

هنجاریابی سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان در دانشجویان*

Standardization of Isfahan-Fordyce Happiness Inventory in University Students *

Mohammad Javad Liaghatdar, [✉] Ph.D.

Mohammad Reza Abedi, Ph.D.

Ebrahim Jafari, Ph.D.

دکتر محمدجواد لیغاتدار**

دکتر محمدرضا عابدی**

دکتر سید ابراهیم جعفری**

Abstract

The aim of this study was to provide standard tables for Isfahan-Fordyce Happiness Inventory (IFHI). The Happiness Inventory was originally developed by Eysenck (1990) based on fourteen fundamental of happiness. The inventory was translated into farsi and revised in the University of Isfahan. Considering the available literature in farsi, a skill of "expressing emotion" was added to the inventory and it was named as IFHI. The revised inventory was applied in Isfahan universities using 727 students. As a result of transferring of the row scores to Z, T and percentile ranks, standard-tables for happiness skills were separately developed. However, before developing the standard-tables psychometric characteristics of the IFHI were determined as; content validity of the Farsi version of Fordyce Happiness Inventory was approved by five academic members working in the School of Education.

چکیده

هدف پژوهش حاضر تهیه جدول‌های هنجار برای «سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان» بود. «سیاهه شادکامی» توسط آیزنک (۱۹۹۰) بر اساس چهارده اصل شادکامی فوردایس ساخته شده است. این ابزار در دانشگاه اصفهان ضمن ترجمه و بازنگری شده و با توجه به مطالعات داخلی ضمن اضافه شدن مهارت بیان احساسات به آن، تحت عنوان «سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان» آماده شد. این ابزار در نمونه‌ای ۷۲۷ نفری از دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان اجرا شد. نمرات خام حاصل از این مطالعه به نمرات Z و T و رتبه درصدی تبدیل شد و جدول هنجار برای مهارت‌های شادکامی بطور جداگانه به دست آمد. در ضمن قبل از تعیین جدول هنجار ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه تعیین شد. بدین ترتیب که روایی محتوایی ابزار توسط پنج متخصص تأیید شد؛ روایی همزمان آن از طریق محاسبه همبستگی نمرات با نمرات سیاهه آکسفورد ۰/۷۳ بدست

* Faculty of Education and Psychology University of Isfahan, IR.Iran. [✉] mjavad_liaghatdar@yahoo.com
Tel: +98311-7932500, Fax: +98311-6683107

✉ دریافت مقاله: ۸۵/۸/۱۴ پذیرش نهایی: ۸۷/۴/۱۰
دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان

and Psychology in the University of Isfahan; concurrent validity was established based on the correlation between the scores of the Oxford Happiness Inventory and IFHI; validity of the inventory determined by Abedi (2002) could differentiate the depressed and non-depressed students; and the internal reliability, using alpha, in a sample of (N=727) students was 0.92, and via six-week test-retest in a sample of 50 students, it was 0.7. Finally, educational experts and counselors can use the IFHI for their clients as well as planning for "happiness education" in Iran.

Keywords: Isfahan-Fordyce Happiness Inventory, standardization, validity, reliability

آمد. روائی سازه آن هم در پژوهش عابدی (۱۳۸۱) معین شد به گونه‌ای که این سیاهه توانست گروه افسرده و غیرافسرده را از هم متمایز سازد. اعتبار سیاهه به روش آلفا در یک نمونه ۲۰۰ نفری ۰/۹۲ محاسبه شد و به روش بازآزمایی در یک نمونه ۵۰ نفری ۰/۷ بدست آمد. از نتایج این مطالعه متخصصان تعلیم و تربیت می‌توانند در مراکز مشاوره و روان درمانی و همچنین برنامه‌ریزی جهت آموزش شادکامی استفاده کنند.

کلید واژه‌ها: شادکامی، پرسشنامه شادکامی فوردایس - اصفهان، هنجاریابی، روایی، اعتبار.



● مقدمه

همه انسانها شادکامی را برای خود و برای افراد مورد علاقه خودشان می‌خواهند. علمای بزرگ یونان باستان چون سقراط، افلاطون و ارسطو، «شادکامی» را با سلامتی، ثروت و زیر و بم زندگی روزانه همبسته می‌دانسته و به زعم آنان شادکامی مربوط به یک لحظه از زمان نیست بلکه مربوط به کل زندگی و یا جهت زندگی است (نودینگر، ۲۰۰۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد راضی و شادکام افرادی هستند که در سه جهت زندگی خودشان را شکل می‌دهند: ۱. «هیجان مثبت و لذت» ۲. «اشتیاق به زندگی» ۳. «معنایابی در زندگی»، که از این میان «اشتیاق» و «معنایابی در زندگی» تأثیر بیشتری در «شادکامی» دارد (پترسون، پارک و سلیگمن، ۲۰۰۵). شیوه‌های گوناگونی برای افزایش شادکامی وجود دارد. در برخی از شیوه‌ها، اهتمام به انجام رفتارهای مثبت و حرکت به سمت «عاطفه مثبت»^۲ به عنوان روشهایی برای افزایش میزان شادکامی در نظر گرفته شده است. (مالتی، دی و باربر، ۲۰۰۵). با توجه به خصوصیات افراد شادکام، فوردایس (۱۹۷۷) مهارتهایی را برای افزایش شادکامی افراد بهنجار پیشنهاد کرده است. فوردایس (۱۹۸۳) این برنامه را اصول چهارده گانه شادمانی نامیده است. به زعم وی این برنامه، برنامه‌ای آموزشی است و با استفاده از مهارت‌های چهارده گانه‌ای که از این اصول منتج می‌شود، می‌توان به میزان زیادی به افزایش شادکامی افراد کمک کرد.

