

معرفی پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)

شادکامی حالتی است که سه ویژگی دارد: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطوح رضایتمندی در طول یک دوره، و فقدان احساسات منفی همانند افسردگی. با توجه به این تعریف تاکنون ابزارهای بسیاری برای سنجش افسردگی ساخته شده است که بدون تردید معروف‌ترین آن‌ها پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) است که معادل انگلیسی آن Oxford Happiness Inventory است.

این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرچیل، مارتین و کراسلند ساخته شد. شیوه ساخت آن به این گونه بود که این پژوهشگران از طریق راینزی 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 بررسی‌های نهایی مقیاس ۲۹ گویه‌ای پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) پدید آمد. همچنین در سال‌های بعد این پرسشنامه تغییراتی یافت و با نام oxford happiness questionnaire یا با اختصار OHQ منتشر شد.

نمره گذاری پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)

همانگونه که اشاره شد پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) دارای ۲۹ گویه است که هر گویه شامل ۴ عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می‌گیرد. در نهایت فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است.

روایی و پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)

به منظور بررسی اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد، آرچیل، (۲۰۰۱) نمونه‌ای متشکل از ۱۴۲ مرد و ۲۲۷ زن ایرانی، ۱۸ تا ۵۳ سال میانگین ۲۵ فهرست شادکامی آکسفورد، پرسشنامه شخصیتی آیزنک، و فهرست افسردگی بک، را تکمیل کردند. بررسی همسانی درونی فهرست شادکامی آکسفورد نشان داد که تمام ۲۹ گزاره این فهرست با نمره کل همبستگی بالایی داشتند. آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک و زیر مقیاس‌های برون‌گرایی و نوروگرایی EPQ به ترتیب برابر با ۰/۴۸-، ۰/۴۵ و ۰/۳۹- بود که روایی هم‌گرا و واگرای فهرست شادکامی آکسفورد را تایید کرد. نتایج تحلیل عاملی با استخراج ۵ عامل رضایت از زندگی، عزت نفس، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت توانستند با ارزش ویژه بزرگتر از ۱ در مجموع ۴۹/۷ درصد واریانس کل را تبیین کنند. میانگین نمرات آزمودنی‌های ایرانی در فهرست شادکامی آکسفورد (۴۲/۰۷) با یافته‌های پژوهش آرچیل ($m=6/35$)

متفاوت بود. یافته‌های پژوهش نشان دادند که فهرست شادکامی آکسفورد برای اندازه‌گیری شادکامی در جامعه ایرانی از اعتبار و روایی مناسب برخوردار است. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علیپور و نوربالا (۱۳۸۷)، برخی تحقیقات این سال را ۱۳۸۵ معرفی کرده‌اند که اشتباه می‌باشد. این تحقیق در سال ۱۳۸۷ در مجله اندیشه و رفتار منتشر شده است.) تایید شده است، آرچیل و لو (۱۹۹۸) ضریب آلفای ۹۰ درصد را با ۳۴۷ آزمودنی، فارنهایم و پرونیک (۱۹۹۹) ضریب آلفای ۸۷ درصد را با ۱۰۱ آزمودنی ونوری (۱۳۸۱) با ۱۸۰ آزمودنی آلفای کرونباخ ۸۴ درصد را به دست آورده‌اند. در ایران علی پور و نوربالا (۱۳۸۷) با ۱۰۱ آزمودنی آلفای ۹۳ درصد را به دست آورده‌اند.

www.iran-moshaver.ir

لطفاً جمله‌های هر گروه از سؤال‌ها را به دقت بخوانید و جمله‌ای را که بهتر از جمله‌های دیگر، احساس شادی شما را در طی هفته‌ی گذشته و در حال حاضر بیان می‌کند، مشخص کنید و سپس دور شماره‌ی آن جمله یک دایره بکشید.

