و پاسخها به نظر خیلی مشابه می آیند اما آنها منحصر به فرد هستند.

3- (تمام سوالات حتما برای ادامه روند باید پاسخ داده شوند (در صورتیکه تصادفا سوالی را از قلم بیاندازید در متن قرمز به شما یادآوری خواهد شد.

4- محتوای هر صفحه از سوالات در این مطالعه از 4 سوال تا 20 سوال متغیر است- بیشتر صفحات محتوی 10 سوال می باشد.

### لطفا مشخص فرمائید تا چه حدی با هر کدام از جملات بیان شده در زیر موافق یا مخالف هستید

	به شدت موافقم	تا حدودی موافقم	کمی مخالفم	نمی دانم	کمی موافقم	تا حدودی موافقم	به شدت موافقم
1- من بیشتر اجزای شخصیتم را دوست دارم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
2- وقتی به وقایع زندگی فکر می کنم از آنچه بر من در طول زندگی گذشته است احساس رضایت می نمایم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
3- بعضی از مردم به صورت بی هدفی در زندگی خود سرگردان هستند، اما من از جمله این افراد نیستم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
4- نیازهای زندگی روزمره غالباً مرا سرشار از لذت می کند.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
5- در کسب موفقیت در زندگی از بسیاری جهات احساس ناامیدی می کنم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
6- تداوم ارتباط نزدیک برای من دشوار و مایوس کننده بوده است.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
7- من هر روز در زمان حال زندگی می کنم و واقعا به آینده خود فکر نمی نمایم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
8- عموماً احساس می کنم که ضمام شرایط را در زندگی خویش در دست دارم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
9- در مدیریت مسئولیت های زندگی روزانه ام خوب عمل می کنم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
10- گاهی احساس می کنم که آنچه باید انجام شود را به انجام رسانده ام.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
11- برای من زندگی روند مداومی از یادگیری، تغییر و رشد است.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
12- فکر می کنم اهمیت دارد که تجارب جدیدی داشته باشم که شیوه تفکر درباره خودم و جهان را به چالش بکنم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
13- مردم من را به عنوان گشاده دست تلقی می کنند که دوست دارم زمان خود را با دیگران تقسیم کنم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
14- سالیانست که من از تلاش برای پیشرفت ها و تغییرات بزرگ در زندگی دست کشیده ام.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
15- من تمایل دارم که تحت تاثیر افرادی قرار بگیرم که دیدگاههای قوی دارند.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
16- من ارتباطهای گرم و صمیمی با دیگران را تجربه نکرده ام.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
17- من در عقاید شخصی خود مطمئن هستم حتی اگر این عقاید با دیدگاههای بیشتر افراد تفاوت داشته باشم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
18- من به واسطه آنچه مهم تلقی می کنم خود را مورد قضاوت قرار می دهم. نه به واسطه ارزشهایی که از نظر دیگران اهمیت دارد.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq

## 4.

این عبارات گذشته ، حال یا آینده شما را مورد توجه قرار می دهد به بکارگیری مقیاس ، میزان موافقت خود را با هر عبارت به صورت علامت زدن در جایگاه مناسب بیان نمایید

	به شدت موافقم تا حدودی موافقم	کمی موافقم	نمی دانم	کمی مخالفم	تا حدودی مخالفم	به شدت مخالفم
1- اگر امکان داشت که زندگی گذشته خود را از نو تجربه کنم چیزی را تغییر نمی دادم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq
2- من از زندگی خود در گذشته راضی هستم .	jq	jq	jq	jq	jq	jq
3- زندگی من در گذشته برای من ایده آل بوده است .	jq	jq	jq	jq	jq	jq
4- شرایط زندگی من در گذشته عالی بوده است .	jq	jq	jq	jq	jq	jq
5- من تمام چیزهای مهم را که می خواستم در زندگی گذشته داشته ام .	jq	jq	jq	jq	jq	jq
6- من تمایلی برای تغییر دادن هیچ چیز در مورد زندگی حال حاضر خود ندارم .	jq	jq	jq	jq	jq	jq
7- من از زندگی کنونی خود رضایت دارم .	jq	jq	jq	jq	jq	jq
8- زندگی کنونی برای من ایده آل است .	jq	jq	jq	jq	jq	jq
9- شرایط کنونی زندگی برای من عالی است.	jq	jq	jq	jq	jq	jq
10- من هم اکنون آن چیزهایی مهمی را که می خواهم در اختیار دارم .	jq	jq	jq	jq	jq	jq
11- چیزی که من بخواهم برای زندگی آینده ام تغییر دهم وجود ندارد .	jq	jq	jq	jq	jq	jq
12- من از زندگی آینده خود راضی خواهم بود .	jq	jq	jq	jq	jq	jq
13- من انتظار دارم زندگی آینده من ایده آل باشد .	jq	jq	jq	jq	jq	jq
14- شرایط زندگی آینده من عالی خواهد بود .	jq	jq	jq	jq	jq	jq
15- من تمامی چیزهای مهمی را که می خواهم در زندگی آینده ام خواهم داشت .	jq	jq	jq	jq	jq	jq

## 5.

سوالات زیر شما را در باره نقاط قوتتان مورد پرسش قرار می دهد چیزهایی که شما قادرید به خوبی از عهده آنها برآیند یا در انجام دادن آنها بهترین باشید.

