Downloaded from mhrn.net at 7:31 +0330 on Wednesday June 17th 2026

پرسشنامه رضایت از زندگی (LSI-Z)

۱- همينطور كه پير مي‌شوم، به نظر اوضاع بهتر از آن چيزي است كه فكر مي‌كردم.

۰ مخالف ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ موافق ❑

۲- من در مقايسه با آنهايي كه مي‌شناسم بر شكست‌هاي زيادي در طول زندگي غلبه كرده‌ام.

۰ مخالف ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ موافق ❑

۳- اين روزها ملالت بارترين زمان زندگي من است.

۰ موافق ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ مخالف ❑

۴- من به اندازه زمان جواني شاد هستم.

۰ مخالف ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ موافق ❑

۵- اين سال‌ها، بهترين سال‌هاي زندگي من است.

۰ مخالف ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ موافق ❑

۶- اكثر كارهايي كه انجام مي‌دهم خسته كننده يا يكنواخت هستند.

۰ موافق ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ مخالف ❑

۷- كارهايي كه انجام مي‌دهم به همان اندازه جالب است كه تا به حال بوده است.

۰ مخالف ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ موافق ❑

۸- همينطور كه برمي‌گردم و گذشته را مرور مي‌كنم احساس رضايت خوبي پيدا مي‌كنم.

۰ مخالف ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ موافق ❑

۹- من از حالا براي كارهايي كه مي‌خواهم در ماه يا سال آينده انجام دهم برنامه‌ريزي كرده ام.

۰ مخالف ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ موافق ❑

۱۰- در طول زندگي گذشته‌ام، اكثر چيزهاي مهمي را كه مي‌خواستم بدست نياوردم.

۰ موافق ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ مخالف ❑

۱۱- در مقايسه با ديگران، غالب اوقات من شانس كمتري دارم.

۰ موافق ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ مخالف ❑

۱۲- اكثر چيزهايي كه مي‌خواستم در طول زندگي بدست آورده‌ام.

۰ مخالف ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ موافق ❑

۱۳- عليرغم آنچه عده‌اي از افراد مي‌گويند، زندگي بيش از نيمي از مردم در حال بدتر شدن است.

۰ موافق ❑ ۱ نه موافق نه مخالف ❑ ۲ مخالف ❑

نمره كل [ ]

www.mhrn.net