

پرسشنامه تجربه های اوج

هدف: ارزیابی تجربه لحظه های شادی عمیق در افراد 70 ماده

جمله های زیر، تجربه های مختلفی را که افراد داشته اند، بیان می کنند. هر سوال را با دقت بخوانید و مشخص کنید که آیا آن جمله درباره شما "درست" است یا "نادرست"

ردیف	عبارات	صحیح	غلط
1	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه سردر گمی و بلاتکلیفی ام را از میان بردارد.		
2	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه به من هویت بدهد.		
3	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود خود را بیش از اوقات عادی، منحصر به فرد احساس کنم.		
4	تا به حال تجربه ای داشته ام که باعث شود خود را منحصر به فرد از اوقات عادی حس کنم.		
5	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود جهان را مکانی مقدس ببینم.		
6	تا به حال تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه حالت تسلیم و رضایت در من ایجاد کند.		
7	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه به من کمک کند که جهان را همان طور که هست بپذیرم.		
8	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود کسی را سرزنش یا محکوم نکنم.		
9	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود آزادانه تر عمل کنم.		

		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود کاری نیک انجام دهم.	10
		تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود رویدادهای جهان را هدف دار	11
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود فکر کنم که جهان یک کل واحد و یکپارچه است.	12
		تا به ال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاهباعث شود نگرانی های شخصی و خودخواهانه ام محو شوند.	13
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود احساس خوشبختی و کامیابی کنم.	14
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود بیشتر قدر عافیت و توفیق را بدانم.	15
		تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه معنی جدیدی به کل زندگیم ببخشد.	16
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه از ابراز عواطف و احساسات منفی باز دارد.	17
		تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود گذشت زمان را حس نکنم.	18
		تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاهباعث شود نسبت به بشریت احساس محبت عمیقی داشته باشم.	19
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود احساس کنم گویی همه خواسته ها و نیازهایم ارضا شده اند.	20
		تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود همه را دوست داشته باشم و همان	21

		طور که هستند بپذیرم.	
	22	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود به جهان دیگر انسانها بدون خودخواهی نگاه کنم.	
	23	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود بفهمم که هر کسی در جهان به جای خود نیکوست.	
	24	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود بیشتر قدر فردیت و بی همتا بودن را بدانم.	
	25	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود احساس کنم جهان به طور کامل خوب است.	
	26	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود اجتناب ناپذیر و اجباری بودن بعضی امور را بیشتر درک کنم.	
	27	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود بیشتر قدر بی نیازی را بدانم.	
	28	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود جهان و دیگران را از افقی بالاتر و معنوی تر ببینم.	
	29	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود ندانمکی (چه زمانی) است.	
	30	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود تحملم در برابر درد بیشتر شود.	
	31	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود در آن واحد هم احساس غرور کنم و هم احساس افسردگی.	

		تا به حال تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود طبیعی تر و بدون بازداری (کمرویی) عمل کنم.	32
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه به من کمک کند فراتر از خواسته های خودم فکر کنم.	33
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود خودم را ملزم به انجام کارهای سازنده احساس کنم.	34
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه به من کمک کند بیش از گذشته قدر به اتمام رساندن و کامل کردن کارها را بدانم.	35
		تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود بیش از معمول احساس آزادی و رهایی کنم.	36
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود سراپا گوش (شنونده) شوم.	37
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه ارزش جدیدی به زندگیم بدهد.	38
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود جهان را روی هم رفته زیبا ببینم.	39
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود زیبایی را بیش از معمول درک و احساس کنم.	40
		هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه مرا در حالت تمرکز دیداری قرار دهد.	41
		تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود وحدت و یک پارچگی بیشتری در	42

