

به نام خدا

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

شادکامی و تبیین آن جهت رسیدن به تعریفی جامع، در بررسی محققین مورد توجه قرار گرفته است. دینر (۲۰۰۰) تعداد ۹۱۶ بررسی در مورد شادکامی، رضایت از زندگی و سلامت ذهنی، روی یک میلیون انسان در ۴۵ ملیت جهان به انجام رساندند. این محققان همه ی داده ها را به مقیاسی تبدیل کردند که از نمره ی صفر تا ۱۰ مشخص شده بود، نمره ی ۱۰ بیانگر بسیار شاد، نمره ۵ مبین خنثی و نمره ی صفر نشان دهنده فقدان شادکامی بود. نتیجه این شد که متوسط شادکامی، به میزان ۶/۷۵ نمره بود. فردی که در نقطه ای میانه قرار میگیرد در حد متوسط شاد است. بررسی های اندکی هم نشان داده است که نمره ی میانگین خنثی است و کمتر از ۵ (عدم شادکامی) است.

این گونه گزارش ها که جنبه ی مثبت نیز دارند، همه گروه های سنی را از هر دو جنس در بر گرفته و در همه نژادها بررسی شده است. البته گروه های اقلیت معینی فاقد شادکامی بودند، به ویژه الکلی های بستری در بیمارستان یا زندانی های جدید الحبس، بیماران تازه درمان شده، سیاهان آفریقای جنوبی که درگیر مسئله تبعیض نژادی بودند و دانشجویانی که تحت ستم سیاسی به سر می بردند. البته تفاوت های جنسیتی و سنی در درجه بندی متغیر شادکامی وجود دارد. بیشتر زنان و افراد جوان، شادکامی و شور بختی زیادی را در مقایسه با مردان و افراد پیر گزارش می کنند (دینر^۱، ۲۰۰۰).

پژوهش های انجام شده ی دیگری نشان می دهد که نوسانات ضعیفی در میزان شادکامی در گستره ی عمر یافت شده است. نکته ی مهمی که روشن شده، این است که مادامی که عاطفه ی مثبت به طور حاشیه ای کاهش می یابد، رضایت از زندگی با گذر سن افزایش پیدا می کند.

هیچ انسانی نمی تواند ادعا کند، ولو در لحظه ای خاص از زندگی اش که به تمامی آن چیزهایی می خواسته رسیده است. برای همین است که در باب شادکام زیستن نمی بایست در پی حالات عینی رضایت افتاد. می توان به کمترین حد از موفقیت ها دست یافت، اما از داشته ها کمال رضایت را داشت و قانع بود. انسانی که به این درجه از آگاهی نسبت به خود و زندگی

¹ Diener

اش برسد، لاجرم انسان شادکام و خشنودی خواهد بود. حقیقت این است که اگر انسان به داشته هایش قانع باشد، میتواند رضایت و شادکامی را به دست آورد. برخلاف تفکر ارسطویی، خوشبختی یا نهایتاً شادکامی نوعی از "احساس رضایت ذهنی" است، نه "احساس رضایت عینی". مصداق آن را حتی میتوان در گفتار جان استوارت میل دنبال کرد، وی بر آن است که خوشبختی را به مجرد تفکر در باب چند و چونش از کف خواهیم داد و احساس فلاکت بر ما حاکم خواهد شد. به عبارت دیگر، خوشبختی تا به آنجا با فرد همراه خواهد بود که بدان فکر نکند. یعنی موارد عدم ارضاء عینی آن را در خاطر مرور نکند (اسدی، ۱۳۸۲).

میکالوس^۲ (۱۹۸۶) برای تعریف شادی، فواصلی را بین آنچه شخص می خواهد و آنچه دارد یعنی فاصله بین آرمان ها و واقعیت شرایط مورد انتظار موجود توصیف میکند. بهترین شرایط پیشین و شرایط واقعی، آنچه شخص دارد و آنچه دیگران دارند و اسنادهای محیطی و فردی اگرچه اینها برای عقل سلیم جاذبه دارد ولی نظریه ای فاصله ای توصیفی از شادمانی ارائه می دهد. رایف و کینز^۳ (۱۹۹۵) معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش بینی و خوشحالی سوگیری دارند. یعنی اطلاعات را به گونه ای پردازش و تفسیر میکنند که به خوشحالی آنها منجر میشوند. براساس مطالعات انجام شده، شادکامی ادراک تنیدگی را کاهش و توانایی شخص را برای کار و فعالیت افزایش می دهد (وایزمن^۴، ۲۰۰۴؛ شفرده^۵، ۲۰۰۶).

