**OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hiç Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** |  **Biraz** **Katılıyorum** | **Katılıyorum** | **Tamamen Katılıyorum** |
| 1. Kendimden hoşnut değilim.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır (reverse). Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir.