



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

سیاهه شادکامی فودایس - اصفهان

معرفی

با توجه به خصوصیات افراد شادکام، فودایس (۱۹۷۷) مهارت‌های را برای افزایش شادکامی افراد بهنجار پیشنهاد کرده است. فودایس (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 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 استفاده زیادی پیدا کرده است (آیزنک، ۱۹۹۰، فودایس ۱۹۸۵، ۱۹۸۸، سلیگمن ۲۰۰۲، عابدی، ۱۳۸۱، جعفری، عابدی و لیاقتدار، ۲۰۰۵، به نقل از لیاقتدار، عابدی و جعفری، ۱۳۸۷). آیزنک (۱۹۹۰) بر اساس چهارده مهارت فودایس، 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 هر کدام از مهارت‌ها را محاسبه کرد. به این ترتیب، افراد مختلف می‌توانند با پاسخ به این ابزار و مقایسه نمره خود با میانگین و انحراف معیار نمرات، به سنجش میزان مهارت‌های شادکامی خود بپردازند. 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 که بیان احساسات بیش‌ترین واریانس شادکامی را نسبت به سایر عوامل شناختی، رفتاری و جمعیت شناختی تبیین مینماید. بنابراین، می‌توان گفت با توجه به اصول چهارده گانه فودایس، مطالعات آیزنک (۱۹۹۱)، عابدی (۱۳۸۱) و نیز پژوهش جعفری و همکاران (۱۳۸۳) جهت سنجش مهارت‌های شادکامی، پرسشنامه‌ای مورد نیاز است که پانزده مهارت شادکامی و شادکامی کلی را دربرگیرد. لیاقتدار، عابدی و جعفری (۱۳۸۷) پژوهشی با

هدف ترجمه، انطباق و هنجاریابی پرسشنامه مهارت‌های شادکامی فوردایس انجام دادند. نمونه پژوهش به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از بین دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان (اصفهان، علوم پزشکی، صنعتی و هنر) در سال تحصیلی ۸۲-۱۳۸۱ متناسب با تعداد دانشجویان هر دانشگاه انتخاب شد که تعداد آن‌ها در مجموع ۷۲۷ بود. توزیع نمونه آماری بر حسب متغیر دانشگاه در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. توزیع نمونه آماری دانشجویان پژوهش لیاقتدار و همکاران (۱۳۸۷) 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 پژوهش لیاقتدار و همکاران (۱۳۸۷)، ابتدا سیاهه شادکامی که آیزنک (۱۹۹۰) طبق اصول چهارده‌گانه فوردایس تهیه کرده بود ترجمه شد و درستی برگردان آن توسط پنج متخصص تأیید شد. آنگاه 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 احساسات نیز به آن اضافه شد. سپس به منظور سنجش میزان فهم پاسخگویان یک پرسشنامه با پنج سؤال طراحی شد و همراه با این پرسشنامه به پنجاه نفر از دانشجویان دانشگاه اصفهان که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند داده شد تا نظر خود را در مورد میزان قابل فهم بودن سؤالات اعلام نمایند. پس از استخراج نظر دانشجویان تغییرات در مورد تعدادی از سؤالات پرسشنامه داده شد و فرم نهایی پرسشنامه آماده گردید.

ویژگی‌های روان‌سنجی

روایی

در پژوهش لیاقتدار و همکاران (۱۳۸۷) روایی محتوایی سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان توسط پنج نفر متخصص علوم رفتاری تأیید شد. روایی همزمان هم از طریق سنجش همبستگی با سیاهه شادکامی آکسفورد در نمونه پژوهش ۰/۷۳ محاسبه شد. روایی سازه این پرسشنامه نیز در پژوهش عابدی (۱۳۸۱) تأیید شد. به این صورت که در این پژوهش این پرسشنامه توانست دانشجویان افسرده و غیر افسرده را متمایز سازد.

پایایی

پایایی سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان به روش آلفای کرونباخ در یک نمونه ۲۰۰ نفری از دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان ۰/۹۲ محاسبه شد و پایایی بازآزمایی آن در یک نمونه ۵۰ نفری پس از دو هفته تا دو ماه ۰/۷ به دست آمد (لیاقتدار و همکاران، ۱۳۸۷).

شیوه نمره‌گذاری

سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان دارای ۴۸ ماده ۱۰ گزینه‌ای است که گزینه‌های آن به ترتیب از ۰ تا ۱۰ نمره‌گذاری 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.

