

بنام خدا

مقیاس

خوشکامی اسنیت-همیلتون



## مقیاس خوشکامی اسنیت-همیلتون

این پرسشنامه برای سنجش توانایی شما در تجربه لذت در چند روز گذشته طراحی شده است. هر عبارت را با دقت تمام بخوانید و دور یکی از گزینه ها را که نشان می دهد شما چقدر با آن عبارت موافق یا مخالف اید ، علامت بگذارید .

ردیف	گویه	کاملاً موافق	مخالف	کاملاً مخالف
1	از برنامه های تلویزیونی و رادیویی دلخواهم لذت می برم.			
2	از بودن با خانواده و دوستان نزدیکم لذت می برم.			
3	از سر گرمی ها و اوغات فراغتم لذت می برم.			
4	قادر هستم از غذای دلخواهم ، لذت ببرم.			
5	از یک حمام گرم و دوش گرفتن لذت می برم.			
6	از بوی خوش گلها یا بوی نسیم تازه دریا یا نان داغ تازه لذت می برم.			
7	از دیدن چهره خندان مردم لذت می برم.			
8	وقتی به سرو وضع ظاهرهم رسیده ام ، از اینکه خوش پوش به نظر می آیم ، لذت می برم.			
9	از خواندن یک کتاب، یک مجله یا روزنامه ، لذت می برم :			
10	از یک استکان چای یا قهوه و یا نوشیدنی مورد علاقه ام ، لذت می برم.			
11	از چیزهای جزئی مثل یک روز بهاری درخشان یا از تلفن کردن یک دوست، لذت می برم.			
12	می توانم از یک منظره یا چشم انداز زیبا لذت ببرم.			
13	از کمک کردن به دیگران لذت می برم.			
14	زمانی که از دیگران تعریف و تمجید می شنوم ، لذت می برم.			

## مقیاس خوشکامی اسنیت-همیلتون

این مقیاس، در سال ۱۹۹۵ توسط اسنیت، همیلتون، مورلی، هومیان، هرگریوز و تریگول طراحی شد و ۱۴ عبارت دارد که ظرفیت و توانایی کسب لذت را میسنجد.

این مقیاس در هر دو زمینه بالینی و پژوهشی قابلیت کاربرد دارد.

پاسخگو با خواندن هر عبارت، در یک طیف چهار گزینه ای، میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر عبارت، نشان میدهد (کاویانی، موسوی و محیط، ۱۳۸۰).

محتوای عبارات این پرسشنامه شامل چهار حیطه میشود. علایق و سرگرمی ها عبارات ۲، ۱، ۹؛ تعامل اجتماعی عبارات ۷، ۸، ۱۳، ۱۴؛ تجربه حسی عبارات ۱۱، ۱۲، ۵، ۶ و خوراک و نوشیدنی عبارات ۴ و ۱۰ (کاویانی، کامیار و میرسپاسی، ۱۳۷۹). در این مقیاس، نمره پایین تر، نشانگر توانایی بالاتر در کسب لذت است.

بسیاری از مؤلفان معتقد بوده اند که عدم توانایی برای لذت بردن (ناخوشکامی) یک خصلت شخصیتی دائمی است که قبل از ابتلاء به اسکیزوفرنیا در بیمار وجود داشته است. اما نقش ناخوشکامی آن زمان پر رنگتر شد که به عنوان علامت اصلی افسردگی در طبقه بندی های جدید تشخیصی (مشخصاً DSM-III-R) مطرح گردید.

اسنیت ، همیلتون و همکاران (1995) کوشیدند تا با اجتناب از مشکلات مقیاس های ناخوشکامی قبلی (از جمله طولانی بودن و وقت گیر بودن آنها) ، نسخه جدیدی از این مقیاس را تولید نمایند که هم در کار بالینی و هم در پژوهش کارایی داشته باشد. مقیاس ابداع شده آنها ضمن کوتاه بودن، ساده تر بود و احتمال کمتری وجود داشت که تحت تأثیر طبقه اجتماعی، سن، جنسیت و فرهنگ قرار گیرد.

این نسخه به راحتی قابل ترجمه به زبان های دیگر است.

مقیاس خوشکامی اسنیت- همیلتون دارای 14 عبارت است.

پاسخگو با خواندن هر عبارت به یکی از چهار گزینه مقابل آن که میزان موافقت یا مخالفت وی را با آن عبارت نشان می دهد، پاسخ خواهد داد.

## نمره گذاری

مؤلفان دو نوع نمره گذاری را پیشنهاد کرده اند:

1- نمره گذاری لیکرت که در آن پاسخ کاملاً مخالف نمره 3 ، پاسخ مخالف نمره 2،

پاسخ موافق نمره 1 ، و پاسخ کاملاً موافق نمره صفر می گیرد.

این روش بر سنجش خوشکامی تأکید دارد گزینه کاملاً موافق نمره 3(بیشترین

نمره)، و گزینه کاملاً مخالف نمره صفر(کمترین نمره) را به خود اختصاص می

دهند. در این روش که محاسبه به روش معمول نامیده میشود، هر چه میانگین

نمره فرد بالاتر باشد، از خوشکامی بیشتری برخوردار است و هر چه نمره پائین تر

باشد، فرد ناخوشکام تر خواهد بود.

2- دوم ، روش دو نمره ای است که در آن پاسخهای کاملاً مخالف و مخالف نمره 1 ،

و پاسخ های کاملاً موافق و موافق نمره صفر می گیرند، لذا در نمره گذاری لیکرت

نمرات بین صفر تا 42، و در روش دو نمره ای، نمرات بین صفر تا 14 تغییر می

کند.

این روش که روش نمره گذاری معکوس نام دارد به گزینه کاملاً موافق نمره صفر

(کمترین نمره)، و گزینه کاملاً مخالف نمره 3 (بیشترین نمره) اختصاص می یابد لذا در

این روش نمره کمتر از خوشکامی بیشتر و نمره بیشتر از ناخوشکامی بیشتر حکایت

خواهد داشت.

## روایی و پایایی

ترجمه و انطباق این مقیاس، در ایران توسط کاویانی و همکاران (۱۳۸۰) صورت گرفته و مطالعات مقدماتی در مرکز مطالعات شناخت و رفتار بیمارستان روزبه تهران، حاکی از روایی و پایایی نسبی آن است.

همچنین در پژوهش کاویانی و همکاران (۱۳۷۹) ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس افسردگی بک ۸۰/۰ و با مقیاس ناامیدی بک ۷۳/۰ محاسبه شد.

در پژوهش احمدی فروشانی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفای این پرسشنامه ۸۵/۰ شد.