<p>۱. الف) احساس شادی نمی‌کنم ب) نسبتاً احساس شادی می‌کنم ج) خیلی شاد هستم د) بیش از حد شاد هستم</p>	<p>۸. الف) زندگی را باری به هر جهت می‌گذارم ب) از نظر من زندگی خوب است ج) از نظر من زندگی خیلی خوب است د) من به زندگی عشق می‌ورزم</p>
<p>۲. الف) درباری آینده خوش بین نیستم ب) درباره‌ی آینده خوش بین هستم ج) احساس می‌کنم آینده‌ای نوید بخش در انتظارم است د) احساس می‌کنم زندگی سرشار از امیدی پیش رو دارم</p>	<p>۹. الف) در واقع علاقه‌ای به دیگران ندارم ب) کما بیش به دیگران علاقه دارم ج) به دیگران بسیار علاقه دارم د) به دیگران به شدت علاقه دارم</p>
<p>۳. الف) در حقیقت از هیچ جنبه‌ای از زندگی‌ام راضی نیستم ب) از بعضی از جنبه‌های زندگی‌ام راضی هستم ج) از بسیاری از جوانب زندگی‌ام رضایت دارم د) از همه جوانب زندگی‌ام کاملاً راضی هستم</p>	<p>۱۰. الف) تصمیم‌گیری برایم مشکل است ب) تصمیم‌گیری برایم نسبتاً آسان است ج) در بیشتر موارد تصمیم‌گیری برایم آسان است د) به راحتی می‌توانم هر نوع تصمیمی بگیرم</p>
<p>۴. الف) احساس می‌کنم کنترل‌چندانی بر زندگی‌ام ندارم ب) احساس می‌کنم تا اندازه‌ای بر زندگی‌ام کنترل دارم ج) احساس می‌کنم بیشتر اوقات بر زندگی‌ام کنترل دارم د) احساس می‌کنم بر تمام جنبه‌های زندگی‌ام کنترل دارم</p>	<p>۱۱. الف) شروع هر کاری برایم دشوار است ب) شروع هر کاری برایم نسبتاً آسان است ج) شروع کارها برایم آسان است د) احساس می‌کنم می‌توانم هر کاری را بر عهده بگیرم</p>
<p>۵. الف) احساس می‌کنم زندگی‌ام چندان رضایت‌بخش نیست ب) از زندگی احساس رضایت می‌کنم ج) احساس می‌کنم زندگی‌ام بسیار رضایت‌بخش است د) احساس می‌کنم زندگی‌ام بی‌نهایت رضایت‌بخش است</p>	<p>۱۲. الف) هنگام بیدار شدن از خواب به ندرت احساس رفع خستگی می‌کنم. ب) گه‌گاه وقتی از خواب بیدار می‌شوم احساس رفع خستگی می‌کنم. ج) معمولاً وقتی از خواب بیدار می‌شوم احساس رفع خستگی می‌کنم. د) همیشه وقتی از خواب بیدار می‌شوم احساس رفع خستگی می‌کنم.</p>
<p>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</p>	<p>۱۳. الف) احساس می‌کنم به هیچ وجه توان و نیرو ندارم ب) احساس می‌کنم تا اندازه‌ای توان و نیرو دارم ج) احساس می‌کنم سرشار از توان و نیرو هستم د) احساس می‌کنم بی‌اندازه توان و نیرو دارم</p>
<p>۷. الف) هرگز بر رویدادهای زندگی اثر خوبی نمی‌گذارم ب) به ندرت بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می‌گذارم ج) معمولاً بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می‌گذارم د) همیشه بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می‌گذارم</p>	<p>۱۴. الف) احساس می‌کنم چیز زیبا و قشنگی در دنیا وجود ندارد ب) بعضی از چیزهای دنیا را زیبا می‌بینم ج) بسیاری از چیزهای دنیا را زیبا می‌بینم د) همه چیز دنیا برایم زیبا و قشنگ جلوه می‌کند</p>

<p>۲۲. الف) از بودن با دیگران لذت نمی‌برم ب) گاهی از بودن با دیگران لذت می‌برم ج) معمولاً از بودن با دیگران لذت می‌برم د) همیشه از بودن با دیگران لذت می‌برم</p>	<p>۱۵. الف) احساس می‌کنم ذهنم هشیار نیست ب) احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی هشیارم ج) احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی بسیار هشیارم د) احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی کاملاً هشیارم</p>
<p>۲۳. الف) اثر خوبی بر دیگران نمی‌گذارم ب) گاهی اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم ج) معمولاً اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم د) همیشه اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم</p>	<p>۱۶. الف) احساس سلامتی و تندرستی نمی‌کنم ب) کمابیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم ج) بسیار احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم د) کاملاً احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم</p>
<p>۲۴. الف) در زندگی خود مقصود خاصی ندارم ب) تا اندازه‌ای زندگی‌ام معنا دار و هدفمند است ج) زندگی‌ام پر از معنا و هدف است د) کلاً زندگی‌ام معنادار و هدفمند است</p>	<p>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 انسان‌ها عشق می‌ورزم</p>
<p>۲۵. الف) من احساس تعهد و فعالیت چندانی نمی‌کنم ب) گاهی احساس تعهد و فعالیت می‌کنم ج) غالباً احساس تعهد و فعالیت می‌کنم د) من همیشه احساس تعهد و فعالیت می‌کنم</p>	<p>۱۸. الف) از گذشته چند خاطره‌های خوش زیادی ندارم ب) از گذشته چند خاطره خوش دارم ج) بیشتر خاطره‌های گذشته من خوش است د) تمام خاطره‌های گذشته من به شدت خوش است</p>
<p>۲۶. الف) فکر می‌کنم دنیا جای خوبی نیست ب) فکر می‌کنم دنیا کمابیش جای خوبی است ج) فکر می‌کنم دنیا جای خیلی خوبی است د) فکر می‌کنم دنیا جای عالی است</p>	<p>۱۹. الف) هرگز حالت شور و شوق ندارم ب) بعضی وقت‌ها دارای شور و شوق هستم ج) بیشتر وقت‌ها دارای شور و شوق د) همیشه دارای شور و شوقم</p>
<p>۲۷. الف) به ندرت می‌خندم ب) کمابیش می‌خندم ج) زیاد می‌خندم د) همیشه در حال خندیدن هستم</p>	<p>۲۰. الف) بین آنچه که دوست داشتم انجام دهم و آنچه انجام داده‌ام فاصله هست ب) بعضی از چیزهایی را که می‌خواستم انجام داده‌ام ج) بسیاری از چیزهایی را که می‌خواستم انجام داده‌ام د) همه چیزهایی را که می‌خواستم انجام داده‌ام</p>
<p>۲۸. الف) آدم جذابی نیستم ب) نسبتاً جذاب هستم ج) جذاب هستم د) بی‌اندازه جذاب هستم</p>	<p>۲۱. الف) نمی‌توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم ب) تا اندازه‌ای می‌توانم وقتم را خوب تنظیم کنم ج) می‌توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم د) می‌توانم وقتم را برای هر کاری که می‌خواهم اختصاص دهم</p>
<p>۲۹. الف) به نظر من هیچ چیز جالبی وجود ندارد ب) بعضی چیزها را جالب می‌بینم ج) بیشتر چیزها را جالب می‌بینم د) به نظر من همه چیزها جالب‌اند</p>	