

"חדר כושר לאושר" שיעור 1

שאלון האושר של אוקספורד

מספר נקודות סופי	6 מסכים במידה רבה	5 מסכים במידה בינונית	4 מסכים במידה מועטה	3 לא מסכים במידה מועטה	2 לא מסכים במידה בינונית	1 לא מסכים במידה רבה	
							אני לא מרוצה במיוחד (X) מעצמי
							אני מתעניין מאוד באנשים אחרים
							אני מרגיש שהחיים מספקים מאוד
							יש לי רגשות חמים מאוד כמעט כלפי כולם
							אני מתעורר ערני לעיתים רחוקות (X)
							אני לא אופטימי במיוחד ביחס לעתיד (X)
							רוב הדברים משעשעים אותי
							אני תמיד מחויב ומעורב החיים טובים
							אני לא חושב שהעולם הוא מקום טוב (X)
							אני צוחק המון
							אני מרוצה למדי מחיי
							אני לא חושב שאני מושך (X)
							יש פער בין מה שאני רוצה לעשותובין הדברים שאני עושה (X)
							אני מאושר מאוד
							אני מוצא יופי בחלק מהדברים
							תמיד יש לי השפעה משמחת על אחרים
							אני מוצא זמן לכל דבר שאני רוצה לעשות
							אני לא מרגיש שיש לי שליטה בחיי (X)
							אני מסוגל להתמודד עם כל דבר
							אני מרגיש ערני מאוד מבחינה מנטלית

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.dalieresnitzky.com

"חדר כושר לאושר" שיעור 1

מספר נקודות סופי	6 מסכים במידה רבה	5 מסכים במידה בינונית	4 מסכים במידה מועטה	3 לא מסכים במידה מועטה	2 לא מסכים במידה בינונית	1 לא מסכים במידה רבה	
							אני חווה שמחה ואושר לעיתים קרובות
							לא קל לי לקבל החלטות (X)
							אין לי תחושת משמעות או ייעוד בחיים (X)
							אני מרגיש נמרץ למדי
							לרוב אני משפיע לטובה על האירועים
							אני לא נהנה עם אנשים אחרים (X)
							אני לא מרגיש בריא במיוחד (X)
							אין לי זכרונות שמחים במיוחד מהעבר (X)

1. ענו על השאלות

2. בטור האחרון (מספר נקודות סופי) לגבי השאלות המסומנות ב (X)
 אם עניתם 1 כתבו 6
 אם עניתם 2 כתבו 5
 אם עניתם 3 כתבו 4
 אם עניתם 4 כתבו 3
 אם עניתם 5 כתבו 2
 אם עניתם 6 כתבו 1

3. בטור האחרון (מספר נקודות סופי) לגבי שאר השאלות רשמו את מספר הנקודות של
 התשובה שלכם

4. סכמו את סהכ הנקודות

5. חלקו את התוצאה ב-29. זהו ציון האושר שלכם.

ציון האושר:

תאריך:

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.daliaresnitzky.com