برنامه مهارت‌های شادکامی در موقعیت‌های مختلف پژوهشی، مشاوره‌ای و کارگاه‌های آموزشی استفاده‌های زیادی پیدا کرده است (آیزنک، ۱۹۹۰، فوردایس، ۱۹۸۵، ۱۹۸۸، سلیگمن، ۲۰۰۲، عابدی، ۱۳۸۱، جعفری، عابدی، لیاقتدار، ۲۰۰۵). بنابراین، سنجش این مهارت‌ها می‌تواند در ارزیابی دقیق فعالیت‌های آموزشی، پژوهشی و مشاوره‌ای تأثیر به‌سزایی داشته باشد. اگر چه برای ارزیابی میزان شادکامی کلی ابزارهای مختلفی وجود دارد از جمله «پرسشنامه شادکامی آکسفورد» (آرگایل، مارتین و کروسلند، ۱۹۸۹)، «اندازه تعادل عاطفی»^۲ (براد برن، ۱۹۶۹)، «شاخص عاطفه عمومی»^۳ (کمپل، کانورس و راجرز، ۱۹۷۶)، «سیاهه سلامت ذهنی»^۴ (نگپال و سل، ۱۹۹۵)، «زمینه‌یابی (بررسی) خلق»^۵ (آندروود و فرومینگ، ۱۹۸۰)، «پرسشنامه شادکامی» (فوردایس، ۱۹۸۸)، ولی هیچکدام از این ابزارها به سنجش مهارت‌های شادکامی نپرداخته است. آیزنک (۱۹۹۰) براساس چهارده مهارت فوردایس، ابزاری جهت سنجش این مهارت‌ها تهیه کرد. وی برای هر کدام از اصول چهارده گانه سه سؤال در نظر گرفت. سه سؤال نیز برای سنجش شادکامی کلی در سیاهه قرار داد. سپس، میانگین و انحراف معیار هر کدام از مهارت‌ها را محاسبه کرد. به این ترتیب، افراد مختلف می‌توانستند با پاسخ به این ابزار و مقایسه نمره خود با میانگین و انحراف معیار نمرات، به سنجش میزان مهارت‌های شادکامی خود بپردازند. به علاوه عابدی (۱۳۸۱) در مطالعه‌ای در دانشگاه اصفهان به این نتیجه رسید که «بیان احساسات» به عنوان یک مهارت لازم است به مهارت‌های پرسشنامه مذکور اضافه شود. پژوهش جعفری، عابدی و لیاقتدار (۱۳۸۳) نیز نشان داد «بیان احساسات» بیشترین واریانس شادکامی را نسبت به سایر عوامل شناختی، رفتاری و دموگرافیک تبیین می‌نماید. بنابراین، می‌توان گفت با توجه به اصول چهارده گانه فوردایس، مطالعات آیزنک، عابدی و نیز پژوهش جعفری و همکاران جهت سنجش مهارت‌های شادکامی، پرسشنامه‌ای لازم است که پانزده مهارت شادکامی و شادکامی کلی را در برگیرد. این پژوهش با هدف ترجمه، انطباق و هنجاریابی پرسشنامه مهارت‌های شادکامی انجام گرفت.

● روش

○ «جامعه آماری» شامل کلیه دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان که در سال تحصیلی ۸۱-۸۲ به تحصیل اشتغال داشتند.

○ برای انتخاب «نمونه» از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب با حجم استفاده شد. بدین ترتیب که ابتدا با توجه به حجم دانشجویان هر دانشگاه به تفکیک جنس و دانشکده تعداد مورد

نیاز تعیین شد و سپس در هر دانشکده از هر دانشگاه تعداد مورد نیاز بر حسب جنس و دانشکده به طور تصادفی انتخاب شدند در جدول ۱ توزیع نمونه آماری با توجه به متغیر دانشگاه آمده است.

جدول ۱- توزیع نمونه آماری به تفکیک دانشگاه

دانشگاه	اصفهان	علوم پزشکی	صنعتی	هنر	کل
فراوانی	۲۹۴	۱۶۱	۲۱۲	۶۰	۷۲۷
درصد	۴۰/۴	۲۲/۱	۲۹/۲	۸/۳	۱۰۰

○ در این پژوهش از دو ابزار استفاده شد:

□ الف. «سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان»^۷، این پرسشنامه دارای ۴۸ ماده ۱۰ گزینه‌ای است که گزینه‌های آن به ترتیب از «صفر» تا «ده» نمره گذاری می‌شود. هر سه سؤال یکی از مهارت‌های شادکامی را مورد سنجش قرار داده و سه سؤال نیز برای سنجش شادکامی کلی در نظر گرفته شده است.

□ ب. «سیاهه شادکامی آکسفورد»^۸: به منظور بررسی روایی همزمان «سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان» از «سیاهه شادکامی آکسفورد» استفاده شد. این ابزار در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل و لو^۹ تهیه شد. فرم نهائی پرسشنامه ۲۹ ماده دارد. «اعتبار»^{۱۰} آزمون را آرگایل و همکاران با استفاده از ضریب آلفای کرانباخ ۰/۹ گزارش کرده‌اند (علیپور و نوربالا، ۱۳۷۸). اعتبار این ابزار را والیانت^{۱۱} پس از سه هفته با ارزش باز آزمایی ۰/۸۳ محاسبه کرد (آرگایل، ۲۰۰۱). در ایران این آزمون توسط علیپور و نوربالا (۱۳۷۸) ترجمه شده و درستی برگردان آن توسط هشت متخصص نیز تأیید شده است. روایی صوری پرسشنامه نیز به تأیید ده متخصص رسیده است. اعتبار آزمون در دانشجویان دانشگاه‌های علامه طباطبائی و شاهد به روش آلفای کرونا باخ ۰/۹۸ و به روش تنصیف ۰/۹۲ و اعتبار باز آزمایی پس از سه هفته ۰/۷۹ محاسبه شده است.

○ اجرا

الف. «سیاهه شادکامی» که آیزنک (۱۹۹۰) طبق اصول چهارده گانه فوردایس تهیه کرده بود ترجمه شد و درستی برگردان آن توسط پنج متخصص تأیید شد.

ب. با توجه به یافته‌های پژوهش‌های داخلی از جمله عابدی (۱۳۸۱) و جعفری و همکاران (۱۳۸۳) سؤالات ابزار با فرهنگ ایرانی تطبیق داده شد و با اضافه کردن سه سؤال، مهارت «بیان

ز. «روایی همزمان» آن از طریق سنجش همبستگی با سیاهه شادکامی آکسفورد در یک نمونه ۷۲۷ نفری ۰/۷۳ محاسبه شد که در سطح $p < ۰/۰۱$ معنادار است.