	به شدت موافقم تا حدودی موافقم	کمی موافقم	نمی دانم	کمی مخالفم	تا حدودی مخالفم	به شدت مخالفم
1- من به خوبی به نقاط قوت خود آگاهی دارم -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
2- دیگران نقاط قوت مرا مشاهده می کنند -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
3- من چیزهایی را که در انجام آنها خوب عمل می نمایم می شناسم -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
4- من مجبورم به سختی درباره نقاط قوت خود فکر کنم -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
5- من می دانم چه وقتی در بهترین شرایطم قرار دارم -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
6- من همیشه تلاش می کنم که از نقاط قوتم استفاده کنم -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
7- من با بکارگیری نقاط قوت خود آنچه را که می خواهم بدست آورم -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
8- بکارگیری نقاط قوتم بطور ذاتی در من وجود دارد -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
9- استفاده از نقاط قوتم را برای آنچه انجام می دهم آسان می یابم -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
10- من قادرم از نقاط قوتم در راههای متعدد مختلفی استفاده کنم -	jq	jq	jq	jq	jq	jq

چه مقدار از وقتتان را به استفاده از نقاط قوتتان می پردازید؟

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
چه مقدار از وقت	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq

## 6.

برای هر کدام از عبارات و / یا سوالات زیر یکی از گزینه هایی را انتخاب کنید که مناسبترین توضیح برای شما به حساب می آید.

### Q1

	1 - شخص خیلی شادی نیستم	2	3	4	5	6	7 - شخص خیلی شادی هستم
1- عموماً من خودم را اینگونه در نظر می گیرم :	jā	jā	jā	jā	jā	jā	jā

### Q2

	1 - کمتر خوشحال	2	3	4	5	6	7 - بیشتر خوشحال
2- در مقایسه با همسالان خودم من خودم اینگونه در نظر می گیرم :	jā	jā	jā	jā	jā	jā	jā

### Q3 - ا. چه حدی این خصوصیت شما را توصیف می کند .

	1 - به هیچ وجه	2	3	4	5	6	7 - خیلی زیاد
3- برخی مردم عموماً بسیار خوشحال هستند. آنها بدون در نظر گرفتن آنچه اتفاق می افتد از زندگی لذت می برند و از هر چیز بهترین استفاده را می کنند.	jā	jā	jā	jā	jā	jā	jā

### Q4 - تا چه حدی این خصوصیت شما را توصیف می کند .

	1 - خیلی زیاد	2	3	4	5	6	7 - به هیچ وجه
4- برخی مردم عموماً خیلی خوشحال نیستند. هرچند افسرده نیستند ، آنها هرگز آنچنان - که ممکن است شاد به نظر نمی رسند.	jā	jā	jā	jā	jā	jā	jā

## 7.

در زیر عباراتی را مشاهده می کنید که بسیاری از مردم ممکن است آنها را مطلوب بیابند اما ما می خواهیم که شما بگونه ای پاسخ دهید که عبارت مد نظر نحوه زندگی کردن واقعی شما را توصیف کند.

	کاملاً شبیه به من است	خیلی شبیه به من است	شبیه به من است	اندکی شبیه به من است	اصلاً شبیه به من نیست
1- صرف نظر از آنچه انجام می دهم زمان به سرعت می گذرد -	ja	ja	ja	ja	ja
2- زندگی ام	ja	ja	ja	ja	ja
3- زندگی کوتاه تر از آن است که لذتی را که می توانم برای ما فراهم کند ترک کنیم.	ja	ja	ja	ja	ja
4- من به دنبال یافتن موقعیت هایی هستم که مهارت ها و توانایی مرا به چالش بکشد -	ja	ja	ja	ja	ja
5- در انتخاب آنچه انجام می دهم همواره این نکته را که آیا آن کار به دیگران سود خواهد رساند یا نه، در نظر می گیرم.	ja	ja	ja	ja	ja
6- چه در کار و چه در تفریح من معمولاً در یک موقعیت خاصی قرار دارم و از خودم آگاهی ندارم.	ja	ja	ja	ja	ja
7- من معمولاً در آنچه انجام می دهم جذب می شوم -	ja	ja	ja	ja	ja
8- برای خوش بودن اعمال گیر معمول انجام میدهم.	ja	ja	ja	ja	ja
9- در انتخاب آنچه باید انجام بدهم همواره این مساله را که آیا می توانم خود را در آن گم کنم یا نه، در نظر می گیرم.	ja	ja	ja	ja	ja
10- بیشتراً نوبکتور بهولط لیه کوطرلا اقلی اقل از دست می دهم	ja	ja	ja	ja	ja
11- من مسئولیت دارم که جهان را به محل بهتری تبدیل کنم -	ja	ja	ja	ja	ja
12- زندگی من مفهومی ماندگار دارد -	ja	ja	ja	ja	ja
13- در انتخاب آنچه انجام می دهم همواره لذت بخشی بردن کار یا عدم لذت بخشی بودن آن را در نظر می گیرم.	ja	ja	ja	ja	ja
14- آنچه من انجام می دهم برای جامعه مهم است -	ja	ja	ja	ja	ja
15- من با این عبارت موافقم . زندگی کوتاه است . ابتدا پیش غذا میل کنیم -	ja	ja	ja	ja	ja
16- من مشتاقم کاری را انجام دهم که احساسات مرا برمی انگیزد -	ja	ja	ja	ja	ja
17- من زمان زیادی را صرف این تفکر کرده ام که مفهوم زندگی چیست و چگونه من در غیاب تصویر بزرگ آن قرار می گیرم.	ja	ja	ja	ja	ja
18- از دیدگاه من زندگی خوب زندگی لذت بخشی است -	ja	ja	ja	ja	ja

