**به نام خدا**

**پرسشنامه شادکامی آکسفورد**

نام و نام خانوادگی: سن: جنس: وضعیت تاهل: تحصیلات:

عبارتهای زیر را با دقت بخوانید و پاسخی را که بیش از همه با وضعیت شما مطابقت می­کند را با علامت ⊗ مشخص کنید. پیشاپیش از توجه شما سپاس گزارم**.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | گویه ها | اصلا | کم | متوسط | زیاد |
| 1 | **من فوق العاده خوشحال هستم.** |  |  |  |  |
| 2 | **احساس می کنم آینده سرشار از امید و خوشحالی است.** |  |  |  |  |
| 3 | **در مجموع از همه چیز زندگی­ام راضی ام.** |  |  |  |  |
| 4 | **احساس می کنم کاملا بر تمام جنبه های زندگی ام کنترل دارم.** |  |  |  |  |
| 5 | **احساس می کنم زندگی سرشار از دلگرمی و تشویق است.** |  |  |  |  |
| 6 | **از وضعی که در آن هستم کاملا لذت می برم.** |  |  |  |  |
| 7 | **همیشه تاثیر خوبی روی وقایع زندگی ام دارم.** |  |  |  |  |
| 8 | **من به زندگی عشق می ورزم.** |  |  |  |  |
| 9 | **من به دیگران علاقه بسیاری دارم.** |  |  |  |  |
| 10 | **هر نوع تصمیم ­گیری برایم آسان است.** |  |  |  |  |
| 11 | **احساس می­کنم توانایی انجام هر کاری را دارم.** |  |  |  |  |
| 12 | **همواره با احساس راحتی از خواب بیدار می­شوم.** |  |  |  |  |
| 13 | **احساس می­کنم انرژی بی­پایانی دارم.** |  |  |  |  |
| 14 | **همه جهان به نظرم زیباست.** |  |  |  |  |
| 15 | **احساس می­کنم کاملا هوشیار هستم.** |  |  |  |  |
| 16 | **آنقدر سلامتم که گویی در نقطۀ اوج جهان قرار دارم.** |  |  |  |  |
| 17 | **من هر کسی را دوست دارم.** |  |  |  |  |
| 18 | **همه وقایع گذشته برایم خوشایند است.** |  |  |  |  |
| 19 | **همیشه حالت لذت و شادی دارم.** |  |  |  |  |
| 20 | **من هرچیزی را که خواسته ام انجام داده ام.** |  |  |  |  |
| 21 | **همیشه وقتم را بسیار خوب تنظیم می کنم.** |  |  |  |  |
| 22 | **همیشه با دیگران شوخی می کنم.** |  |  |  |  |
| 23 | **همیشه روی دیگران تاثیر خوبی دارم.** |  |  |  |  |
| 24 | **زندگی ام کاملا معنی دار و هدفمند است.** |  |  |  |  |
| 25 | **همیشه متعهد و پایبند هستم.** |  |  |  |  |
| 26 | **فکر می کنم دنیا جای عالی است.** |  |  |  |  |
| 27 | **همیشه خندان هستم .** |  |  |  |  |
| 28 | **فکر می کنم بسیار جذاب هستم.** |  |  |  |  |
| 29 | **من با هر چیزی سرگرم می شوم.** |  |  |  |  |
| 30 | ***به طور کلی از تمام جنبه های زندگی ام احساس رضایت می کنم.*** |  |  |  |  |
| 31 | ***به طور کلی بر تمام جنبه های زندگی ام احساس کنترل می کنم.*** |  |  |  |  |
| 32 | ***به طور کلی در زندگی ام احساس سلامتی می کنم*** |  |  |  |  |
| 33 | ***به طور کلی روی دیگران تاثیر خوبی دارم.*** |  |  |  |  |
| 34 | ***به طور کلی در تعامل با دیگران خود را فردی خوش رو می دانم.*** |  |  |  |  |

**پرسشنامه شادکامی آکسفورد**

 پرسشنامه­ي شادكامي آكسفورد: اين پرسشنامه در سال 1989 توسط آراگيل ولو[[1]](#footnote-1) تهيه شده است. که دارای 29 ماده است و 5 حیطه­ی رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت را می­سنجد. خرده مقیاس رضایت از زندگی شامل هشت پرسش، خرده مقیاس حرمت خود شامل هفت پرسش و خرده مقیاس بهزیستی فاعلی شامل پنج پرسش، خرده مقیاس رضایت خاطر دارای چهار پرسش و خرده مقیاس خلق مثبت شامل سه پرسش. گزاره 23 در مولفه­های دو و چهار مشترک است، چون هم با حرمت خود هم با رضایت خاطر بار عاملی نزدیکی دارد بنابراین به صورت مشترک محاسبه شده است.