ح. پس از اطمینان از «روایی» و «اعتبار» پرسشنامه، برای تهیه جدول‌های هنجار، پرسشنامه به ۷۲۷ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان که به صورت تصادفی طبقه‌ای انتخاب شده بودند داده شد. نمرات این دانشجویان پس از استخراج به نمرات معیار Z و رتبه درصد و T (با میانگین ۵۰ و انحراف معیار ۱۰) تبدیل شد. به این ترتیب، هنجار آزمون برای ۱۶ خرده مقیاس پرسشنامه تهیه شد.

● نتایج

با توجه به ماهیت پژوهش، برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و برنامه کامپیوتری SPSS استفاده شد. در ابتدا شاخص‌های توصیفی نمرات محاسبه شد که در جدول ۲ آمده است. سپس معادل صدک‌های دهگانه (دهک‌ها) محاسبه شد. این نمرات در جدول ۳ آمده است. در این جدول چارک اول و چارک سوم نمرات نیز نشان داده شده است. سرانجام رتبه درصدی نمرات محاسبه شد و سپس نمرات به نمرات Z با میانگین صفر و انحراف معیار یک تبدیل شد. در نهایت این نمرات به نمرات T یعنی نمراتی با میانگین ۵۰ و انحراف معیار ۱۰ تبدیل شد. نتایج این محاسبات در جدول ۴ آمده است. به این ترتیب، برای این پرسشنامه دو هنجار درصدی و معیار تعیین شد.

جدول ۳. صدک‌های معادل نمرات آزمودنیها در مهارت‌های شادکامی

صدک	تعالیت	روابط اجتماعی	زین بردن حساسات خوش بینی	بیان حساسات توقعات بودن پائین	سطح خود	صدیبت	برنامه ریزی زمان حال	توجه به اولویت دادن به زمان حال	خود را به نگرانی	پرواز از پرواز	پرواز شادکامی
۱۰	۱۰	۷	۱۰	۱۰	۵	۱۲	۱۰	۷	۱۲	۵	۱۲
۲۰	۱۳	۱۰	۱۴	۱۴	۸	۱۶	۱۳	۱۱	۱۵	۸	۱۵
۳۰	۱۴	۱۱	۱۵	۱۵	۱۳	۱۸	۱۴	۱۳	۱۷	۱۰	۱۶
۴۰	۱۵	۱۲	۱۶	۱۷	۱۴	۱۹	۱۵	۱۵	۱۸	۱۱/۴	۱۷
۵۰	۱۶	۱۵	۱۸	۱۹	۱۶	۲۱	۱۷	۱۶	۱۹	۱۳	۱۹
۶۰	۱۸	۱۷	۲۰	۲۱	۱۸	۲۳	۱۸	۱۸	۲۲	۱۵	۲۱
۷۰	۱۹	۱۸	۲۲	۲۳	۱۹	۲۵	۲۰	۲۰	۲۴	۱۸	۲۲
۸۰	۲۱	۲۰	۲۴	۲۵	۲۰	۲۷	۲۲	۲۲	۲۶	۲۰	۲۴
۹۰	۲۲	۲۱	۲۵	۲۶	۲۱	۲۹	۲۳	۲۴	۲۷	۲۱	۲۵
۱۰۰	۲۳	۲۲	۲۶	۲۷	۲۲	۳۰	۲۴	۲۵	۲۷	۲۳	۲۶
۱۱۰	۲۴	۲۳	۲۸	۲۹	۲۳	۳۱	۲۵	۲۶	۲۸	۲۴	۲۷