تفسیر نمرات و هنجاریابی

در پژوهش لیاقتدار و همکاران (۱۳۸۷) برای تهیه جدول‌های هنجار، ابتدا شاخص‌های توصیفی نمرات محاسبه شد که در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمرات دانشجویان در سیاهه شادکامی فوردایس در پژوهش لیاقتدار و همکاران (۱۳۸۷)

ردیف	شاخص	میانگین	خطای معیار میانگین	میانه	نما	انحراف معیار	واریانس	مینیمم	ماکزیمم
۱	فعالیت	۱۷/۵۷	۱۸	۱۷	۱۷	۵/۸۴	۳۴/۱۴	۰	۳۰
۲	روابط اجتماعی	۱۶/۲۴	۱۷	۱۵	۱۵	۷/۱۸	۵۱/۶۷	۰	۳۰
۳	از بین بردن احساسات منفی	۱۹/۶۹	۲۰	۲۵	۲۵	۶/۷۳	۴۵/۳۷	۰	۳۰
۴	خوش بینی	۱۹/۱۱	۲۰	۲۰	۲۰	۶/۲۲	۴۱/۲۳	۰	۳۰
۵	بیان احساسات	۲۰/۰۳	۲۱	۲۳	۲۳	۶/۸۴	۴۶/۹۱	۰	۳۰
۶	سطح توقعات پایین	۱۷/۷۹	۱۸	۲۰	۲۰	۶/۶۵	۴۴/۲۳	۰	۳۰
۷	خود بودن	۱۳/۷۷	۱۴	۱۰	۱۰	۶/۷۷	۴۵/۸۹	۰	۳۰
۸	صمیمیت	۲۱/۶۸	۲۳	۳۰	۳۰	۶/۵۸	۴۳/۳۸	۰	۳۰
۹	برنامه‌ریزی	۲۱/۹۰	۲۳	۳۰	۳۰	۶/۰۲	۳۶/۲۶	۰	۳۰
۱۰	توجه به زمان حال	۱۸/۱۵	۱۸	۱۹	۱۹	۶/۱۲	۳۷/۵۱	۰	۳۰
۱۱	اولویت دادن شادی	۱۷/۸۸	۱۸	۱۷	۱۷	۷/۶۱	۵۸/۰۱	۰	۳۰
۱۲	خلاقیت	۲۱/۱۷	۲۲	۳۰	۳۰	۶/۵۷	۴۳/۲۷	۰	۳۰
۱۳	دوری از نگرانی	۲۱/۹۴	۲۳	۲۵	۲۵	۶/۲۵	۳۹/۱۳	۰	۳۰
۱۴	پرورش شخصیت سالم	۱۵/۴۷	۱۵	۱۳	۱۳	۷/۷۷	۶۰/۵۰	۰	۳۰
۱۵	پرورش شخصیت اجتماعی	۲۰/۱۷	۲۱	۲۴	۲۴	۶/۱۳	۳۷/۶۲	۰	۳۰
۱۶	شادکامی کلی	۲۰/۸۲	۲۱	۳۰	۳۰	۶/۴۷	۴۱/۸۸	۰	۳۰

بعد از محاسبه شاخص‌های توصیفی نمرات 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. آنگاه 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	فعالیت	روابط اجتماعی	از بین بردن احساسات منفی	خوش بینی	بیان احساسات	ساخت توقعات پایین	خود بودن	صمیمیت	برنامه‌ریزی	توجه به زمان حال	اولویت دادن شادی	خلاقیت	دوری از نگرانی	پرویش شخصیت سالم	پرویش شخصیت اجتماعی	شادکامی کلی
۱۰	۱۰	۷	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۵	۱۲	۱۴	۱۰	۷	۱۲	۱۳	۵	۱۲	۱۲
۲۰	۱۳	۱۰	۱۴	۱۴	۱۴	۱۲	۸	۱۶	۱۷	۱۳	۱۱	۱۵	۱۷	۸	۱۵	۱۵
۲۵	۱۴	۱۱	۱۵	۱۵	۱۵	۱۳	۱۰	۱۸	۱۸	۱۴	۱۳	۱۷	۱۹	۱۰	۱۶	۱۷
۳۰	۱۵	۱۲	۱۶	۱۶	۱۷	۱۴	۱۰	۱۹	۱۹	۱۵	۱۵	۱۸	۱۹	۱۱/۴	۱۷	۱۸
۴۰	۱۶	۱۵	۱۸	۱۸	۱۹	۱۶	۱۲	۲۱	۲۱	۱۷	۱۶	۲۱	۲۱	۱۳	۱۹	۱۹
۵۰	۱۸	۱۷	۲۰	۲۰	۲۱	۱۸	۱۴	۲۳	۲۳	۱۸	۱۸	۲۲	۲۳	۱۵	۲۱	۲۱
۶۰	۱۹	۱۸	۲۲	۲۱	۲۳	۱۹	۱۵	۲۵	۲۴	۲۰	۲۰	۲۴	۲۵	۱۸	۲۲	۲۳
۷۰	۲۱	۲۰	۲۴	۲۳	۲۴	۲۱	۱۷	۲۶	۲۶	۲۲	۲۲	۲۶	۲۶	۲۰	۲۴	۲۵
۷۵	۲۲	۲۱	۲۵	۲۴	۲۵	۲۲	۱۹	۲۷	۲۷	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۱	۲۵	۲۶
۸۰	۲۳	۲۲	۲۶	۲۵	۲۶	۲۴	۲۰	۲۸	۲۸	۲۴	۲۵	۲۷	۲۷	۲۳	۲۶	۲۷
۹۰	۲۵	۲۶	۲۸	۲۸	۲۸	۲۷	۲۳	۳۰	۲۹	۲۶	۲۸	۲۹	۲۹	۲۶	۲۸	۲۹

