

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

- ۱- من بی‌نهایت شاد هستم.
- ۲- احساس اطمینان دارم که آینده سرشار از امید تحقق است.
- ۳- من در مجموع از همه چیز راضی هستم.
- ۴- احساس می‌کنم تمام ابعاد زندگی تحت کنترل من قرار دارد.
- ۵- احساس می‌کنم زندگی سرشار از پاداش است.
- ۶- از آنچه که هستم شادمانم.
- ۷- من همیشه یک اثر خوب روی رویدادها دارم.
- ۸- من به زندگی عشق می‌ورزم.
- ۹- من خیلی به دیگران علاقمند هستم.
- ۱۰- هر نوع تصمیمی را می‌توانم به راحتی بگیرم.
- ۱۱- احساس می‌کنم قادر به انجام هر کاری هستم.
- ۱۲- این روزها وقتی از خواب بیدار می‌شوم احساس می‌کنم بیش از گذشته انرژی دارم.
- ۱۳- احساس می‌کنم انرژی بی‌حد و مرزی دارم.
- ۱۴- کل دنیا به نظر من زیبا است.
- ۱۵- من هرگز تا این حد به گونه‌ای که این روزها از نظر فکری و ذهنی هوشیار هستم، نبوده‌ام.
- ۱۶- احساس می‌کنم در اوج دنیا هستم.
- ۱۷- من همه را دوست دارم و به هم عشق می‌ورزم.
- ۱۸- تمام رویدادهای گذشته به نظر من فوق‌العاده شاد بوده‌اند.
- ۱۹- من همواره احساس نشاط می‌کنم.
- ۲۰- هر چیزی را می‌خواستم، انجام داده‌ام.
- ۲۱- وقت من طوری تنظیم شده است که می‌توانم هر چیزی را که می‌خواهم انجام بدهم.
- ۲۲- من همیشه ارتباط خوبی با سایرین دارم.
- ۲۳- من همیشه یک اثر نشاط‌آفرین روی سایرین می‌گذارم.
- ۲۴- زندگی من در مجموع هدفدار و معنی‌دار است.
- ۲۵- من همیشه متعهد و درگیر هستم.
- ۲۶- من فکر می‌کنم دنیا یک مکان فوق‌العاده است.
- ۲۷- من همیشه می‌خندم.
- ۲۸- من فکر می‌کنم بطور فوق‌العاده‌ای جذاب به نظر می‌رسم.
- ۲۹- هر چیزی مرا شگفت‌زده می‌کند.

روش نمره گذاری

این آزمون شامل ۲۹ عبارت چهار گزینه‌ای است که نمره گذاری گزینه‌های هر عبارت به ترتیب عبارت است از:

الف: ۰ ب: ۱ ج: ۲ د: ۳

بدین ترتیب بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند 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.