**روش نمره گذاری پرسشنامه­ي** شادكامي به این صورت است که هر ماده از این پرسشنامه دارای چهار گزینه است که گزینه­های آن به ترتیب از صفر تا سه نمره گذاری می‌شوند. بدین صورت که به گزینه اصلاً صفر نمره، گزینه کم یک نمره، گزینه متوسط دو نمره و گزینه زیاد سه نمره تعلق می­گیرد و جمع نمرات مواد 29 گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می­دهد که حداکثر نمره نشان از شادکامی در سطح بالا دارد (آراگیل، 2001، ترجمه انارکی و همکاران، 1385).

 آراگیل و همکاران (1992) جهت تعیین پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد با استفاده از آلفای کرونباخ ضریب 90/0 را گزارش دادند (به نقل از کریمی، 1381). در تحقیق باقری (1385) برای محاسبه ضرایب پایایی شادکامی از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد، به ترتیب برابر با 92/0 و 89/0 بدست آمد، بطور کلی حاکی از ضرایب پایایی مطلوب می­باشد. در پژوهش احمدیان (1391) ضرایب پایایی همسانی درونی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه­های رضایت از زندگی 88/0، حرمت خود91/0، بهزیستی فاعلی89/0، رضایت خاطر 87/0 و خلق مثبت 91/0 به ­دست آمد. ضمن این­که ضریب آلفا برای کل نمرات پرسشنامه 93/0 مشخص گردید.

آراگیل و مارتین در سال 1989 از طریق همبسته کردن پرسشنامه شادکامی و یک مقیاس ده درجه­ای ضریب 43/0 بدست آوردند. ضرایب همبستگی پرسشنامه شادکامی آکسفورد با مقیاس عاطفه بارد بورن 32/0، همبستگی با رضایت از زندگی آراگیل 57/0، همبستگی با مقیاس اجتماعی فلمینگ 65/0 و همبستگی با مقیاس افسردگی بک 52/0 بوده است (آراگیل و مارتین، 1989، به نقل از علی پور و نور بالا، 1378). در تحقیق علی پور و نور بالا (1378). همچنین در پژوهش احمدیان (1391) ضرایب همبستگی به ­دست آمده برای رضایت از زندگی، 45/0 تا 76/0، حرمت خود، 55/0 تا 79/0، بهزیستی فاعلی، 56/0 تا 69/0، رضایت خاطر 51/0 تا 80/0 و خلق مثبت 45/0 تا 79/0 و ضرایب همبستگی مواد مقیاس ادراک تنیدگی کل در دامنه­ی 49/0 تا 80/0 قرار داشت.

منابع

احمدیان، علی. (1391). تاثیر درمان شناختی ذهن­آگاهی بر فشار خون، تنیدگی و شادکامی بیماران مرد مبتلا به فشار خون بیمارستان گلستان اهواز. چاپ نشده، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.

آرگیل، مایکل (2001). **روانشناسی شادی**. ترجمه مسعود اناری انارکی، حمید طاهر نشاط دوست، حسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی (1383). اصفهان: اتشارات جهاد دانشگاهی.

باقری، نسترن (1385). تاثیر **ورزش اروبیک در خود پنداره، تایید خویشتن، شادکامی و پذیرش زنان رشت**. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

افراشته، زبیده (1386). **مقایسه سلامت عمومی، شادکامی و خود پنداره در زنان با بارداری خواسته و بارداری ناخواسته شهر ایذه**. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

کریمی، آرش (1381). بررسی اعتبار و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. **مجله روانشناسی**، سال چهارم، شماره 3، 230-249.

علي پور، احمد و نوربالا، احمدعلي (1378). بررسي مقدماتي پايايي و روايي پرسشنامه شادكامي آكسفورد در دانشجويان دانشگاه­هاي تهران**. فصلنامه انديشه و رفتار**. سال پنجم، شماره 1 و 2، صص 550-630.

1. . Aragil & loo [↑](#footnote-ref-1)