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 پایین		خود بودن		صمیمیت	
	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 و کمتر	۲/۲	۲۸ و کمتر	۳	۲۱ و کمتر	۰/۷	۲۱ و کمتر	۰/۷	۲۱ و کمتر	۰/۷	۲۴ و کمتر	۴	۳۰ و کمتر	۰/۱	۱۸ و 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	۲۴	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	۲۶	۲/۲	۲۸	۷/۷	۳۵	۰/۸	۲۲
۴	۱/۲	۲۷	۶/۶	۳۳	۱/۸	۲۷	۱/۲	۲۷	۲/۸	۲۷	۲/۹	۳۰	۹/۲	۳۶	۱/۷	۲۴
۵	۳/۲۸	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	۱/۴	۳۰	۴/۵	۳۳	۱۵/۸	۳۹	۳	۲۷
۷	۴/۴	۳۲	۱۱/۸	۳۸	۳/۴	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	۷/۴	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	۵/۴	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	۱۲/۳	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	۵۴/۹	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	۲۷/۹	۴۵	۴۳/۷	۴۸	۶۶/۴	۵۴	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	۳۳/۴	۴۶
۲۰	۶۹/۵	۵۵	۷۲/۴	۵۶	۴۱/۳	۵۱	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	۶۲/۶	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

نمره خام	فعالیت		روابط اجتماعی		از بین بردن احساسات منفی		خوش بینی		بیان احساسات		سطح توقعات پایین		خود بودن		صمیمیت	
	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 و کمتر	۲/۲	۲۸ و کمتر	۳	۲۱ و کمتر	۰/۷	۲۱ و کمتر	۰/۷	۲۱ و کمتر	۰/۷	۲۴ و کمتر	۴	۳۰ و کمتر	۰/۱	۱۸ و کمتر
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 و بالاتر	۱۰۰	۷۰ و بالاتر	۱۰۰	۶۶ و بالاتر	۱۰۰	۶۷ و بالاتر	۱۰۰	۶۵ و بالاتر	۱۰۰	۶۹ و بالاتر	۱۰۰	۷۴ و بالاتر	۱۰۰	۶۳ و بالاتر

