

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

دانشجوی گرامی در این پرسشنامه ۲۹ گروه جمله وجود دارد، که در خانه های جداگانه قرار دارند. جمله های هر از این گروهها را بخوانید و از بین آنها عدد مقابل جمله ای را که بهتر از همه احساس شما را در روزهای اخیر بیان می کند، انتخاب کنید. قبل از انتخاب گزینه مورد نظر خود همه گزینه ها را بخوانید، اما در مورد جمله ها زیاد فکر نکنید و اولین انتخاب تان را پاسخ بدانید. تا حد امکان سعی کنید از هر گروه فقط یک جمله را انتخاب کنید، اما اگر چند جمله را وصف حال خود می دانید، دور عدد مقابل همه ی آنها را خط بکشید.

از همکاری شما سپاسگذارم.

نام و نام خانوادگی:

پایه تحصیلی:

معدل:

میزان تحصیلات پدر:

شغل پدر:

میزان تحصیلات مادر:

سن:

میزان درآمد خانواده:

ترم تحصیلی:

شغل مادر:

فرزند:

محل سکونت:

رشته تحصیلی:

برای تعیین جمله مورد نظر خود دور یکی از شماره های ۱ تا ۴ را خط بکشید

۱	من احساس خوشحالی می کنم.	۱	حس می کنیم زندگی دلگرم کننده نیست.
۲	من تا حدی احساس خوشحالی می کنم.	۲	حس می کنم زندگی تا حدی دلگرم کننده است.
۳	من خیلی خوشحالم.	۳	حس می کنم زندگی خیلی دلگرم کننده است.
۴	من فوق العاده خوشحالم	۴	حس می کنم زندگی سرشار از شور و شوق است
۱	نسبت به آینده خوشبین نیستم.	۱	از وضعیتی که دارم لذت می برم.
۲	تا حدی نسبت به آینده خوشبین هستم.	۲	از وضعیتی که دارم تا حدی لذت می برم.
۳	خیلی نسبت به آینده خوشبین هستم.	۳	از وضعیتی که دارم خیلی لذت می برم.
۴	کاملاً نسبت به آینده خوشبین هستم	۴	از وضعیتی که دارم کاملاً لذت می برم.
۱	از هیچ چیز زندگی ام راضی نیستم.	۱	هیچ وقت تاثیر خوبی روی وقایع ندارم.
۲	از بعضی چیزهای زندگی ام راضی ام.	۲	هیچ وقتها تاثیر خوبی روی وقایع دارم.
۳	از بیشتر چیزهای زندگی ام راضی ام.	۳	بیشتر وقتها تاثیر خوبی روی وقایع دارم.
۴	در مجموع از هیچ چیز زندگی ام راضی نیستم	۴	همیشه تاثیر خوبی روی وقایع دارم.
۱	حس می کنم هیچ کنترلی بر زندگی ام ندارم.	۱	فقط زندگی را تحمل می کنم.
۲	حس می کنم تا حدی بر زندگی ام کنترل دارم.	۲	زندگی ام خوب است.
۳	حس می کنم خیلی بر زندگی ام کنترل دارم.	۳	زندگی ام خیلی خوب است.
۴	حس می کنم بر همه چیز زندگی ام کنترل دارم	۴	زندگی ام فوق العاده است.
۱	علاقه ای به دیگران ندارم.	۱	به نظرم هیچ چیز زیبا نیست.

۲	تا حدی به دیگران علاقه دارم.	۲	به نظرم بعضی چیزها زیبا هستند.
۳	علاقه زیادی به دیگران دارم.	۳	به نظرم بیشتر چیزها زیبا هستند.
۴	علاقه بسیار زیادی به دیگران دارم	۴	به نظرم همه چیز زیباست.
۱	تصمیم گیری برایم آسان نیست.	۱۴	حس می کنم هشیار نیستم.
۲	تا حدی تصمیم گیری برایم آسان است.		حس می کنم کمی هشیارم.
۳	بیشتر وقتها تصمیم گیری برایم آسان است.		حس می کنم خیلی هشیارم.
۴	همیشه تصمیم گیری برایم آسان است.		حس می کنم کاملا هشیارم.
۱	برایم سخت است که کار جدیدی را شروع کنم.	۱۵	حس می کنم از سلامتی برخوردار نیستم.
۲	شروع یک کار جدید تا حدی برایم سخت است.		حس می کنم تا حدی از سلامتی برخوردارم.
۳	شروع یک کار جدید خیلی برایم سخت است.		حس می کنم خیلی در سلامتی هستم.
۴	به راحتی می توانم هر کار جدیدی را شروع کنم		آنقدر سالم هستم که گویی در اوج دنیا هستم
۱	هیچوقت به راحتی از خواب بیدار نمی شوم.	۱۶	نسبت به دیگران احساس صمیمیت نمی کنم.
۲	بعضی وقتها به راحتی از خواب بیدار می شوم.		تا حدی نسبت به دیگران احساس صمیمیت میکنم.
۳	بیشتر وقتها به راحتی از خواب بیدار می شوم.		خیلی نسبت به دیگران احساس صمیمیت میکنم.
۴	همیشه به راحتی از خواب بیدار می شوم		همه مردم دنیا را دوست دارم.
۱	حس می کنم اصلا انرژی ندارم.	۲۴	خاطرات خوبی از گذشته دارم.
۲	حس می کنم تا حدی با انرژی هستم.		بعضی از خاطرات گذشته ام خوشایند هستند.
۳	حس می کنم خیلی با انرژی هستم.		بیشتر خاطرات گذشته ام خوشایند هستند.
۴	حس می کنم انرژی بی پایانی دارم		همه خاطرات گذشته ام خوشایند هستند
۱	هیچ وقت شاد نبودم و از چیزی لذت نبردم.	۲۵	در زندگی معنا و هدفی دارم.
۲	بعضی وقتها لذت و شادی را تجربه می کنم.		زندگی ام تا حدی معنادار و هدفمند است.
۳	بیشتر وقتها لذت و شادی را تجربه می کنم.		زندگی ام بسیار معنادار و هدفمند است.
۴	همیشه احساس لذت و شادی می کنم.		زندگی ام کاملا معنادار و هدفمند است