8.

با به کارگیری مقیاس نشان داده شده لطفا گزینه ای را انتخاب کنید که بهتر شما را توصیف می کند

	کاملا غلط	خیلی غلط	مقداری غلط	اندکی غلط	اندکی درست	مقداری درست	خیلی درست	کاملا درست
1- من با حرارت -	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
2- من با حرارت و انرژی اهداف خود را ادامه می دهم -	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
3- من اکثر اوقات احساس خستگی می کنم -	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
4- راه حل های زیادی حول یک مساله وجود دارد -	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
5- من به آسانی در یک مشاجره مغلوب می شوم -	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
6- من به راه های متعددی برای بدست آوردن چیزهایی که در زندگی مهم می دانم - می توانم فکر کنم	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
7- من در مورد سلامت خودم نگرانم -	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
8- حتی در زمانی که دیگران دلسرد می شوند من می دانم که چگونه برای حل مشکل - راه حل پیدا کنم	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
9- تجربیات گذشته من مرا به خوبی برای آینده آماده ساخته است -	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
10- من در زندگی نسبتاً موفق بوده ام -	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
11- من همیشه احساس می کنم که از چیزی نگرانم -	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
12- من به اهدافی که برای خود در نظر گرفته ام می رسم -	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

9.

به طور کلی چقدر احساس خوشحالی یا غمگینی دارید؟  
کدام عبارت شادی متوسط شما را توصیف می کند.

jm (الف- بینهایت شاد (احساس شادمانی ، لذت ، سرخوشی

jm (ب- خیلی خوشحال (احساس واقعا خوب ، خلق منبسط

jm (پ- نسبتاً شاد (روحیه مثبت ، احساس خوب

jm (ت- شادی متوسط (احساس نسبتاً خوب و به گونه ای شادمان

jm (ج- شادی مختصر (فقط یک کمی بیشتر از حالت طبیعی

jm (ح- خنثی (نه شادی خاص و نه غمگینی

jm (خ- مختصراً ناخاد (یک کم پایین تر از حالت طبیعی

jm (د- به طور متوسط غمگین (فقط کمی

jm (ذ- نسبتاً غمگین (احساس نوعی تیرگی ، روحیه منقبض

jm (ر- خیلی غمگین (افسرده ، روحیه خیلی منقبض

jm (ز- بینهایت غمگین (کاملاً افسرده ، کاملاً پژمرده

احساسات خود را یک لحظه مرور کنید به طور متوسط چه درصدی از زمان شما احساس شادمانی غمگینی و بی تفاوتی (نه شاد ، نه غمگین ) می نمایند

بهترین تخمین های خود را از موارد زیر انتخاب کنید و مطمئن شوید که هر سه عدد مجموعاً به 100 می رسند

درصد زمانی که بی تفاوت هستم      درصد زمانی که احساس غمگینی می کنم      درصد زمانی که احساس شادی می کنم

درصد را وارد کنید

## 10.

هر کدام از عبارتهای زیر را بخوانید، گزینه ای را که به بهترین وجهی موافقت یا مخالفت شما را در هر مورد توصیف می نماید انتخاب نمایید .

	به شدت موافقم تا حدودی موافقم	کمی موافقم	نه موافق نه مخالف	کمی مخالف	تا حدودی مخالف	به شدت مخالف
1- من در زندگی آنقدر نعمت دارم که شکرگزار می باشم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq
2- اگر لازم بود در مواردی که باید درباره آنها شکرگزاری کنم، فهرستی تهیه کنم، فهرستی تهیه کنم، فهرستی بسیار طولانی خواهد بود.	jq	jq	jq	jq	jq	jq
3- وقتی به جهان می نگرم، چیز زیادی برای شکرگزاری نمی یابم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq
4- من از طیف وسیعی از افراد متعددی سپاسگزارم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq
5- هرچه سنم بالاتر می رود، خود را بیشتر قادر می یابم تا قدرشناسی افراد، وقایع و موقعیت هایی که جزئی از تاریخ زندگیم بوده اند، باشم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq
6- مدت زمان زیادی طول می کشد تا اینکه احساس کنم نسبت به چیزی یا کسی سپاسگزارم.	jq	jq	jq	jq	jq	jq

## 11.

عبارات را بگونه ای ارزیابی کنید که انعکاس دهنده احساس و رفتار عمومی شما باشد.