جدول ۴- هنجار درصدی و معیار مهارت‌های آزمون فوردایس - اصفهان

نمره خام	فعالیت		روابط اجتماعی		از بین بردن احساسات منفی		خوش بینی		بیان احساسات		سطح توقعات		خودپند		صمیمت	
	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T
۰	۰/۸	۲۰ کمتر	۲/۲	۲۸ کمتر	۳	۴۱ کمتر	۰/۷	۲۱ کمتر	۰/۷	۲۱ کمتر	۰/۷	۲۲ کمتر	۴	۳۰ کمتر	۰/۱	۱۸ کمتر
۱	۱/۲	۲۲	۲/۵	۲۹	۰/۶	۲۳	۰/۸	۲۲	۱/۲	۲۳	۱/۱	۲۵	۴/۵	۳۲	۰/۳	۱۹
۲	۱/۴	۲۴	۳/۴	۳۱	۱	۲۳	۱/۲	۲۲	۱/۷	۲۴	۱/۲	۲۷	۵/۹	۳۳	۰/۶	۲۱
۳	۱/۹	۲۶	۴/۵	۳۲	۱/۴	۲۶	۱/۷	۲۵	۲/۱	۲۶	۲/۲	۲۸	۷/۷	۳۵	۰/۸	۲۲
۴	۲/۱	۲۷	۶/۶	۳۴	۱/۸	۲۷	۲/۱	۲۷	۲/۸	۲۷	۲/۹	۳۰	۹/۲	۳۶	۱/۷	۲۴
۵	۳/۲	۲۹	۸/۱	۳۵	۲/۵	۲۹	۲/۸	۲۹	۳/۶	۲۹	۴	۳۱	۱۲/۲	۳۸	۱/۹	۲۵
۶	۳/۷	۳۱	۹/۸	۳۶	۳/۳	۳۰	۳/۹	۳۰	۴/۱	۳۰	۴/۵	۳۳	۱۵/۸	۳۹	۳	۲۷
۷	۴/۲	۳۲	۱۱/۸	۳۸	۴/۳	۳۲	۵/۵	۳۲	۵/۲	۳۱	۵/۸	۳۴	۱۸/۶	۴۱	۳/۳	۲۸
۸	۵/۴	۳۴	۱۴	۳۹	۶/۲	۳۳	۶/۶	۳۳	۶/۶	۳۳	۷/۲	۳۶	۲۰/۸	۴۲	۴	۳۰
۹	۷	۳۶	۱۷/۲	۴۰	۸/۷	۳۵	۸	۳۵	۸/۳	۳۴	۸/۹	۳۷	۲۴/۱	۴۳	۵/۲	۳۱
۱۰	۱۱/۸	۳۸	۲۱/۷	۴۲	۱۰/۳	۳۶	۱۰/۷	۳۶	۱۰/۷	۳۶	۱۲	۳۹	۳۱/۸	۴۵	۷/۲	۳۳
۱۱	۱۴/۹	۳۹	۲۵/۹	۴۳	۱۲/۲	۳۸	۱۳/۱	۳۸	۱۲	۳۷	۱۶/۶	۴۱	۳۷/۱	۴۶	۸/۸	۳۴
۱۲	۱۸/۳	۴۱	۳۰/۳	۴۵	۱۵/۸	۳۹	۱۵/۱	۳۹	۱۴	۳۹	۲۱/۳	۴۲	۴۳/۲	۴۸	۱۰/۶	۳۶
۱۳	۲۳/۱	۴۳	۳۵/۲	۴۶	۱۹/۵	۴۱	۱۸/۳	۴۱	۱۶/۲	۴۰	۲۵/۶	۴۳	۴۸/۴	۴۹	۱۲/۱	۳۷
۱۴	۲۷/۴	۴۴	۳۹/۶	۴۷	۲۲/۴	۴۲	۲۱/۳	۴۳	۲۰/۱	۴۲	۳۱/۴	۴۵	۵۲/۹	۵۱	۱۴/۲	۳۹
۱۵	۳۴/۵	۴۶	۴۶/۴	۴۹	۲۶/۷	۴۴	۲۶/۳	۴۴	۲۵	۴۳	۳۷/۶	۴۶	۶۰/۸	۵۲	۱۸/۴	۴۰
۱۶	۴۱/۱	۴۸	۴۹/۹	۵۰	۳۱/۱	۴۵	۳۱/۴	۴۶	۳۷/۹	۴۵	۴۳/۷	۴۸	۶۶/۴	۵۲	۲۱	۴۲
۱۷	۴۹/۵	۵۰	۵۵/۸	۵۲	۳۵/۹	۴۷	۳۷/۱	۴۷	۳۳/۴	۴۶	۴۹/۲	۴۹	۷۰/۷	۵۵	۲۳/۹	۴۳
۱۸	۵۶/۸	۵۱	۶۲	۵۳	۴۰/۴	۴۸	۴۴	۴۹	۳۷/۷	۴۸	۵۵/۴	۵۱	۷۴/۷	۵۷	۲۳/۶	۴۵
۱۹	۶۱/۹	۵۳	۶۶/۹	۵۴	۴۶/۵	۴۹	۴۹/۴	۵۰	۴۲/۵	۴۹	۶	۵۲	۷۹/۵	۵۸	۲۳/۴	۴۶
۲۰	۶۹/۵	۵۵	۷۲/۴	۵۶	۵۱/۳	۵۲	۵۶/۸	۵۲	۴۸/۶	۵۰	۶۷/۷	۵۴	۸۲/۹	۶۰	۳۹/۱	۴۸
۲۱	۷۴/۸	۵۶	۷۶/۳	۵۷	۵۶/۸	۵۲	۶۹/۶	۵۳	۵۳/۸	۵۲	۷۲/۱	۵۵	۸۶/۲	۶۱	۴۳/۷	۴۹
۲۲	۷۹	۵۸	۸۰/۳	۵۹	۶۱/۱	۵۴	۶۷/۵	۵۵	۵۸/۵	۵۳	۷۵/۲	۵۷	۸۹/۱	۶۳	۴۸/۸	۵۱
۲۳	۸۳/۵	۶۰	۸۳/۵	۶۰	۶۶/۳	۵۵	۷۳/۹	۵۷	۶۴/۸	۵۵	۷۸/۴	۵۸	۹۱/۵	۶۴	۵۳/۴	۵۳
۲۴	۸۷/۵	۶۱	۸۶/۲	۶۱	۷۱/۸	۵۷	۷۸/۸	۵۸	۷۰/۳	۵۶	۸۲/۱	۶۰	۹۳	۶۶	۵۹/۶	۵۴
۲۵	۹۰/۵	۶۳	۸۸/۲	۶۳	۷۸/۸	۵۸	۸۳/۱	۶۰	۷۵/۴	۵۸	۸۴/۶	۶۱	۹۶	۶۷	۶۷	۵۶
۲۶	۹۳/۷	۶۵	۹۰/۲	۶۴	۸۲/۱	۶۰	۸۶/۱	۶۱	۸۰/۳	۵۹	۸۷/۲	۶۳	۹۷	۶۹	۷۱/۷	۵۷
۲۷	۹۶/۱	۶۷	۹۳/۳	۶۵	۸۶/۱	۶۱	۸۹/۴	۶۳	۸۵/۴	۶۱	۹۰/۲	۶۴	۹۸/۲	۷۰	۷۷/۳	۵۹
۲۸	۹۸/۱	۶۸	۹۵	۶۷	۹۰/۵	۶۳	۹۳/۸	۶۴	۹۰/۱	۶۲	۹۳/۳	۶۶	۹۹	۷۲	۸۳/۱	۶۰
۲۹	۹۸/۸	۷۰	۹۶/۶	۶۸	۹۴/۱	۶۴	۹۶/۶	۶۶	۹۴/۱	۶۴	۹۵/۵	۶۷	۹۹/۳	۷۳	۸۷/۹	۶۲
۳۰	۱۰۰	۷۲ بالاتر	۱۰۰	۷۰ بالاتر	۱۰۰	۶۶ بالاتر	۱۰۰	۷۷ بالاتر	۱۰۰	۵۰ بالاتر	۱۰۰	۹۰ بالاتر	۱۰۰	۷۴ بالاتر	۱۰۰	۷۳ بالاتر

جدول ۴۔ ادامه...

