

پرسشنامه شادکامی آکسفورد:

آزمون شادکامی آکسفورد دارای 29 ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است (آنها به منظور ارایه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازه ای دارای سه بخش مهم دانسته اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی). این آزمون در سال 1989 توسط مایکل آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک (BDI، 1976) ساخته شده است. 21 عبارت از عبارات این پرسشنامه از BDI گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه های سلامت ذهنی را پوشش دهد. مانند آزمون افسردگی بک هر گویه پرسشنامه شادکامی دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آنها را انتخاب نماید. امروزه به طور گسترده ای از این آزمون در پژوهش های مربوط به شادکامی استفاده می شود.

ویژگی های روانسنجی

الف) خارجی

آرگایل و همکاران پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ 0/90 و پایایی باز آزمایی آن را طی هفت هفته 0/78 گزارش کرده اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آنها 0/43 محاسبه شد. همچنین از آنجایی که شادکامی دارای سه بخش: عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی این پرسشنامه با مقیاس عاطفه مثبت برادبرن (0/32)، باشاخص رضایت از زندگی (0/57) و با پرسشنامه افسردگی بک (0/52-) محاسبه شد.

در پژوهشی که توسط علی پور و آگاه هریس (1386) به منظور بررسی اعتبار و پایایی فهرست شادکامی آکسفورد (OHI آرگایل 2001) اجرا شد، نمونه ای متشکل از 142 مرد و 227 زن از بین کلیه کارمندان و دانشجویان ساکن تهران با میانگین سنی 24 سال و 11 ماه و دامنه سنی 18-53 سال از مناطق 2، 18، 11، 5 شهر تهران (بر پایه چهار بخش غرب، مرکز، جنوب و شمال) و شهرستانهای کرج، شهریار و اسلامشهر انتخاب شدند.

افراد انتخاب شده فهرست شادکامی آکسفورد، پرسشنامه شخصیتی آیزنک و فهرست افسردگی بک را تکمیل کردند. بررسی همسانی درونی فهرست شادکامی آکسفورد نشان داد که تمام 29 گزاره این فهرست با نمره کل همبستگی بالایی داشتند. آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با 0/91 بود. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک و زیر مقیاس های برون گرایی و نورزگرایی پرسشنامه شخصیتی آیزنک به ترتیب برابر با 0/48-، 0/45 و 0/39- بود که روایی همگرا و واگرای فهرست شادکامی آکسفورد را تایید می کرد. نتایج تحلیل عاملی با استخراج 5 عامل: رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت توانستند با ارزش ویژه بزرگتر از 1 در مجموع 49/7% واریانس کل را تبیین کنند. میانگین نمره های آزمودنی های ایرانی در فهرست شادکامی آکسفورد (42/07) با یافته های پژوهش آرگایل (M=35/6) متفاوت بود.

یافته های پژوهش نشان دادند که OHI برای اندازه گیری شادکامی در جامعه ایرانی و پایایی مناسب برخوردار است.

در پژوهشی که توسط علی پور و نوربالا (1378) با نمونه ای متشکل از 101 نفر از دانشجویان دانشگاههای تهران صورت گرفت. ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب برابر 0/94 و 0/90 و اعتبار باز آزمایی پس از 7 هفته 0/78 و ضریب پایایی باز آزمایی با فاصله زمانی سه هفته در یک نمونه 25 نفری 0/79 به دست آمد. اما از آنجایی که در پژوهش علی پور و نوربالا (1378) برای بررسی OHI تنها از دانشجویان دانشگاههای تهران و با حجم نمونه کم (101 نفر) استفاده شده

بود. بنابراین پژوهش دیگری توسط دکتر احمد علی پور و مژگان آگاه هریس (1386) برای بررسی اعتبار و پایایی فرم تجدید نظر شده 29 گزاره ای OHI با استفاده از حجم نمونه بیشتر و نمونه آماری گسترده تر انجام شد تا علاوه بر بررسی اعتبار و پایایی فرم تجدید نظر OHI ارتباط نمره های حاصل از فهرست مذکور با ریزتهای شخصیتی آیزنک و نمره های افسردگی بک نیز مشخص شود.