به نظر وینهون^۶ (۱۹۸۸) شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت زندگی اطلاق می شود. به عبارت دیگر، شادمانی به این معناست که فرد چقدر از زندگی خود لذت می برد. آیزنک (۱۳۷۸) شادمانی را مجموع لذتها، منهای دردها و ترکیبی از حداکثر عاطفه ی مثبت به اضافه حداقل عاطفه ی منفی معرفی می کند. به نظر او افرادی که در معیارهای شادمانی نمره ی بالا می آورند عموماً افراد شاد، خوشبین و سالم و از اینکه وجود دارند، راضی هستند. این افراد زندگی را با ارزش می دانند و با جهان در صلح و تفاهم هستند. برعکس کسانی که نمره آنها کم است از نظر شخصیتی بدبین، غمگین، مأیوس و با جهان در تضادند.

2- Michalos

3- Ryff & Keyes

4- Wiseman

5- Shepherd

6- Veenhoven

افراد شاد احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسانتر تصمیم می‌گیرند و درجه مشارکت بیشتری دارند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت دارند.

در الگوها و نظریه‌های ارائه شده پیرامون شادی، الگوی شلدون و لیمبومیرسک^۷ (۲۰۰۴) تازه‌ترین نمونه در این زمینه می‌باشد. آنها در توصیف شادکامی سه مؤلفه کلیدی را مطرح نموده‌اند. اولین مؤلفه نقطه شروع ثابت است که به آمادگی‌های ژنتیکی و ارثی اشاره دارد و از این نظر عامل ثابت این الگو به شمار می‌رود. به بیان دیگر، این عامل بیانگر سطح شادی، در زمان صفر بودن دیگر عوامل می‌باشد. شرایط^۸ دومین مؤلفه در برگیرنده‌ی متغیرهای جمعیتی شناختی مانند سن، وضعیت تأهل، وضعیت استقلال و درآمد، تسهیلات، امکانات و بافت خانه و خانواده و مذهب می‌باشد و از این نظر نسبت به عامل اول از ثبات کمتری برخوردار است.

آخرین و سومین مؤلفه کنش‌های عمدی^۹ است که اشاره به فرآیندهای تلاش مدار و هدفمند زندگی فرد دارد و در برگیرنده‌ی جنبه‌های شناختی (مانند داشتن نگرش‌های مثبت و کمال‌گرا)، رفتاری (مانند ابراز علاقه به دیگران و ورزش کردن) و خواست‌های ارادی (مانند تعیین و دنبال کردن هدف‌های شخصی معنی‌دار) می‌باشد. از این رو، این عامل قابل تغییر است. در مطالعات گوناگون افراد شاد را با ویژگی‌هایی از این قبیل تعریف می‌کنند: افراد شاد از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند و خودشان را دوست دارند. در یکی از آزمون‌های عزت نفس با جمله‌هایی نظیر "من از با خود بودن لذت می‌برم" و "من ایده‌های خوبی دارم" کاملاً موافق هستند. این افراد به اخلاقیات توجه بسیاری دارند و عقلایی رفتار می‌کنند (نوری، ۱۳۸۱).

از آنجا که شادکامی یکی از هیجانات اساسی بشر است، لذا هر کس به فراخور خود آن را تجربه می‌کند. اما تعریف شادکامی به سادگی تجربه آن نیست. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارتند از قوه عقل یا استدلال، احساسات و امیال. افلاطون شادکامی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر تعدل و هماهنگی وجود داشته باشد. ارسطو شادکامی را زندگی معنوی می‌داند. جان لاک^{۱۰} و جرمی بنتام^{۱۱} معتقدند

7- Sheldon & Lybomirsky

8- Circumstance

9- Intentional activities

10- Gohn locke

11- Jeremy bentham

که شادکامی تعداد وقایع لذت بخش است. لیوبومیرسکی^{۱۲} شادکامی را تعادل میان تجربه های هیجانی مثبت و منفی در طول یک دوره ی زمانی می داند (سماک امانی، ۱۳۸۵)