شادکامی	پرویش شخصیت				پرویش شخصیت				دوری از				حلافت				اولویت دادن				توجه به				برنامه		نمرد
	اجتماعی				سالم				نگرانی																ریزی		
	رئیس	T	رئیس	T	رئیس	T	رئیس	T	رئیس	T	رئیس	T	رئیس	T	رئیس	T	رئیس	T	رئیس	T	رئیس	T	رئیس	T			
کلی	۱۸	۰/۳	۱۸	کمبر	۱۸	۰/۸	۱۸	کمبر	۳۴	۰/۴	۱۵	کمبر	۰/۶	۱۸	کمبر	۰/۴	۲۳	۰/۶	۲۸	۲/۹	۲۲	۰/۶	۱۶	۰/۳	۱		
۱	۱۸	۰/۳	۱۹	کمبر	۱۹	۰/۸	۱۹	کمبر	۳۲	۰/۴	۱۵	کمبر	۰/۶	۲۳	۰/۶	۱	۲۴	۰/۶	۳۰	۴/۳	۲۴	۰/۶	۱۷	۰/۴	۲		
۲	۲۳	۰/۸	۲۲	کمبر	۲۲	۱/۴	۲۲	کمبر	۳۴	۰/۴	۱۵	کمبر	۰/۶	۲۳	۰/۶	۱۹	۱/۵	۳۱	۵/۱	۲۶	۲۶	۱/۵	۱۹	۰/۶	۳		
۳	۲۵	۱/۴	۲۴	کمبر	۲۴	۱/۷	۲۴	کمبر	۳۶	۰/۴	۱۵	کمبر	۰/۶	۲۳	۰/۶	۲۱	۱/۷	۳۲	۶/۲	۲۲	۱/۷	۲۱	۰/۸	۰/۸	۴		
۴	۲۶	۱/۸	۲۶	کمبر	۲۶	۲/۱	۲۶	کمبر	۳۷	۱۴/۲	۲۳	۱/۸	۲۳	۱/۸	۲۷	۲/۱	۲۹	۷/۴	۳۴	۲/۱	۲۹	۲/۱	۲۲	۱/۴	۵		
۵	۲۸	۳	۲۷	کمبر	۲۷	۲/۸	۲۷	کمبر	۳۸	۱۴/۷	۲۵	۲/۸	۲۵	۲/۸	۲۹	۳/۶	۳۵	۹/۲	۳۵	۹/۲	۳۱	۳/۶	۲۴	۱/۷	۶		
۶	۲۹	۳/۷	۲۹	کمبر	۲۹	۳/۴	۲۹	کمبر	۴۰	۱۷/۵	۲۷	۳/۲	۳۰	۳/۲	۳۶	۱۰/۷	۳۶	۵	۳۰	۱۰/۷	۳۲	۵	۲۶	۲/۱	۷		
۷	۳۱	۴/۱	۳۱	کمبر	۳۱	۴/۴	۳۱	کمبر	۴۱	۲۰/۴	۲۸	۴	۳۲	۴	۳۸	۶/۷	۳۸	۱۱/۶	۳۴	۶/۷	۲۷	۳	۲۷	۳	۸		
۸	۳۲	۴/۵	۳۲	کمبر	۳۲	۵/۲	۳۲	کمبر	۴۲	۲۲/۸	۳۰	۵	۳۴	۹/۲	۳۹	۱۴/۳	۳۶	۹/۲	۳۹	۱۴/۳	۳۶	۹/۲	۲۹	۳/۹	۹		
۹	۳۴	۷	۳۴	کمبر	۳۴	۷/۲	۳۴	کمبر	۴۳	۲۷	۳۱	۶/۷	۳۷	۱۲/۱	۴۰	۱۷/۹	۳۷	۱۲/۱	۴۰	۱۷/۹	۳۷	۳۷	۱۲/۱	۵	۱۰		
۱۰	۳۵	۸/۷	۳۶	کمبر	۳۶	۸/۵	۳۶	کمبر	۴۵	۳۰	۴۳	۷/۳	۳۸	۱۴	۴۱	۲۱/۲	۳۹	۱۴	۴۱	۲۱/۲	۳۹	۳۲	۱۴	۶/۳	۱۱		
۱۱	۳۷	۱۱/۶	۳۷	کمبر	۳۷	۱۰/۶	۳۷	کمبر	۴۶	۳۴/۷	۳۵	۸/۵	۴۰	۱۷/۷	۴۳	۲۳/۴	۴۰	۱۷/۷	۴۳	۲۳/۴	۴۰	۱۷/۷	۳۴	۸	۱۲		
۱۲	۳۸	۱۴/۴	۳۹	کمبر	۳۹	۱۳/۴	۳۹	کمبر	۴۷	۴۱/۱	۳۶	۱۰	۴۱	۲۲/۱	۴۴	۲۶/۷	۴۴	۲۲/۱	۴۴	۲۶/۷	۴۴	۲۲/۱	۳۶	۸/۹	۱۳		
۱۳	۴۰	۱۶/۹	۴۰	کمبر	۴۰	۱۶/۹	۴۰	کمبر	۴۹	۴۶/۴	۳۸	۱۱/۸	۴۳	۲۵/۹	۴۵	۲۹/۷	۴۴	۲۵/۹	۴۵	۲۹/۷	۴۴	۲۵/۹	۳۷	۱۱/۶	۱۴		
۱۴	۴۲	۲۰/۵	۴۲	کمبر	۴۲	۲۲/۱	۴۲	کمبر	۵۰	۵۲	۴۹	۱۵/۵	۴۶	۱۵/۵	۴۶	۳۱/۶	۴۷	۳۱/۶	۴۶	۳۱/۶	۴۷	۳۱/۶	۳۹	۱۴/۵	۱۵		
۱۵	۴۳	۲۴/۳	۴۳	کمبر	۴۳	۲۶/۱	۴۳	کمبر	۵۱	۵۵/۶	۴۱	۱۸/۶	۴۷	۳۸	۴۷	۴۰/۴	۴۸	۳۸	۴۰/۴	۴۸	۴۷	۳۸	۴۷	۱۸/۴	۱۶		
۱۶	۴۵	۲۹	۴۵	کمبر	۴۵	۳۱/۵	۴۵	کمبر	۵۲	۵۹/۴	۴۳	۲۱/۹	۴۹	۴۴/۴	۴۹	۴۶/۲	۴۹	۴۶/۲	۴۹	۴۶/۲	۴۹	۴۶/۲	۴۹	۲۲	۱۷		
۱۷	۴۶	۳۵/۲	۴۶	کمبر	۴۶	۳۶/۷	۴۶	کمبر	۵۴	۶۴/۸	۴۴	۲۴/۹	۵۲	۵۱	۵۲	۵۱/۷	۵۱	۵۱	۵۱/۷	۵۱	۵۱	۵۱	۴۴	۲۷/۱	۱۸		
۱۸	۴۸	۴۰/۶	۴۸	کمبر	۴۸	۴۱/۵	۴۸	کمبر	۵۵	۶۷/۳	۵۵	۴۱/۵	۴۹	۴۰/۶	۴۸	۵۶/۴	۵۲	۵۶/۴	۵۲	۵۶/۴	۵۲	۵۶/۴	۴۶	۵۸/۷	۱۹		
۱۹	۴۹	۴۵/۷	۴۹	کمبر	۴۹	۴۲/۵	۴۹	کمبر	۵۶	۷۱/۳	۴۷	۳۵/۹	۵۵	۶۳/۷	۵۳	۶۰/۱	۵۳	۶۰/۱	۵۳	۶۰/۱	۵۳	۶۳/۷	۴۷	۳۷/۸	۲۰		
۲۰	۵۱	۵۰/۶	۵۱	کمبر	۵۱	۵۲/۱	۵۱	کمبر	۵۸	۷۵/۱	۴۹	۴۰/۲	۵۶	۶۹/۶	۵۴	۶۴/۵	۵۴	۶۴/۵	۵۴	۶۴/۵	۵۴	۶۴/۵	۴۹	۴۳/۱	۲۱		
۲۱	۵۲	۵۴/۹	۵۲	کمبر	۵۲	۵۳/۱	۵۲	کمبر	۵۹	۸۵/۱	۵۱	۴۵/۱	۵۸	۷۴/۱	۵۶	۷۰/۳	۵۷	۷۴/۱	۵۶	۷۰/۳	۵۷	۷۴/۱	۵۱	۴۸/۶	۲۲		
۲۲	۵۴	۶۱/۲	۵۴	کمبر	۵۴	۶۶/۷	۵۴	کمبر	۶۰	۸۴/۸	۵۱	۴۵/۱	۵۸	۷۴/۱	۵۶	۷۰/۳	۵۷	۷۴/۱	۵۶	۷۰/۳	۵۷	۷۴/۱	۵۱	۴۸/۶	۲۳		
۲۳	۵۵	۶۸	۵۵	کمبر	۵۵	۷۴/۳	۵۵	کمبر	۶۱	۸۵/۶	۵۴	۵۷/۶	۶۱	۸۴/۵	۵۹	۷۸/۳	۵۹	۷۴/۳	۵۹	۷۸/۳	۵۹	۷۴/۳	۵۹	۵۵/۶	۲۴		
۲۴	۵۷	۷۱/۹	۵۷	کمبر	۵۷	۸۹/۱	۵۷	کمبر	۶۲	۹۱/۱	۵۵	۶۵/۹	۶۲	۸۷/۹	۶۰	۸۱/۳	۶۲	۸۷/۹	۶۰	۸۱/۳	۶۲	۸۷/۹	۵۶	۶۷/۸	۲۵		
۲۵	۵۹	۷۶/۸	۵۹	کمبر	۵۹	۹۹/۴	۵۹	کمبر	۶۳	۹۳/۶	۵۷	۷۳/۶	۶۲	۹۱/۷	۶۱	۸۵/۶	۶۳	۹۱/۷	۶۱	۸۵/۶	۶۳	۹۱/۷	۵۷	۷۴	۲۶		
۲۶	۶۰	۸۲/۱	۶۰	کمبر	۶۰	۹۹/۴	۶۰	کمبر	۶۴	۹۳/۱	۵۹	۸۱	۶۴	۹۲/۱	۶۲	۸۸/۶	۶۵	۹۲/۱	۶۲	۸۸/۶	۶۵	۹۲/۱	۵۹	۷۹/۶	۲۷		
۲۷	۶۲	۹۷/۳	۶۲	کمبر	۶۲	۹۹/۳	۶۲	کمبر	۶۵	۸۷/۱	۶۰	۹۴/۶	۶۷	۹۳/۷	۶۳	۹۶/۱	۶۷	۹۲/۴	۶۴	۹۶/۱	۶۷	۹۶/۱	۶۱	۸۶	۲۸		
۲۸	۶۳	۹۰/۶	۶۳	کمبر	۶۳	۹۵/۶	۶۳	کمبر	۶۶	۹۲/۳	۶۲	۹۶	۶۸	۹۵/۳	۶۲	۹۷/۸	۶۸	۹۴/۶	۶۵	۹۴/۶	۶۸	۹۷/۸	۶۲	۹۰/۴	۲۹		
۲۹	۶۵	۱۰۰	۶۵	کمبر	۶۵	۱۰۰	۶۵	کمبر	۶۶	۱۰۰	۶۵	۱۰۰	۶۶	۱۰۰	۶۶	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۳۰		
۳۰	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا	بالا		