آچه بدان فکر می کنید آیا آرزوی انجام آنرا دارید یا چیزهایی که دیگر انجام نمی دهید بنا به مبنای ارزیابی شما قرار گیرد

	شدیدا زیاد	مقداری زیاد	متوسط	اندکی	خیلی جزئی یا کاملا خیر
1- من در موقعیتهای تازه به طور فعالانه به جستجوی حداکثر اطلاعاتی که می-توان بدست آورد می پردازم.	jq	jq	jq	jq	jq
2- من از آن دسته آمههایی هستم که از عدم اطمینان در زندگی روزمره خود-واقعا لذت می برم.	jq	jq	jq	jq	jq
3- در زمان که به انجام کاری پیچیده یا مشاهده برانگیز می پردازم بهترین حالت-خود را دارم.	jq	jq	jq	jq	jq
4- هر جا می روم به دنبال چیزهای جدید یا تجربیات تازه هستم.	jq	jq	jq	jq	jq
5- من موقعیت های مجادله بر انگیز را به عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری می دانم.	jq	jq	jq	jq	jq
6- من علاقه دارم کارهایی را که کمی ترسناک باشند انجام دهم.	jq	jq	jq	jq	jq
7- من همیشه به دنبال تجربیاتی می گردم که مرا درباره شیوه تفکر نسبت به-خودم و جهان به چالش بکشاند.	jq	jq	jq	jq	jq
8- من مشعلهایی را ترجیح می دهم که به طور هیجان انگیزی غیر قابل پیش-بینی باشند.	jq	jq	jq	jq	jq
9- من دائما به دنبال فرصتهایی برای چالش نسبت به خودم و رشد به عنوان یک-شخص می گردم.	jq	jq	jq	jq	jq
10- من از جمله اشخاصی هستم که مردم، موقعیت ها و مکانهای نا آشنا را با-آغوش باز استقبال می کنم.	jq	jq	jq	jq	jq

## 12.

### هر عبارت را مطالعه کنید و مشخص فرمائید که چه مقدار با شما شباهت دارد.

	کاملاً شبیه به من است	خیلی شبیه به من است	شبیه به من است	اندکی شبیه به من است	اصلاً شبیه به من نیست
1- من می‌خواهم در آنچه انجام دهم در جهان بهترین باشم.	jq	jq	jq	jq	jq
2- برای برنده شدن در یک درگیری مهم من به عقب قدمی بر نمی‌دارم.	jq	jq	jq	jq	jq
3- دیدگاه‌های جدید و برنامه‌های تازه گاهی ذهن مرا از موارد * منحرف می‌کند.	jq	jq	jq	jq	jq
4- من بلند پروازم.	jq	jq	jq	jq	jq
5- موضوعات مورد عقاله من سال به سال تغییر می‌کند.	jq	jq	jq	jq	jq
6- شکست‌ها مرا نا امید نمی‌کنند.	jq	jq	jq	jq	jq
7- من در مورد عقیده یا برنامه خاصی برای مدتی کوتاه دل مشغولی داشته‌ام، اما بعداً علاقه خود را از دست داده‌ام.	jq	jq	jq	jq	jq
8- من سختکوشم.	jq	jq	jq	jq	jq
9- من غالباً یک هدف را برای خود تعیین می‌کنم، اما بعداً هدف دیگری را دنبال می‌کنم.	jq	jq	jq	jq	jq
10- من با تداوم تمرکز بر روی برنامه خاصی که تکمیل آن بیش از چند ماه طول می‌کشد مشکل دارم.	jq	jq	jq	jq	jq
11- من هر چیزی که شروع می‌کنم به اتمام می‌رسانم.	jq	jq	jq	jq	jq
12- به دست آوردن چیزی که اهمیت دائمی دارد بالاترین هدف در زندگی است.	jq	jq	jq	jq	jq
13- من فکر می‌کنم موفقیت امری بیش‌بها داده شده است.	jq	jq	jq	jq	jq
14- من به هدفی دست یافته‌ام که برای رسیدن به آن سالها کار بازم بوده است.	jq	jq	jq	jq	jq
15- من به سمت موفقیت هدایت می‌شوم.	jq	jq	jq	jq	jq
16- من هر از چند ماهی به مشعلهای جدید علاقمند می‌شوم.	jq	jq	jq	jq	jq
17- من پشتکار زیادی دارم.	jq	jq	jq	jq	jq

## 13.

لطفا یک دقیقه فکر کنید که چه چیزی زندگی و وجود شما را برای شما مهم و معنی دار می کند

	نمی‌توانم بگویم						
	کاملاً نادرست	خیلی نادرست	کمی درست	درست یا نادرست	کمی درست	خیلی درست	کاملاً صحیح
1- من مفهوم زندگی را می فهمم -	j	j	j	j	j	j	j
2- من به دنبال چیزی می گردم که زندگی را معنی دار کند -	j	j	j	j	j	j	j
3- من همیشه به دنبال یافتن هدف زندگی ام هستم -	j	j	j	j	j	j	j
4- زندگی من یک مفهوم شفاف هدفمندی را دارد -	j	j	j	j	j	j	j
5- من احساس خوبی درباره آنچه زندگی را معنی دار می کند دارم -	j	j	j	j	j	j	j
6- من هدف راضی کننده ای را در زندگی یافته ام -	j	j	j	j	j	j	j
7- من همیشه به دنبال چیزی می گردم که زندگی مرا با معنی کند -	j	j	j	j	j	j	j
8- من به دنبال هدف یا مسیری برای زندگی خودم می گردم -	j	j	j	j	j	j	j
9- زندگی من برنامه و هدف مشخصی ندارد -	j	j	j	j	j	j	j
10- من در پی مفهومی برای زندگی خودم می گردم -	j	j	j	j	j	j	j