		شخصیت خود احساس کنم.	
	43	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود از داشتن چنین موهبتی شکرگزار باشم.	
	44	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه حالت تمرکز کامل در من بوجود بیاورد.	
	45	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود احساس کنم همه چیز دارم و چیز دیگری نمی خواهم	
	46	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه اضطراب مرا تا حد زیادی کاهش دهد.	
	47	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود بیش از معمول قدر کامل بودن، وحدت و یک پارچگی را بدانم.	
	48	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود پی ببرم که جهان هدف دار است.	
	49	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه به من کمک کند تا امور متضاد و دوگانه را بهتر درک کنم.	
	50	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود جهان را در کل مطلوب ببینم.	
	51	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود بیش از معمول در برابر جهان حالت انفعالی و تسلیم داشته باشم.	
	52	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود باور کنم که هیچ کس نمی تواند مرا نا امید کند.	
	53	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای	

		مدتی کوتاه به من اجازه دهد همه چیز را، اعم از مهم و غیر مهم، تقریباً در یک سطح از اهمیت ببینم.	
	54	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود تعارض های زندگی در نظرم ناپدید شود.	
	55	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه به من بینشی عمیق بدهد.	
	56	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود دید من نسبت به جهان بیش از معمول واقعیت مدار (عینی) باشد تا خود مدار (ذهنی).	
	57	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود بیش از معمول جهان و دیگر انسان ها را بدون غرض شخصی ببینم.	
	58	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود احساس کنم انسان ها همه محترم هستند.	
	59	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود همه چیز را بپذیرم.	
	60	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه کمک کند تا بیشتر به ارزش کمال پی ببرم.	
	61	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه به من امکان دهد تا "هشیاری وحدت بخش" را تجربه کنم.	
	62	هرگز تجربه ای نداشته ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه تصویری از "جهان آرمانی" ورای این جهان به من بدهد.	
	63	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود که ندانم کجا هستم.	
	64	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل	

		برای مدتی کوتاه به من کمک کند تا جهان را به صورتی عینی تر و مستقل تر ببینم.	
	65	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه به من آموخت که هشیاری فرد یک جنبه از هشیاری کلی معنوی است.	
	66	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه در من این باور را به وجود آورد که می توانم با عزت و شرافت بمیرم.	
	67	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه احساس کنم تردیدی در مورد ارزشمندی آن وجود ندارد.	
	68	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود جهان و دیگر انسان ها را متواضعانه تر (غیرخودخواهانه) ببینم.	
	69	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه به من پیامزد که هرگز نمی توانم دست به خودکشی بزنم.	
	70	تا به حال تجربه ای داشته ام که مرا عمیقا شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه به من کمک کند تا بر دوگانگی های هستی مثل تضاد بین زشتی و زیبایی فائق آیم.	

روش نمره گذاری

سوال	جواب	سوال	جواب	سوال	جواب	سوال	جواب
1	نادرست	19	درست	37	نادرست	55	درست
2	نادرست	20	نادرست	38	نادرست	56	نادرست
3	درست	21	درست	39	نادرست	57	نادرست
4	درست	22	درست	40	نادرست	58	درست
5	درست	23	نادرست	41	نادرست	59	درست
6	درست	24	نادرست	42	درست	60	نادرست
7	نادرست	25	درست	43	درست	61	درست
8	نادرست	26	نادرست	44	نادرست	62	نادرست
9	درست	27	درست	45	درست	63	درست
10	نادرست	28	درست	46	درست	64	نادرست
11	درست	29	درست	47	درست	65	درست
12	نادرست	30	نادرست	48	نادرست	66	نادرست
13	درست	31	نادرست	49	نادرست	67	درست
14	نادرست	32	درست	50	نادرست	68	درست
15	نادرست	33	نادرست	51	نادرست	69	درست
16	درست	34	نادرست	52	درست	70	درست
17	نادرست	35	نادرست	53	نادرست		
18	درست	36	درست	54	نادرست		

جدول 1- نمره های هنجار شده مقیاس تجربه های اوج

نمره مردان	نمره زنان	صدک
61	63	85
56	58	70
50	52	50
44	46	30
39	41	15

منبع: ژندا، لوئیس.آزمون های شخصیت.ترجمه بشارت و حبیب نژاد.انتشارات
آییز،بهار 1388