جدول ۵. مقایسه میانگین نمرات مهارت‌های چهارده گانه شادکامی در مطالعه حاضر و مطالعه آیزنک (۱۹۹۰)

شاخص‌ها	مطالعه حاضر		مطالعه آیزنک (۱۹۹۰)	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
فمالت	۱۷/۵۷	۵/۸۴	۱۶/۵	۳/۵
روابط اجتماعی	۱۶/۲۴	۷/۱۸	۱۷/۶	۴/۶
آز بین بردن احساسات منفی	۱۹/۶۹	۶/۷۳	۱۸	۴
خوش بینی	۱۹/۱۱	۶/۲۴	۱۹/۸	۳/۸
سطح توقعات پایین	۱۷/۷۹	۶/۶۵	۱۱/۷	۴/۳
خود بودن	۱۳/۷۷	۶/۷۷	۲۰/۵	۸/۵
صمیمیت	۲۱/۶۸	۶/۵۸	۱۹/۱	۴/۱
برنامه ریزی	۲۱/۹	۶/۰۴	۱۶/۸	۳/۸
توجه به زبان حال	۱۸/۱۵	۶/۱۲	۱۴/۱	۴/۱
اولویت دادن به شادی	۱۷/۸۸	۷/۶۱	۱۹/۶	۴/۶
خلاقت	۲۱/۱۷	۶/۵۷	۲۰/۹	۳/۹
دوری از نگرانی	۲۱/۹۴	۶/۲۵	۱۲/۶	۴/۶
پرورش شخصیت سالم	۱۵/۴۷	۷/۷۷	۱۹/۷	۳/۷
پرورش شخصیت اجتماعی	۲۰/۱۷	۶/۱۳	۱۶/۶	۴/۶