## 14.

در زیر فهرستی از رویدادهای مثبت زندگی آورده شده است که می تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد

اگر این رویداد برای شما اتفاق نیفتاده است لطفا گزینه «اتفاق نیافتاده است» را علامت بزنید

اگر یکی از این وقایع در سه ماه گذشته برای شما روی داده است لطفا مشخص فرمایید که چه مقدار شما آن واقع را به عنوان تجربه مثبت تلقی می کنید و از گزینه های «اصلا» تا «بسیار زیاد» را انتخاب نمایید

اگر این رویداد اتفاق افتاده است چه مقدار این واقعه برای شما تجربه مثبتی به شمار می رود؟

	بسیار زیاد	مقداری	کمی	اصلا	نیفتاد اتفاقی
شما تجربه بسیار جالب و مهیجی داشته اید	ja	ja	ja	ja	ja
شما از نظر عاطفی به کسی نزدیک تر شدید	ja	ja	ja	ja	ja
شرایط زندگی شما بهبود داشته است	ja	ja	ja	ja	ja
شما پول بیشتری به دست آورده اید	ja	ja	ja	ja	ja
وضعیت سلامت یا متناسب اندام شما بهبود یافته است	ja	ja	ja	ja	ja

. آیا یک واقعه مثبت متفاوت که در فهرست بالا ثبت نشده است برای شما در سه ماه گذشته اتفاق افتاده است؟ اگر چنین است لطفا در جای خالی زیر قید نموده و احداکثر به هر واقعه مجزا اشاره کنید

### واقعه مثبت اول

لطفا مشخص کنید که واقعه مثبت اول چه مقدار برای شما مثبت تلقی می شود و در این رابطه از بین گزینه های اصلا تا خیلی زیاد را انتخاب نماید

	بسیار زیاد	مقداری	کمی	اصلا
چه مقدار در واقعه مذکور برای شما تجربه مثبتی تلقی می گردد	ja	ja	ja	ja

### واقعه مثبت دوم

لطفا مشخص کنید که واقعه مثبت دوم چه مقدار برای شما مثبت تلقی می شود و در این رابطه از بین گزینه های اصلا تا خیلی زیاد را انتخاب نماید

	بسیار زیاد	مقداری	کمی	اصلا
چه مقدار در واقعه مذکور برای شما تجربه مثبتی تلقی می گردد	ja	ja	ja	ja

لطفا وقایع مثبتی که در طول سه ماه گذشته برای شما اتفاق افتاده است فکر کنید و با پاسخ دهی به سوالات زیر تعیین کنید که چگونه به آن وقایع پاسخ داده ایت

	به شدت موافقم تا حدودی موافقم	کمی موافقم	نه موافق نه مخالف	کمی مخالف	تا حدودی مخالف	به شدت مخالف
1- من فکر کردم که در آینده این رویداد را به دیگران بگویم	jq	jq	jq	jq	jq	jq
2- من تلاش کردم هر خصوصیت این رویداد را در ذهن نگهدارم (تصاویر، صداها و .. بویها و ..)	jq	jq	jq	jq	jq	jq
3- من با توجه به پایان یافتن آن واقعه دائما به خود یادآوری می کنم که این لحظه چقدر زودگذر بوده است	jq	jq	jq	jq	jq	jq
4- من بالا و پایین پریدم، این ور و آن ور دویدم یا سایر نمودهای فیزیکی از انرژی را نشان دادم	jq	jq	jq	jq	jq	jq
5- من به قلبی که منجر به آن شد فکر کردم، به زمانی که فاقد آن بودم و آنرا می خواستم	jq	jq	jq	jq	jq	jq
6- من فقط به زمان حال فکر کردم- در لحظه جذب شدم	jq	jq	jq	jq	jq	jq
7- من به خود یادآوری کردم که این واقعه خوب برای من در کمال خوش شانسی روی داده است	jq	jq	jq	jq	jq	jq
8- من به خودم گفتم چرا شایسته چنین چیز خوبی نبودم	jq	jq	jq	jq	jq	jq
9- من به دنبال مردم دیگری گشتم که این واقعه را با آنها تقسیم کنم	jq	jq	jq	jq	jq	jq
10- من درباره اینکه چگونه درباره این واقعه به خود نگاه می کنم بعدا تفکر کردم	jq	jq	jq	jq	jq	jq
11- من خندیدم یا قهقهه زدم	jq	jq	jq	jq	jq	jq
12- من چشمانم را باز کردم و نفس عمیق کشیدم بدینوسیله تلاش کردم که هوشیارتر باشم	jq	jq	jq	jq	jq	jq
13- چشمانم را بستم. آرامش یافتم و در لحظه قرار گرفتم	jq	jq	jq	jq	jq	jq
14- من فکر کردم که چقدر فرد خوش شانسی هستم که چیزهای خوب زیادی برای من اتفاق افتاده است	jq	jq	jq	jq	jq	jq
15- من در مورد راههای فکر کردم که می توانست برای من بهتر باشد . من به خودم گفتم چقدر مفتخرم	jq	jq	jq	jq	jq	jq
16- من به خود یادآوری کردم که پیش از آنکه من واقعه را بشناسم به پایان رسیده است	jq	jq	jq	jq	jq	jq
17- من بر روی آینده تمرکز کرده ام. به روی زمانی که این واقعه خوب به پایان رسیده باشد	jq	jq	jq	jq	jq	jq
18- من تلاش کردم که با آرامش حرکت کنم و از شتاب بپرهیزم. (در تلاش برای متوقف کردن/کنند کردن زمان)	jq	jq	jq	jq	jq	jq
19- من به خودم گفتم چه مقدار دیگران تحت تأثیر قرار خواهند گرفت	jq	jq	jq	jq	jq	jq