روش نمره گذاری

این آزمون شامل 29 عبارت چهار گزینه ای است که نمره گذاری گزینه های هر عبارت به ترتیب عبارت است از:

الف: 0 ب: 1 ج: 2 د: 3

بدین ترتیب بالاترین نمره ای که آزمودنی می تواند در این مقیاس کسب کند، 87 است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس 0 است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین 40 تا 42 است.

باسلام

در زیر جملاتی درباره شادکامی شخصی وجود دارد. لطفاً هر 4 عبارت در هر گروه را بخوانید و سپس یک جمله از هر گروه که به بهترین وجه احساس شما در هفته گذشته و امروز نشان می دهد را مشخص کنید و در پاسخنامه مناسبترین پاسخ را در ستون حروف الف ب ج یا د * * علامت بزنید

1 پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)

1 الف-احساس شادی نمی کنم

ب-نسبتاً احساس شادی می کنم.

ج-خیلی شاد هستم.

د-بیش از حد شاد هستم.

2 الف-نسبت به آینده خوش بین نیستم.

ب- نسبت به آینده خوشبین هستم.

ج- احساس میکنم آینده ای نوید بخش در انتظار من است.

د-احساس میکنم زندگی سرشار از امید پیش رو دارم.

3 الف-در حقیقت از هیچ جنبه ی زندگی ام راضی نیستم.

ب-از بعضی از جنبه های زندگی ام راضی هستم.

ج-از بسیاری از جنبه های زندگی ام رضایت دارم.

د-از همه جنبه های زندگی ام کاملاً راضی هستم

4 الف-احساس می کنم کنترل چندانی بر زندگی ام ندارم.

ب-احساس می کنم تا اندازه ای بر زندگی ام کنترل دارم.

ج-احساس می کنم بیشتر اوقات بر زندگی ام کنترل دارم.

د-احساس می کنم بر تمام جنبه های زندگی ام کنترل دارم.

5 الف-احساس می کنم زندگی ام چندان رضایت بخش نیست

ب- احساس می کنم زندگی رضایت بخش است.

ج-احساس می کنم زندگی بسیار رضایت بخش است

د-احساس میکنم زندگی بی نهایت رضایت بخش است.

6 الف-از خودم چندان راضی نیستم.

ب-از آنچه هستم احساس رضایت می کنم.

ج-از آنچه هستم خیلی احساس رضایت می کنم.

د-از آنچه هستم شدیداً احساس رضایت می کنم.

7 الف-هرگز بر رویدادهای زندگی اثر خوبی نمی گذارم.

ب-به ندرت بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم.

ج-معمولاً بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم.

د-همیشه بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم.

8 الف-با زندگی کنار می آیم.

ب- از نظر من زندگی خوب است.

ج- از نظر من زندگی خیلی خوب است.

د-من عاشق زندگی هستم

9 الف-در واقع به دیگران علاقه ای ندارم.

ب- کم و بیش به دیگران علاقه دارم.

ج- خیلی به دیگران علاقه دارم

د- شدیداً به دیگران علاقه دارم.

10 الف-تصمیم گیری برایم مشکل است.

ب-تصمیم گیری برایم نسبتاً آسان است.

ج-در بیشتر موارد،تصمیم گیری برایم آسان است.

د-به راحتی می توانم،هر نوع تصمیمی بگیرم.

11 الف-شروع هر کاری برایم مشکل است

ب-شروع کارها برایم نسبتاً آسان است.

ج-شروع کارها برایم آسان است.

د-احساس می کنم می توانم هر کاری را به عهده بگیرم.

12 الف-هنگام بیدار شدن از خواب به ندرت احساس رفع خستگی میکنم.

ب-گاه گاه وقتی از خواب بیدار میشوم احساس رفع خستگی می کنم.

ج-معمولاً وقتی از خواب بیدار می شوم احساس رفع خستگی می کنم

د-همیشه وقتی از خواب بیدار می شوم احساس رفع خستگی می کنم.

13 الف-احساس میکنم به هیچ وجه توان و نیرویی ندارم.

ب-احساس می کنم تا اندازه ای توان و نیرو دارم

ج-احساس میکنم سرشار از توان و نیرو هستم.