برای مقایسه نتایج این مطالعه و مطالعه آیزنک در جدول ۵ میانگین و انحراف معیار نمرات دو مطالعه در چهارده مهارت آمده است. همانطور که در جدول مشاهده می‌شود بجز در دو مهارت «سطح توقعات پایین» و «دوری از نگرانی» در بقیه مهارت‌ها میانگین نمرات به هم نزدیک است.

● بحث و نتیجه گیری

○ هدف پژوهش حاضر ارائه اطلاعات هنجاری برای «سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان» بود. این اطلاعات که در جدول‌های مختلف ارائه شده است ضمن توصیف کلی خصوصیات روانسنجی این ابزار، صدک‌ها و نمرات هنجاری T را در مورد هر کدام از مهارت‌های پانزده گانه «شادکامی» نشان داده است. مشاوران و روان‌درمان‌گران و متخصصان تعلیم و تربیت که درخصوص افزایش شادکامی افراد فعالیت می‌کنند با انجام این آزمون و تبدیل نمرات خام به

رتبه درصدی یا نمره T می‌توانند وضعیت آنان را در پانزده مهارت شادکامی تعیین کرده و با کشف نقاط قوت و ضعف آنان در این مهارتها برنامه‌ریزی لازم را در خصوص آموزش شیوه‌های مناسب برای افزایش شادمانی فراهم آورند. ضمن اینکه در پژوهشهایی که با هدف بررسی روش‌های مختلف برای افزایش مهارت‌های شادکامی انجام می‌گیرد نیز از این سیاهه به عنوان پیش آزمون پس آزمون استفاده نمود.

مقایسه میانگین نمرات افراد در مهارت‌های چهارده گانه‌ای که توسط آیزنک (۱۹۹۰) نیز محاسبه شده است، حاکی از این است که این نمرات در اکثر موارد بهم نزدیک می‌باشند. با نگاهی به این نمرات (جدول ۵) در خواهیم یافت که فقط در دو مورد (سطح توقعات پائین و دوری از نگرانی) بین نتایج حاصل از دو مطالعه تفاوت وجود دارد. جالب توجه است که در این دو مورد هر چه نمره‌ها پائین تر باشد نشان دهنده وضعیت مناسب‌تر فرد در این دو مهارت است. شاید این تفاوت بیشتر جنبه فرهنگی داشته باشد، یعنی دانشجویان ایرانی یادگرفته باشند که ضمن توقع بیشتر از زندگی نگران‌تر نیز باشند. شاید هم نشان دهنده همبستگی بین این دو مورد است یعنی هر چه توقعات بیشتر باشد نگرانی‌ها نیز افزایش می‌یابد. به هر حال نتایج این مطالعه در مورد «اعتبار» و «روایی» سیاهه با مطالعه آیزنک (۱۹۹۰) و فوردایس (۱۹۸۸) همخوان است. ضمن اینکه در مورد روایی و اعتبار این ابزار در داخل کشور پژوهشی یافت نشد.

○ در خصوص کاربرد این ابزار باید توجه داشت که اخیراً برنامه مهارت‌های شادکامی به عنوان یک برنامه آموزشی و پژوهشی و مشاوره‌ای توجه زیادی را به خود جلب کرده است (آرگایل، ۲۰۰۱). یقیناً انجام چنین مطالعاتی بدون استفاده از یک ابزار معتبر میسر نمی‌باشد. یکی از پرسشنامه‌هایی که به عنوان سیاهه سنجش شادکامی در بسیاری از مطالعات استفاده شده است «سیاهه شادکامی آکسفورد» است. این پرسشنامه در پژوهشهای داخلی نیز کاربرد زیادی داشته است، مثلاً علیپور و نوربالا (۱۳۷۸)، علیپور، نوربالا، اژه‌ای و مطیعان (۱۳۷۹).

○ «سیاهه شادکامی فوردایس» در مقایسه با «سیاهه شادکامی آکسفورد» مزیت‌های چندی دارد. از جمله می‌توان به این موضوع اشاره کرد که در این ابزار علاوه بر سنجش میزان شادکامی، مهارت‌های شادکامی نیز مورد سنجش قرار می‌گیرد. ضمن اینکه این سیاهه با «سیاهه شادکامی آکسفورد» همبستگی نسبتاً بالایی دارد.

آزمون شادکامی فوردایس (IFHI) Isfahan-Fordyce Happiness Inventory

دانشجوی محترم پرسشنامه حاضر نوعی پرسشنامه روحیه سنجی است و به صورت بی نام و تنها جهت یک تحقیق آماری حضورتان تقدیم می شود. دقت و صداقت شما در پاسخگویی باعث اعتبار بیشتر نتایج تحقیق می شود.

با تشکر و آرزوی موفقیت

- جنس: زن ☐ مرد ☐ وضعیت تأهل: مجرد ☐ متأهل ☐
 وضعیت شغلی: شاغل در ترم جاری ☐ غیر شاغل ☐ دوره تحصیلی: روزانه ☐ شبانه ☐
 سال تولد: معدل کل: سال ورود به دانشگاه: رشته تحصیلی: دانشگاه محل تحصیل:
 آیا در خوابگاه اقامت دارید؟ بله ☐ خیر ☐

لطفاً در رابطه با هر جمله نظر خود را با علامت ضربدر روی عدد مورد نظر مشخص کنید. اگر جمله ذکر شده با حالات شما کاملاً تناسب دارد عدد ۱۰ و اگر اصلاً تناسب ندارد عدد ۰ در غیر این صورت آن را با اعداد ۱ تا ۹ مشخص کنید.