وینهوون (۱۹۸۸) معتقد است شادکامی به درجه یا میزانی گفته می شود که شخص درباره ی مطلوبیت کل زندگی خود قضاوت می کند. به عبارت دیگر شادکامی به این معنا است که فرد، به چه میزان زندگی خود را دوست دارد. لیوبومیرسکی^{۱۳} و همکاران (۲۰۰۵) شادکامی را تجربه احساس نشاط، شادکامی و خوشی و نیز دارا بودن این احساس که فرد زندگی خود را خوب، با معنا و با ارزش بداند در نظر گرفته اند. طبق این تعریف مشخص می شود که شادکامی یک پدیده ذهنی و درونی است. دونو و کوپر^{۱۴} (۱۹۹۸) در یک فرا تحلیل مهم ترین ویژگی افراد شاد را عاطفه مثبت و عزت نفس گزارش کرده اند. هم چنین وارت^{۱۵} (۲۰۰۱) از صاحب نظران روانشناسی شادکامی نیز عزت نفس را جزء جدایی ناپذیر شادکامی می داند (به نقل از شعاری نژاد، ۱۳۹۵).

تعریف مفهومی

شادکامی: شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان های مثبت هستند و دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است. با وجود این، شادکامی نشانه فقدان افسردگی نیست بلکه نشان دهنده وجود شماری از حالت های شناختی و هیجانی مثبت است (علی پور و نوربان، ۱۳۷۸)

12- Lyoubomirsky

13 Lyubomirsky

14- Deneve & Cooper

15- Wart

تعریف عملیاتی

شادکامی: نمره ای که پاسخگو از پرسشنامه ای ۲۹ ماده‌ای آکسفورد (O. H. I) بدست می‌آورد.

www.2080.ir

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)

پرسشنامه شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده است که در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک (BDI, 1976) ساخته شده است. سوالات پرسشنامه براساس طیف چهار درجه ای نمره گذاری می شود و میزان شادکامی فردی را می سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است؛ این پرسشنامه شادکامی شامل ۳ مولفه درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی می باشد.

این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرگیل، مارتین و کراسلند ساخته شد. شیوه ساخت آن به این گونه بود که این پژوهشگران از طریق رایزنی با آرون تی بک، جملات مقیاس افسردگی بک را وارونه کردند و ۲۱ گویه به دست آمد. سپس ۱۱ ماده به این ۲۱ ماده افزوده شد و در نهایت با بررسی های نهایی مقیاس ۲۹ گویه ای پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) پدید آمد. همچنین در سال های بعد این پرسشنامه تغییراتی یافت و با نام **oxford happiness questionnaire** یا با اختصار **OHQ** منتشر شد.

روایی و پایایی

آرگیل (۱۹۸۹)، با ۳۴۷ آزمودنی، ضریب آلفای پرسشنامه را ۰/۹۰ و فارنهایم و برونینگ (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی نوربالا بدست آوردند. (به نقل از محمدی پور ، ۱۳۹۱). در بررسی فرانسیس (۱۹۹۸)، آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده است. (به نقل از محمدی پور، ۱۳۹۱). کشاورز (۱۳۸۴) ضریب پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آورد (به نقل از محمدی پور ، ۱۳۹۱). محمدی پور (۱۳۹۱)، روایی پرسشنامه را مناسب و قابل قبول و پایایی آن را ۰/۸۷ ذکر کرده است.

روش پاسخگویی و امتیازدهی

این آزمون شامل ۲۹ عبارت چهار گزینه ای است که نمره گذاری گزینه های هر عبارت به ترتیب عبارت است از:

الف: ۰ ب: ۱ ج: ۲ د: ۳

بدین ترتیب بالاترین نمره ای که پاسخ دهنده می تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس ۰ است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است.

شما می توانید چندین بار در بازه های زمانی مختلف این پرسشنامه را امتحان کنید. هر بار نتیجه را مقایسه کنید، خصوصاً بعد از اینکه اقداماتی برای بهبود شادکامی خود انجام دادید. این پرسشنامه فقط ۲۹ سوال دارد، بنابراین انجام آن زمان چندانی نمی برد.

منابع

۱. محمدی پور، ع الف.، ۱۳۹۱، رابطه بین حمایت اجتماعی و شادکامی در بین دانش آموزان دوره دبیرستان شهرستان آوج، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی همدان.
۲. بهادری نژاد، م.، ۱۳۸۳، شادی و زندگی، تهران: اوحدی.
۳. نوری، مرجانه. (۱۳۹۱). بررسی ارتباط خودگوییهای درونی با سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی در دختران پیش دانشگاهی و تأثیر آموزش خودگویی های تسهیل کننده بر این سازگاری. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
۴. سماک امانی، محمدرضا. (۱۳۸۵). شادکامی در اسلام. کرج: سازمان تحقیقات و آموزش کشاورزی.
۵. شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۹۵). فرهنگ امور رفتاری. تهران: امیرکبیر.
۶. علی پور، الف.، نوریان، الف.ع.، ۱۳۷۸، بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد، اندیشه و رفتار، ۱۸، صص ۵۵-۶۵.