د-احساس می کنم بی اندازه توان و نیرو دارم.

14 الف-احساس میکنم چیز زیبا و قشنگی در دنیا وجود ندارد.

ب-بعضی چیزهای دنیا را زیبا می بینم.

ج-بسیاری از چیزهای دنیا را زیبا می بینم.

د-همه دنیا برایم زیبا و قشنگ جلوه می کند.

15) الف-احساس می کنم ذهنم هشیار نیست.

ب-احساس می کنم از لحاظ ذهنی هشیارم

ج-احساس می کنم از لحاظ ذهنی بسیار هشیارم.

د-احساس می کنم از لحاظ ذهنی کاملاً هشیارم.

16) الف-احساس سلامتی و تندرستی نمی کنم.

ب-کم و بیش احساس سلامتی و تندرستی می کنم.

ج-بسیار احساس سلامتی و تندرستی می کنم.

د-کاملاً احساس سلامتی و تندرستی می کنم.

17) الف-نسبت به دیگران چندان احساس صمیمیت نمی کنم.

ب-نسبت به دیگران تا حدودی احساس صمیمیت می کنم.

ج-نسبت به دیگران خیلی احساس صمیمیت می کنم.

د-به همه انسان ها عشق می ورزم.

18) الف-از گذشته خاطره های خوش زیادی ندارم.

ب-از گذشته چند خاطره خوش دارم

ج-بیشتر خاطره های گذشته من خوش هستند.

د-تمام خاطره های گذشته من خوش هستند

19) الف-هرگز حالت شور و شوق ندارم.

ب-بعضی وقتها دارای شور و شوق هستم.

ج-بیشتر وقتها شور و شوق دارم.

د-همیشه دارای شور و شوق هستم.

20) الف-بین آنچه دوست داشتم انجام بدهم و آنچه انجام داده ام، فاصله ای هست.

ب-بعضی از چیزهایی را که می خواستم انجام داده ام.

ج- بسیاری از چیزهایی که می خواستم انجام داده ام.

د- همه چیزهایی که می خواستم انجام داده ام.

(21) الف- نمی توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم.

ب- تا اندازه ای می توانم وقتم را خوب تنظیم کنم

ج- می توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم.

د- می توانم وقتم را برای هر کاری که می خواهم اختصاص دهم.

(22) الف- از بودن با دیگران لذت نمی برم.

ب- گاهی از بودن با دیگران لذت می برم.

ج- معمولا از بودن با دیگران لذت می برم.

د- همیشه از بودن با دیگران لذت می برم.

(23) الف- اثر خوبی بر دیگران نمی گذارم.

ب- گاهی اثر خوبی بر دیگران می گذارم

ج- معمولا اثر خوبی بر دیگران می گذارم.

د- همیشه اثر خوبی بر دیگران می گذارم.

(24) الف- در زندگی هدف خاصی ندارم.

ب- زندگی ام تا اندازه ای معنا دار و هدفمند است .

ج- زندگی ام پر از معنا و هدف است.

د- کل زندگی من معنادار و هدفمند است.

(25) الف- من احساس تعهد و فعالیت چندانی نمی کنم.

ب- گاهی احساس تعهد و فعالیت می کنم.

ج- غالبا احساس تعهد و فعالیت می کنم.

د- من همیشه احساس تعهد و فعالیت می کنم.

26 الف-فکر می کنم دنیا جای خوبی نیست.

ب-فکر می کنم دنیا کم و بیش جای خوبی است.

ج-فکر می کنم دنیا جای خیلی خوبی است.

د-فکر میکنم دنیا جای عالی است.

27 الف-به ندرت می خندم

ب- کم و بیش میخندم.

ج-زیاد می خندم.

د-همیشه در حال خندیدن هستم.

28 الف-آدم جذابی نیستم.

ب-نسبتا جذاب هستم.

ج-جذاب هستم.

د-بی اندازه جذاب هستم.

29 الف-به نظر من هیچ چیز جالب وجود ندارد.

ب-بعضی چیزها را جالب می بینم.

ج-بیشتر چیزها را جالب می بینم.

د-به نظر من همه چیزها جالبند.