سوالات										
۱۰	۹	۸	۷	۶	بسیار شادتر از اغلب مردم هستم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	آرزو دارم شادتر بودم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	کم پیش می آید که ناراحت باشم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	بیشتر از دیگران سرگرم و فعال هستم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	فعالتهای تفریحی زیادی برای سرگرمی خود دارم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	تقریباً همیشه فعال و مشغول هستم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	نسبت به اکثر مردم، دوستان بیشتری دارم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	در طول هفته روابط اجتماعی متعددی دارم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	واقعاً به گذراندن وقت با دیگران علاقه زیادی دارم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	تصور می کنم مشکلاتم حل شدنی است.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	کوچکترین لحظه ای را در غبطه خوردن به دیگران نمی گذرانم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	به ندرت احساس خشم یا ناکامی می کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	به طور کلی در مورد همه چیز خوشبینم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	مطمئنم که زندگی خوبی خواهم داشت.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	معمولاً پیش بینی می کنم که همه کارهایم با موفقیت انجام شود.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	می توانم احساساتم را بشناسم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	می توانم احساساتم را بیان کنم.	۵	۴	۳	۲	۱

۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	حتی اگر نتوانم احساساتم را بیان کنم آنها را می نویسم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	زندگی را همانگونه که هست می پذیرم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	هیچ آرزوی مهمی که برآورده نشده باشد ندارم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	انتظار دارم آینده ام بسیار شبیه به گذشته ام باشد.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	هرگز در کارم نظاهر نمی کنم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	از اینکه خودم هستم بسیار شادم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	آرزو ندارم مانند فرد دیگری باشم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	با همکلاسه هایم رابطه ای دوستانه دارم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	زندگی خانوادگی ام همیشه با محبت و علاقه زیادی همراه بوده است.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	نسبت به دیگران دوستان صمیمی بیشتری دارم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	در زندگی برنامه دقیقی دارم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	اغلب می توانم کارهای مهم خود را فوراً انجام دهم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	معمولاً هر هفته وقت کافی برای انجام کارهای شخصی دارم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	درباره اکنون بیشتر از گذشته و آینده فکر می کنم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	زمان حال و موقعیت کنونی برایم بسیار جالب است.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	همیشه سعی می کنم برای همان لحظه زندگی کنم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	همیشه آنچه در توان دارم برای شاد بودنم انجام می دهم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	شاد بودن را هدف اصلی زندگی ام می دانم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	ترجیح می دهم زندگی ساده ولی شادی داشته باشم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	رشته تحصیلی و یا کارم بسیار جالب است.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	در هنگام کار، زمان بسیار سریع می گذرد.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	معمولاً در کارم خلاق و با کفایت هستم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	معمولاً خارج نمودن افکار نگران کننده از ذهنم غیر ممکن است.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	من بیشتر از دیگران نگران و ناراحت هستم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	زندگی بسیار نگران کننده است.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	دوستانم مرا آدم سازگاری می دانند.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	اکثر مواقع شاد هستم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	به طور کلی پس از اتفاقات ناخوشایند زود به حالت عادی برمی گردم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	من اجتماعی تر از دیگران هستم.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	برخورد من بسیار دوستانه است.
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	مردم مرا بسیار اجتماعی می دانند.

یادداشت‌ها

- | | |
|---|----------------------------|
| 1- Happiness | 2- Positive affective |
| 3- Balanced Affect Measure | 4- Index of General Affect |
| 5- Subjective Wellbeing Inventory | 6- Mood Survey |
| 7- Isfahan-Fordyce Happiness Inventory (IFHI) | |
| 8- Oxford Happiness Inventory | 9- Lu |
| 10- Reliability | 11- Valiant |
| 12- Validity | |

منابع

- جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمدرضا. و لیاقدار، محمدجواد. (۱۳۸۳). بررسی میزان شادمانی دانشجویان دانشگاه اصفهان و عوامل همبسته با آن. طرح پژوهشی دانشگاه اصفهان.
- عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۱). اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری فوردایس بر شادمانی، اضطراب، افسردگی و روابط اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان. خلاصه مقالات هفته پژوهش، دانشگاه اصفهان، ۱۷-۱۵. اصفهان: دانشگاه اصفهان.
- علیپور، احمد. و نوربالا، احمدعلی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایداری و روانی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، فصلنامه اندیشه و رفتار. سال پنجم، شماره‌های ۱ و ۲، ۶۴-۵۵.
- علیپور، احمد؛ نوربالا، احمدعلی؛ ازهای، جواد. و مطیعان، حسین. (۱۳۷۹). شادکامی عملکرد ایمنی بدن. مجله روانشناسی ۱۵، سال چهارم، شماره ۳، صص ۲۳۳-۲۱۹.

- Abedi, M. R.; Jafari E.; & Liaghtdar M. J. (2005). Happiness skills in Iranian students of Isfahan University. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 20, (3-4), 113-199.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. London: Rutledge.
- Argyle, M.; Martin, M.; & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes, *Recent advances in social psychology: An international perspective*, (189-203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Campbell A. (1976). Subjective measure of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Campbell, A.; Converse, P.; & Rogers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Eysenck, M. (1990). *Happiness: Facts and myths*. U.K: Erlbaum.
- Fordyce, M. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521.
- Fordyce, M. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling*

Psychology, 30 (4), 483-498.

Fordyce, M. W. (1985). *A program to increase personal happiness: More studies*. Fort Myers: Edison Community College Library.

Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 355-381.

Maltby, J.; Day, L.; & Barber, L. (2005). Forgiveness using the distinction between hedonic and eudemonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1-13.

Negpal, R.; & Sell, H. (1995). *Subjective well-being*. World Health Organization: New Dehli.

Noddings, N. (2005). *Happiness and education*. United Kingdom: Cambridge University Press.

Peterson, C.; Park, N.; & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.

Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.

Underwood, B.; & Fromming, W. (1980). The Mood Survey: A personality measure of happy and sad moods. *Journal of Personality Assessment*, 44, 404-414.