-
7. Diener, E. (2000). Subjective well-being; the science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55, 43- 44.

بسمه تعالی

پاسخگوی محترم، با سلام

پرسشنامه ای که در اختیار دارید به منظور یک کار تحقیقاتی تنظیم گردیده است. بدیهی است کلیه پاسخ ها و اظهارات شما محرمانه تلقی شده و صرفاً در قالب ارقام آماری مورد استفاده قرار می گیرد و نیازی به ذکر نام نمی باشد. بدون شک پاسخگویی صحیح شما موجب درستی نتایج حاصل از تحقیق حاضر خواهد شد. نهایتاً از همکاری صمیمانه حضرتعالی کمال تشکر را می نمایم.

سوالات مربوط به ویژگی های جامعه تحقیق:

- ۱- وضعیت تأهل: مجرد متأهل
- ۲- تحصیلات: دیپلم فوق دیپلم لیسانس فوق لیسانس دکتری
- ۳- سن: ۳۰ سال و کمتر بین ۳۱-۴۰ سال ۴۱ سال و بیشتر
- ۴- سابقه خدمت: کمتر از ۱۰ سال ۱۰-۲۰ سال ۲۰ سال و بیشتر

پرسشنامه شادکامی oxford

ردیف	۰	۱	۲	۳
۱	الف) احساس شادی نمی‌کنم.	ب) نسبتاً احساس شادی می‌کنم.	ج) خیلی شاد هستم.	د) بیش از حد شادم.
۲	الف) نسبت به آینده خوشبین نیستم.	ب) نسبت به آینده خوشبین هستم.	ج) احساس می‌کنم آینده‌ای نویدبخش در انتظار من است.	د) احساس می‌کنم زندگی سرشار از امیدی پیش رو دارم.
۳	الف) در حقیقت از هیچ جنبه 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 ام.
۴	الف) احساس می‌کنم کنترل چندانی بر زندگی ام ندارم.	ب) احساس می‌کنم تا اندازه ای بر زندگی ام کنترل دارم.	ج) احساس می‌کنم بیشتر اوقات بر زندگی ام کنترل دارم.	د) احساس می‌کنم بر تمام جنبه های زندگی ام کنترل دارم.
۵	الف) احساس می‌کنم زندگی چندان رضایت بخش نیست.	ب) احساس می‌کنم زندگی رضایت بخش است.	ج) احساس می‌کنم بسیار رضایت بخش است.	د) احساس می‌کنم بسیار رضایت بخش است.
۶	الف) از خودم چندان راضی نیستم.	ب) از آنچه هستم احساس رضایت می‌کنم.	ج) از آنچه هستم خیلی احساس رضایت می‌کنم.	د) از آنچه هستم شدیداً احساس رضایت می‌کنم.

		میکنم.			
۷	الف) هرگز بر رویدادهای زندگی اثر خوبی نمیگذارم.	ب) به ندرت بر رویدادهای زندگی اثر خوب میگذارم.	ج) معمولا بر رویدادهای زندگی اثر خوب میگذارم.	د) همیشه بر رویدادهای زندگی اثر خوب میگذارم.	
۸	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.	
۹	الف) در واقع به دیگران علاقه ای ندارم.	ب) کمابیش به دیگران علاقه دارم.	ج) خیلی به دیگران علاقه دارم.	د) شدیداً به دیگران علاقه دارم.	
۱۰	الف) تصمیم گیری برایم مشکل است.	ب) تصمیم گیری برایم نسبتاً آسان است.	ج) در بیشتر موارد تصمیم گیری برایم نسبتاً آسان است.	د) به راحتی میتوانم هر نوع تصمیمی بگیرم.	
۱۱	الف) شروع هر کاری برایم مشکل است.	ب) شروع کارها برایم نسبتاً آسان است.	ج) شروع کارها برایم آسان است.	د) احساس میکنم میتوانم هر کاری را بر عهده بگیرم.	
۱۲	الف) هنگام بیدار شدن از خواب بندرت احساس خستگی میکنم.	ب) گه گاه وقتی از خواب بیدار میشوم، احساس رفع خستگی میکنم.	ج) معمولا وقتی از خواب بیدار میشوم احساس رفع خستگی میکنم.	د) همیشه وقتی از خواب بیدار میشوم، احساس رفع خستگی میکنم.	
۱۳	الف) احساس میکنم، به هیچ وجه توان و نیرویی ندارم.	ب) احساس میکنم تا اندازه ای توان و نیرو دارم.	ج) احساس میکنم سرشار از توان و نیرو	د) احساس میکنم، بی اندازه توان و نیرو دارم.	