## 16.

لطفا به 5 سوال زیر پاسخ دهید.

### Q1

	اصلا	کمی	مقداری	زیاد	بسیار زیاد
1- وقتی چیزهای خوب در زندگی شما اتفاق افتاده است چه مقدار احساس کرده - اید که قادر به قدرشناسی و لذت بردن از آنها هستید.	jq	jq	jq	jq	jq

### Q2

	اصلا	کمی	مقداری	زیاد	بسیار زیاد
2- در مقایسه با افراد دیگری که می شناسید چه مقدار از چیزهای خوب که - برای شما اتفاق افتاده است لذت برده اید	jq	jq	jq	jq	jq

### Q3

	نه به مدت طولانی - 1	2	3	4	5	6	برای مدت بسیار طولانی - 7
3- وقتی چیز خوبی برای شما اتفاق می افتد، در مقایسه با سایر افرادی که می شناسید - معمولا تا چه مدتی بر احساس شما تاثیر دارد.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq

### Q4

	هرگز	تقریبا هرگز	گاهی	خیلی اوقات	تقریبا همیشه	همیشه
4- زمانی که وقایعی خوب برای شما روی داده است ، آیا مواردی پیش آمده است - که تصور کنید همه راهها برای شما باز است. به عبارت دیگر وقتی احساس کرده اید در بالاترین نقطه جهان هستید و لذت فراوان در زندگی دارید یا ظرفیت شما برای این همه احساس مثبت کافی نیست؟ هر چند وقت یکبار داشتن چنین احساساتی را ابراز کرده اید.	jq	jq	jq	jq	jq	jq

### Q5

	هرگز	تقریبا هرگز	گاهی	خیلی اوقات	تقریبا همیشه	همیشه
5- هر چند وقت یکبار ابراز کرده اید که از فرط خوشحالی دوست دارید به هوا - بپرید یا فریاد بزنید.	jq	jq	jq	jq	jq	jq

17.

لطفاً به چهار سوال زیر پاسخ دهید.

**Q1**

	اصلا	کمی	مقداری	زیاد	بسیار زیاد
1- به طور کلی احساس می کنید چه مقدار کنترل بر روی وقایع خوبی که برای شما اتفاق می افتد دارید.	jq	jq	jq	jq	jq

**Q2**

	من معمولاً مسئول نیوده ام - 1	2	3	4	5	6	من معمولاً مسئول بوده ام - 7
2- با توجه به چیزهای خوبی که در زندگی شما اتفاق افتاده است تا چه حدی فکر می کنید که خودتان مسئول وقوع آنها بوده اید.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq

**Q3**

	تقریباً هرگز	کمی	مقداری	زیاد
3- در طول زندگی اکثر افراد وقایع خوبی را در رابطه با خود یا دیگران تجربه می کنند در مقایسه با سایر افرادی که می شناسید آیا چیزی وقایعی برای شما زیاد اتفاق می افتد، بعضی اتفاق می افتد ، کم اتفاق می افتد، تقریباً هرگز اتفاق نمی افتد.	jq	jq	jq	jq

**Q4**

	خیلی بعید - 1	2	3	4	5	6	بسیار احتمال دارد - 7
4- به طور کلی چه مقدار احتمال می دهید یا احتمال نمی دهید که رویدادهای خوب برای شما اتفاق افتد.	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq

18.

در زیر فهرستی از رویدادها منفی زندگی مشاهده می کنید که برای هر کس می توانید اتفاق افتد. اگر این رویدادها برای شما... (بقیه از بالای متن 14)

خیلی زیاد	تعدادی	کمی	اصلا	نیفتاد اتفاقی
jq	jq	jq	jq	jq
jq	jq	jq	jq	jq
jq	jq	jq	jq	jq
jq	jq	jq	jq	jq
jq	jq	jq	jq	jq

. آیا رویداد منفی دیگری که در بالا فهرست شده است در طی سه ماه گذشته برای شما اتفاق افتاده است. اگر چنین است لطفا در زیر آنرا شرح دهید و حداکثر به دو رویداد منفی جداگانه اشاره کنید

**رویداد منفی اول**

لطفا مشخص کنید چه مقدار رویداد منفی اول برای شما مساله بساز بوده است. برای این کار پاسخ های زیر را اصلا تا خیلی زیاد انتخاب فرمایید.