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

نمره خام	برنامه ریزی		توجه به زمان حال		اولویت دادن به شادی		خلاقیت		دوری از نگرانی		پرورش شخصیت سالم		پرورش شخصیت اجتماعی		شادکامی کلی	
	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	۰/۱	۱۴ و کمتر	۰/۴	۲۱ و کمتر	۲/۳	۲۷ و کمتر	۰/۴	۱۸ و کمتر	۰/۶	۱۵ و کمتر	۲/۳	۳۱ و کمتر	۰/۸	۱۸ و کمتر	۰/۳	۱۸ و کمتر
۱	۰/۳	۱۶	۰/۶	۲۲	۲/۹	۲۸	۰/۶	۲۳	۰/۶	۱۵	۴/۴	۳۲	۱	۱۹	۰/۳	۱۸
۲	۰/۴	۱۷	۱	۲۴	۳/۴	۳۰	۱	۲۴	۰/۶	۱۵	۵/۶	۳۳	۱	۱۹	۰/۳	۱۸
۳	۰/۶	۱۹	۱/۵	۲۶	۵/۱	۳۱	۱/۵	۲۶	۱/۲	۲۰	۶/۶	۳۴	۱/۴	۲۲	۸۰	۲۳
۴	۰/۸	۲۱	۱/۷	۲۷	۶/۲	۳۲	۱/۷	۲۶	۱/۴	۲۲	۹/۲	۳۶	۱/۷	۲۴	۱/۴	۲۵
۵	۱/۴	۲۲	۱/۲	۲۹	۷/۴	۳۴	۱/۲	۲۷	۱/۸	۲۳	۱۲/۲	۳۷	۱/۲	۲۶	۱/۸	۲۶
۶	۱/۷	۲۴	۳/۶	۳۱	۹/۲	۳۵	۳/۶	۲۹	۲/۸	۲۵	۱۴/۷	۳۸	۲/۸	۲۷	۳	۲۸
۷	۱/۲	۲۶	۵	۳۲	۱۰/۷	۳۶	۵	۳۰	۳/۲	۲۷	۱۷/۵	۴۰	۳/۴	۲۹	۳/۷	۲۹
۸	۳	۲۷	۶/۷	۳۴	۱۱/۶	۳۸	۶/۷	۳۲	۴	۲۸	۲۰/۲	۴۱	۴/۴	۳۱	۱/۴	۳۱
۹	۳/۹	۲۹	۹/۲	۳۶	۱۴/۳	۳۹	۹/۲	۳۴	۵	۳۰	۲۲/۸	۴۲	۵/۲	۳۲	۴/۵	۳۲