		هستم.			
۱۴	الف) احساس میکنم چیز زیبا و قشنگی در دنیا وجود ندارد.	ب) بعضی چیزهای دنیا را زیبا و قشنگ میبینم.	ج) بسیاری از چیزهای دنیا را زیبا و قشنگ میبینم.	د) همه دنیا برایم زیبا و قشنگ جلوه میکند.	
۱۵	الف) احساس میکنم، ذهنم هوشیار نیست.	ب) احساس میکنم از لحاظ ذهنی هوشیارم.	ج) احساس میکنم از لحاظ ذهنی بسیار هوشیارم.	د) احساس میکنم از لحاظ ذهنی کاملاً هوشیارم.	
۱۶	الف) احساس سلامتی و تندرستی میکنم.	ب) کمابیش احساس سلامتی و تندرستی میکنم.	ج) بسیار احساس سلامتی و تندرستی میکنم.	د) کاملاً احساس سلامتی و تندرستی میکنم.	
۱۷	الف) نسبت به دیگران چندان احساس صمیمیت نمیکنم.	ب) نسبت به دیگران تا حدودی احساس صمیمیت میکنم.	ج) نسبت به دیگران خیلی احساس صمیمیت میکنم.	د) به همه انسان ها عشق میورزم.	
۱۸	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.	
۱۹	الف) هرگز حالت شور و شوق ندارم.	ب) بعضی وقت ها دارای شور و شوق هستم.	ج) بیشتر وقت ها شور و شوق دارم.	د) همیشه دارای شور و شوق هستم.	
۲۰	الف) بین آنچه دوست داشتم انجام بدهم و	ب) بعضی از چیزهایی که	ج) بسیاری از چیزهایی که	د) همیشه دارای شور و شوق هستم.	

		میخاستم، انجام داده ام.	میخاستم انجام داده ام.	آنچه انجام داده ام، فاصله ای هست.
۲۱	الف) نمیتوانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم.	ب) تا اندازه ای وقتم را خوب تنظیم میکنم.	ج) میتوانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم.	د) میتوانم وقتم را برای هرکاری که می خواهم، اختصاص دهم.
۲۲	الف) از بودن با دیگران لذت میبرم.	ب) گاهی از بودن با دیگران لذت میبرم.	ج) معمولا از بودن با دیگران لذت میبرم.	د) همیشه از بودن با دیگران لذت میبرم.
۲۳	الف) اثر خوبی بر دیگران نمیگذارم.	ب) گاهی اثر خوبی بر دیگران میگذارم.	ج) معمولا اثر خوبی بر دیگران میگذارم.	د) همیشه اثر خوبی بر دیگران میگذارم.
۲۴	الف) در زندگی هدف خاصی ندارم.	ب) زندگی ام تا اندازه ای معنا دار و هدف مند است.	ج) زندگی ام پر از معنا و هدف است.	د) کل زندگی من معنا دار و هدفمند است.
۲۵	الف) من احساس تعهد و فعالیت چندانی نمیکنم.	ب) گاهی احساس تعهد و فعالیت میکنم.	ج) غالبا احساس تعهد و فعالیت میکنم.	د) همیشه احساس تعهد و فعالیت میکنم.
۲۶	الف) فکر میکنم دنیا جای خوبی نیست.	ب) فکر میکنم دنیا کم و بیش جای خوبی است.	ج) فکر میکنم دنیا کم و بیش جای خیلی خوبی است.	د) فکر میکنم دنیا جای عالی است.
۲۷	الف) به ندرت میخندم.	ب) زیاد میخندم.	ج) بسیار زیاد میخندم.	د) همیشه در حال خندیدن هستم
۲۸	الف) آدم جذابی نیستم.	ب) نسبتا جذاب	ج) جذاب	د) بی اندازه جذاب

	هستم.	هستم.	هستم.		
۲۹	(د) به نظر من همه چیزها جالب اند.	(ج) بیشتر چیزها را جالب میبینم.	(ب) بعضی چیزها را جالب میبینم.	(الف) به نظر من هیچ چیز جالبی وجود ندارد.	

www.2080.ir