خیلی زیاد	مقداری	کمی	اصلا
jq	jq	jq	jq

**رویداد منفی دوم**

لطفا مشخص کنید چه مقدار رویداد منفی دوم برای شما مساله بساز بوده است. برای این کار پاسخ های زیر را اصلا تا خیلی زیاد انتخاب فرمایید.

خیلی زیاد	مقداری	کمی	اصلا
jq	jq	jq	jq

19.

در زیر بیست روش قید شده است که شما از طریق آن احساس یا رفتار داشته اید لطفا مشخص کنید در طی هفته گذشته چند دفعه این گونه احساساتی را تجربه کردید

شما خواهید گفت که شما..؟

	به شدت مخالفم	مخالفم	کمی مخالفم	نه موافقم، نه مخالف	کمی موافقم	به شدت موافقم تا حدودی موافقم
1- فکر کردید چرا نمی توانید پیشرفت کنید -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
2- فکر کردید چرا من همیشه این گونه واکنش نشان می دهم -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
3- فکر می کنید در صورتیکه چنین احساس را ادامه دهم قادر به تمرکز نخواهم بود -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
4- فکر می کنید چرا من نمی توانم بهتر از این از عهده کارهایم برآیم -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
5- در مورد تمام نواقص ، شکستها ، کوتاه های و اشتباهات خود فکر کردید -	jq	jq	jq	jq	jq	jq
6- فکر کردید چقدر نسبت به خودتان عصبانی هستید -	jq	jq	jq	jq	jq	jq

در زیر بیست روش قید شده است که شما از طریق آن احساس یا رفتار داشته اید لطفا مشخص کنید در طی هفته گذشته چند دفعه این گونه احساساتی را تجربه کردید

در طی هفته گذشته :

بیشتر یا تمام مدت (5 تا 7 گاه گاهی یا مقدار متوسطی از مقداری از زمان یا کمی (1 تا ندرتا یا هرگز (کمتر از 1

	(روز)	(روز 2)	(زمان 3 تا 4 روز)	(روز)
1- من به وسیله چیزهایی که معمولا آرام نمی دهند آزرده شده ام-	j	j	j	j
2- من علاقه ای به خوردن نداشتم؛ اشتهای من کور شده بود-	j	j	j	j
3- احساس کردم که نمی توانم از غم و اندوه خارج شوم حتی با کمک خانواده و یا دوستانم	j	j	j	j
4- احساس کردم به خوبی سایر مردم هستم	j	j	j	j
5- در تمرکز ذهنم بر روی آنچه انجام می دادم مشکل داشتم	j	j	j	j
6- افسرده بودم	j	j	j	j
7- احساس کردم هر آنچه انجام دادم صرفا یک تلاش بود	j	j	j	j
8- احساس کردم در باره آینده امیدوارم	j	j	j	j
9- فکر کردم زندگی من یک شکست بوده است	j	j	j	j
10- احساس ترس داشتم	j	j	j	j
11- خواب من پریشان بود	j	j	j	j
12- خوشحال بودم	j	j	j	j
13- نسبت به معمول کمتر صحبت کردم	j	j	j	j
14- احساس تنهایی کردم	j	j	j	j
15- مردم رفتار دوستانه ای نداشتند	j	j	j	j
16- از زندگی لذت بردم	j	j	j	j
17- زمانهایی گریستم	j	j	j	j
18- احساس غم داشتم	j	j	j	j
19- احساس کردم مردم از من بدشان می آید	j	j	j	j
20- نمی توانستم کارهایی را به طور مداوم انجام دهم	j	j	j	j

**هر از چندی این احساسات را دارید؟**

	هرگز	خیلی به ندرت	برخی اوقات	غالبا	اغلب اوقات
هر از چندگامی احساس کردید که همراه ندارید-1	jq	jq	jq	jq	jq
هر از چند گامی احساس کردید که ترک شده اید -2	jq	jq	jq	jq	jq
هر از چند گامی احساس کردید که از دیگران مجزا مانده اید -3	jq	jq	jq	jq	jq

**هر از چندی در مورد هدف زندگی خود فکر می کنید**

	هرگز	به ندرت	گاهی	غالبا	همیشه
من در مورد هدف زندگی خود فکر می کنم	jq	jq	jq	jq	jq

**هر از چندی اینگونه احساسی دارید**

	هرگز	خیلی به ندرت	برخی اوقات	غالبا	اغلب اوقات	همیشه
هر از چند گامی احساس می کنید که در بالاترین شکل خود هستید و به طور کامل در آنچه که انجام می دهید درگیر شده اید. (به عنوان مثال کاملا غرق کار (هستید یا در کار غوطه ور شده اید	jq	jq	jq	jq	jq	jq