شادکامی کلی	پرورش شخصیت اجتماعی		پرورش شخصیت سالم		دوری از نگرانی		خلاقیت		اولویت دادن به شادی		توجه به زمان حال		برنامه ریزی		نمره خام	
	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T	رتبه درصدی	T		
۱۸ و کمتر	۰/۳		۱۸ و کمتر	۰/۸	۳۱ و کمتر	۲/۳	۱۵ و کمتر	۰/۶	۱۷ و کمتر	۲/۳	۲۱ و کمتر	۰/۴	۱۴ و کمتر	۰/۱	۰	
۳۴	۷	۳۴	۲۴	۷/۲	۴۳	۲۷	۳۱	۶/۷	۳۷	۱۲/۱	۴۰	۱۷/۹	۳۷	۱۲/۱	۹	
۳۵	۸/۷	۳۵	۲۶	۸/۵	۴۵	۳۰	۳۳	۷/۳	۳۸	۱۴	۴۱	۲۱/۲	۳۹	۱۴	۱۰	
۳۷	۱۱/۶	۳۷	۳۷	۱۰/۶	۴۶	۳۴/۷	۳۵	۸/۵	۴۰	۱۷/۷	۴۳	۲۲/۴	۴۰	۱۷/۷	۱۱	
۳۸	۱۴/۴	۳۸	۳۹	۱۳/۲	۴۷	۴۱/۱	۳۶	۱۰	۴۱	۲۲/۱	۴۴	۲۶/۷	۴۲	۲۲/۱	۱۲	
۴۰	۱۶/۹	۴۰	۴۰	۱۷/۳	۴۹	۴۶/۴	۳۸	۱۱/۸	۴۳	۲۵/۹	۴۵	۲۹/۷	۴۴	۲۵/۹	۱۳	
۴۲	۲۰/۵	۴۲	۴۲	۲۲/۱	۵۰	۵۲	۳۹	۱۵/۵	۴۶	۳۱/۶	۴۷	۳۴/۸	۴۵	۳۱/۶	۱۴	
۴۳	۲۴/۳	۴۳	۴۴	۲۶	۵۱	۵۵/۶	۴۱	۱۸/۶	۴۷	۳۸	۴۸	۴۰/۴	۴۷	۳۸	۱۵	
۴۵	۲۹	۴۵	۴۵	۳۱/۵	۵۲	۵۹/۴	۴۳	۲۱/۹	۴۳	۴۱/۴	۴۹	۴۶/۲	۴۹	۴۴/۴	۱۶	
۴۶	۳۵/۲	۴۶	۴۷	۳۶/۷	۵۴	۶۴/۱	۴۴	۲۴/۹	۴۴	۴۴/۱	۵۱	۵۱/۷	۵۰	۵۱	۱۷	
۴۸	۴۰/۶	۴۸	۴۹	۴۱/۵	۵۵	۶۷/۳	۴۶	۳۰/۱	۴۶	۵۸/۷	۵۳	۵۶/۴	۵۲	۵۸/۷	۱۸	
۴۹	۴۵/۷	۴۹	۵۰	۴۷/۵	۵۶	۷۱/۳	۴۷	۳۵/۹	۴۷	۶۲/۷	۵۵	۶۰/۱	۵۴	۶۲/۷	۱۹	
۵۱	۵۰/۶	۵۱	۵۲	۵۳/۱	۵۸	۷۵/۱	۴۹	۴۰/۲	۴۹	۶۹/۶	۵۶	۶۴/۵	۵۵	۶۹/۶	۲۱	
۵۲	۵۴/۹	۵۲	۵۳	۶۰	۵۹	۷۸/۸	۵۱	۴۵/۱	۵۱	۷۴/۱	۵۸	۷۰/۳	۵۷	۷۴/۱	۲۲	
۵۴	۶۱/۲	۵۴	۵۵	۶۶/۷	۶۰	۸۲/۸	۵۲	۵۰/۲	۵۲	۷۷/۳	۵۹	۷۳/۵	۵۸	۷۸/۳	۲۳	
۵۵	۶۸	۵۵	۵۷	۷۴	۶۱	۸۶/۴	۵۴	۵۷/۶	۵۴	۸۳/۵	۶۱	۷۸/۳	۵۹	۸۳/۵	۲۴	
۵۷	۷۱/۹	۵۷	۵۸	۷۹/۱	۶۳	۸۹/۱	۵۵	۶۵/۹	۶۲	۸۷/۹	۶۰	۸۱/۳	۶۲	۸۷/۹	۲۵	
۵۹	۷۶/۸	۵۹	۶۰	۸۵	۶۴	۹۱/۱	۵۷	۷۳/۶	۶۲	۹۱/۷	۶۱	۸۵/۶	۶۳	۹۱/۷	۲۶	
۶۰	۸۲/۱	۶۰	۶۲	۸۹/۴	۶۵	۹۳/۱	۵۹	۸۱	۶۴	۹۴/۱	۶۲	۸۸/۶	۶۵	۹۴/۱	۲۷	
۶۲	۹۷/۳	۶۲	۶۳	۹۳/۷	۶۷	۹۴/۶	۶۰	۸۷/۱	۶۴	۹۶/۱	۶۴	۹۲/۴	۶۷	۹۶/۱	۲۸	
۶۳	۹۰/۶	۶۳	۶۵	۹۵/۶	۶۸	۹۶	۶۲	۹۲/۳	۶۴	۹۷/۸	۶۵	۹۴/۶	۶۸	۹۷/۸	۲۹	
۶۵ و بالاتر	۱۰۰	۶۵ و بالاتر	۶۷ و بالاتر	۱۰۰	۶۹ و بالاتر	۱۰۰	۶۳ و بالاتر	۱۰۰	۶۴ و بالاتر	۱۰۰	۶۶ و بالاتر	۱۰۰	۷۰ و بالاتر	۱۰۰	۶۴ و بالاتر	۳۰ و بالاتر

به جز در دو مهارت سطح توقعات پایین و دوری از نگرانی در بقیه مهارت‌ها میانگین نمرات مطالعه لیاقدار و همکاران (۱۳۸۷) و مطالعه آیزنک (۱۹۹۰) به هم نزدیک است. جالب توجه است که در دو مورد سنج توقعات پایین و دوری از نگرانی هر چه نمره‌ها پایین‌تر باشد نشان

دهنده وضعیت مناسب تر فرد در این دو مهارت است. شاید این تفاوت بیش تر جنبه فرهنگی داشته باشد، یعنی دانشجویان ایرانی یاد گرفته باشند که ضمن توقع بیش تر از زندگی نگران تر نیز باشند. شاید هم نشان دهنده همبستگی بین این دو مورد است یعنی هرچه توقعات بیش تر باشد نگرانی ها نیز افزایش می یابد.

نتیجه گیری

مشاوران و روان درمانگران و متخصصان تعلیم و تربیت که در خصوص افزایش شادکامی افراد فعالیت می کنند با انجام این آزمون و تبدیل نمرات خام به رتبه درصدی یا نمره 2 می توانند وضعیت آنان را در پانزده مهارت شادکامی تعیین کرده و با کشف نقاط قوت و ضعف آنان در این مهارت ها برنامه ریزی لازم را در خصوص آموزشی شیوه های مناسب برای افزایش شادمانی فراهم آورند. ضمن این که در پژوهش های که با هدف بررسی روش های مختلف برای افزایش مهارت های شادکامی انجام می گیرد نیز از این سیاهه به عنوان پیش آزمون پس آزمون استفاده نمود.