۱	حس می کنم به چیزی متعهد و پایبند نیستم.	۱	نتوانستم چیزهایی را که می خواستم انجام بدهم.	۱	۱۹
۲	گاهی به بعضی چیزها متعهد و پایبند هستم.	۲	بعضی از چیزها را که می خواستم انجام داده ام.	۲	
۳	بیشتر وقتها نسبت به امور متعهد و پایبند هستم.	۳	بیشتر چیزهایی را که می خواستم انجام داده ام.	۳	
۴	همیشه نسبت به امور متعهد و پایبند هستم	۴	تمام چیزهایی را که دوست داشتم انجام داده ام	۴	
۱	فکر می کنم دنیا جای خوبی نیست.	۱	نمی توانم وقتم را به خوبی تنظیم کنم.	۱	۲۰
۲	فکر می کنم دنیا تا حدی جای خوبی است.	۲	تا حدی وقتم را خوب تنظیم می کنم.	۲	
۳	فکر می کنم دنیا خیلی جای خوبی است.	۳	بیشتر وقتم را خوب تنظیم می کنم.	۳	
۴	فکر می کنم دنیا از این بهتر نمی تواند باشد	۴	می توانم هر کاری را به موقع انجام دهم.	۴	
۱	هرگز نمی خندم.	۱	با دیگران شوخی نمی کنم.	۱	۲۱
۲	بعضی وقتها می خندم.	۲	بعضی وقتها با دیگران شوخی می کنم.	۲	
۳	بیشتر وقتها می خندم.	۳	بیشتر وقتها با دیگران شوخی می کنم.	۳	
۴	همیشه می خندم.	۴	همیشه با دیگران شوخی می کنم.	۴	
۱	فکر می کنم جذاب نیستم.	۱	هرگز تاثیر خوبی روی دیگران ندارم.	۱	۲۲
۲	فکر می کنم تا حدی جذاب هستم.	۲	بعضی وقتها تاثیر خوبی روی دیگران دارم.	۲	
۳	فکر می کنم خیلی جذاب هستم.	۳	بیشتر وقتها تاثیر خوبی روی دیگران دارم.	۳	
۴	همه چیز برایم سرگرم کننده است	۴	همیشه تاثیر خوبی روی دیگران دارم.	۴	
			هیچ چیز برایم سرگرم کننده نیست.	۱	۲۳
			بعضی چیزها برایم سرگرم کننده است.	۲	
			خیلی چیزها برایم سرگرم کننده است.	۳	
			همه چیز برایم سرگرم کننده است	۴	

پرسشنامه شادکامی آکسفورد در سال ۱۹۹۰ با معکوس کردن مواد مقیاس افسردگی بک توسط ارگیل ولو ساخته شده است این مقیاس ۲۹ ماده دارد که براساس طیف چهار درجه ای از ۱ تا ۴ نمره گذاری میشود. بنابراین حداقل نمره هر آزمودنی ۲۹ و حداکثر آن ۱۱۶ است. بنابراین، هر چه نمره آزمودنی بالاتر باشد، نشانگر شادکامی بالاتر وی خواهد بود و برعکس.

روایی و پایایی

روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علیپور و نوربالا (۱۳۸۵) تایید شده است، آرجیل ولو (۱۹۹۸) ضریب آلفای ۹۰ درصد را با ۳۴۷ آزمودنی، فارنهایم و برونیک (۱۹۹۹) ضریب آلفای ۸۷ درصد را با ۱۰۱ آزمودنی ونوری (۱۳۸۱) با ۱۸۰ آزمودنی آلفای کرونباخ ۸۴ درصد را به دست آورده اند. در ایران علی پور و نور بالا (۱۳۸۵) با ۱۰۱ آزمودنی آلفای ۹۳ درصد را به دست آورده اند.

منبع: گروسی فرشی میر تقی، مانی آرش، بخشی پور عباس، بررسی ارتباط بین ویژگی های شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز، تبریز، پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۸۵