**چه مقدار با جمله زیر موافق هستید**

	به شدت مخالف	مخالف	کمی مخالف	نظری ندارم	کمی موافقم	موافقم	به شدت موافقم
روی هم رفته من از شیوه ای که زمان را می گذرانم راضی ام	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq

**هر از چندی این تجربیات را داشته اید**

	تقریبا همیشه	خیلی فراوان	تقریبا فراوان	تقریبا به ندرت	خیلی به ندرت	تقریبا هرگز
من فهمیده ام که چیزها را بدون توجه انجام می دهم	jq	jq	jq	jq	jq	jq
من فهمیده ام که دانما درباره آینده یا گذشته مشغله ذهنی دارم	jq	jq	jq	jq	jq	jq

**دو سوال بعدی درباره دیدگاههای شما را در مورد زندگی پر از نشاط ارزیابی میکند**

	اصلا							بی نهایت	
چقدر برای شما مهم است که زندگی پر از نشاط داشته باشید	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
چقدر مطمئن هستید که قادر خواهید بود که زندگی پر از نشاط داشته باشید	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq

**لطفا موافقت خود را با هر عبارت مشخص کنید**

	به شدت موافقم	موافقم	اغلب موافقم	اغلب مخالفم	مخالفم	به شدت مخالفم
شادی شما چیزی است درباره شما که قادر به تغییرات زیادی در آن نیستید	jq	jq	jq	jq	jq	jq
هوش شما چیزی است درباره شما که با تلاش و ممارست می توانید آن را تغییر دهید	jq	jq	jq	jq	jq	jq

**از مقیاس صفر تا 10 بیان می کند که چه مقدار زندگی شما با ارزش های شما مطابقت دارد**

عدد صفر عدم مطابقت کامل و عدد 10 مطابقت کامل را نشان می دهد. لطفا تعیین کنید که چه مقدار زندگی حال حاضر شما با (ارزش های شما در یک راستاست). (چه چیزی برای شما مهم ترین است

	عدم مطابقت کامل	1	2	3	4	5	6	7	8	9	مطابقت کامل
چه مقدار زندگی شما با ارزش های شما در یک راستاست (چه چیزی برای شما مهم ترین است)	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq

## اطلاعات دموگرافیک 22.

سوال زیر مربوط به زمینه ی شما می باشد و با این هدف طرح شده است که برای ما آشکار کند که چگونه نمونه مورد مطالعه گروه شما را نمایندگی می کند . مجددا تاکید می کنیم که اطلاعات شخصی شما کاملا محفوظ خواهد ماند .

### جنسیت شما

#### چيست؟

jn مونث  
jn مذکر

### تاریخ تولد؟

	روز	ماه	سال
تاریخ تولد؟	6	6	6

### کشور محل زندگی؟

### شهر محل زندگی؟

### نژاد؟

### شغل؟

لطفا تا حد امکان دقیقا شغل خود را مرغوم فرمائید. مثلا (پرستار مراقبت های ویژه ) ، (پرستار ، بخش اتفاقات) یا (معلم ، دبیرستان ) ، (معلم مدرسه ابتدایی

به طور متوسط در طی سه ماه گذشته هفته ای چند ساعت به کاری پرداخته اید که برای شما درآمد داشته است.

وضعیت ارتباطی خود را چگونه توصیف می کنید؟	ساعت در هفته
	6

### وضعیت ارتباطی خود را چگونه توصیف می کنید؟

موقعیت ارتباطی:	مجرد	متاهل	ارتباط طولانی (بیشتر از یکسال)	مطلقه	جدا شده	بیوه	سایر موارد
	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

موارد دیگر لطفا مشخص فرمائید.

## 23. با تشکر -

آیا مورد دیگری وجود دارد که دوست داشته باشید به ما بگوئید. لطفا در زیر تایپ کنید.

وقتی در زیر کلمه "تمام" را انتخاب کنید پاسخ های شما فرستاده می شود دوباره یادآوری می نمایم که اطلاعات شما محفوظ بوده و هیچ وسیله ای برای تشخیص هویت شما وجود ندارد

. بسیار سپاسگزار خواهیم بود اگر شما در مورد این تحقیق به شریک ، دوستان ، خانواده ، همکلاسان یا اعضای تبت شده در فهرست پست الکترونیک خود اطلاع دهید

. مجددا از شما تشکر می کنیم کمک شما مورد تقدیر است و به فهم بهتر رفاه انسانها کمک می نماید

. سوال بعدی است اختیاری است . گروه تحقیقاتی صرفا شماره تلفن همراه شما را برای فرستادن پیام کوتاه استفاده می کند آن هم در مواردی که آدرس پست الکترونیک شما مشکلی داشته باشد

**پاسخ به این سوال اختیاری است**

**شماره تلفن همراه:**

شماره تلفن همراه

این پروژه تحقیقاتی به وسیله دکتر آرون ژاردن مدیریت میگردد ایشان استاد رشته روانشناسی و مدیر انجمن روانشناسی مثبت در نیوزیلند می باشد. برای اطلاعات بیشتر می توانید با ایشان یا یکی از محققین اصلی دیگر مکاتبه نمایند

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