پرسشنامه

آزمون شادکامی فردایس

سوالات										
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
						بسیار شادتر از اغلب مردم هستم				
						آرزو دارم شادتر بودم.				
						کم پیش می آید که ناراحت باشم.				
						بیش تر از دیگران سرگرم و فعال هستم				
						فعالیت های تفریحی زیادی برای سرگرمی خود دارم.				
						تقریباً همیشه فعال و مشغول هستم.				
						نسبت به اکثر مردم، دوستان بیش تری دارم.				
						در طول هفته روابط اجتماعی متعددی دارم.				
						واقعاً به گذراندن وقت با دیگران علاقه زیادی دارم.				
						تصور می کنم مشکلاتم حل شدنی است.				
						کوچک ترین لحظه ای را در غبطه خوردن به دیگران نمی گذرانم.				
						به ندرت احساس خشم یا ناکامی می کنم.				
						به طور کلی در مورد همه چیز خوش بینم.				
						مطمئنم که زندگی خوبی خواهم داشت.				
						معمولاً پیش بینی می کنم که همه کارهایم با موفقیت انجام شود.				
						می توانم احساساتم را بشناسم.				
						می توانم احساساتم را بیان کنم				

سؤالات					
۰	۱	۲	۳	۴	۵
					حتی اگر نتوانم احساساتم را بیان کنم آن‌ها را می‌نویسم.
					زندگی را همانگونه که هست می‌پذیرم.
					هیچ آرزوی مهمی که برآورده نشده باشد ندارم.
					انتظار دارم آینده‌ام بسیار شبیه گذشته‌ام باشد.
					هرگز در کارم تظاهر نمی‌کنم.
					از این که خودم هستم بسیار شادم.
					آرزو ندارم مانند فرد دیگری باشم.
					با همکلاسی‌هایم رابطه دوستانه دارم.
					زندگی خانوادگی‌ام همیشه با محبت و علاقه زیادی همراه بوده است.
					نسبت به دیگران دوستان صمیمی بیش‌تری دارم
					در زندگی برنامه دقیقی دارم.
					اغلب می‌توانم کارها مهم خود را فوراً انجام دهم.
					معمولاً هر هفته وقت کافی برای انجام کارهای شخصی دارم.
					درباره اکنون بیش‌تر از گذشته و آینده فکر می‌کنم.
					زمان حال و موقعیت کنونی برایم بسیار جالب است.
					همیشه سعی می‌کنم برای همان لحظه زندگی کنم.
					همیشه آنچه در توان دارم برای شاد بودنم انجام می‌دهم.
					شاد بودن را هدف اصلی زندگی‌ام می‌دانم.
					ترجیح می‌دهم زندگی ساده ولی شادی داشته باشم.
					رشته تحصیلی و یا کارم بسیار جالب است.
					در هنگام کار، زمان بسیار سریع می‌گذرد.
					معمولاً در کارم خلاق و با کفایت هستم.
					معمولاً خارج نمودن افکار نگران کننده از ذهنم غیر ممکن است.
					من بیش‌تر از دیگران نگران و ناراحت هستم.
					زندگی بسیار نگران کننده است.
					دوستانم مرا آدم سازگاری می‌دانند.
					اکثر مواقع شاد هستم.
					به طور کلی پس از اتفاق‌های ناخوشایند زود و به حالت عادی برمی‌گردم.
					من اجتماعی‌تر از دیگران هستم.
					برخورد من بسیار دوستانه است.
					مردم من را بسیار اجتماعی می‌دانند.

فهرست منابع

- جعفری، ابراهیم، عابدی، محمدرضا و لیاقتدار، محمد جواد. (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. اصفهان: دانشگاه اصفهان.
- لیاقتدار، محمد جواد؛ عابدی، محمدرضا و جعفری، سید ابراهیم. (۱۳۸۷). هنجاربایی سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان در دانشجویان. مجله روان شناسی، سال دوازدهم، شماره ی ۲ (۴۶) ۱۸۳-۱۹۶.

- Abedi, M. R., Jafari E., and Liaghtdar M. J. (2005). Happiness skills in Iranian students of Isfahan University. **Pakistan Journal of Psychological Research**, 20, (3-4), 113-199.
- 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. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. **Social Indicators Research**: 20, 355-381.