

مقیاس خوشگامی 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 گزینه‌ها را که نشان می‌دهد شما چقدر با آن عبارت موافق یا مخالفاید، علامت بگذارید.

ردیف	گویه	کاملاً موافق	کاملاً مخالف
۱-	از برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی دلخواهم لذت می‌برم.		
۲-	از بودن با خانواده و دوستان نزدیکم لذت می‌برم.		
۳-	از سرگرمی‌ها و اوقات فراغتم لذت می‌برم.		
۴-	قادر هستم از غذای دلخواهم، لذت ببرم.		
۵-	از یک حمام گرم و دوش گرفتن لذت می‌برم.		
۶-	از بوی خوش گل‌ها یا بوی نسیم تازه دریا یا نان داغ تازه لذت می‌برم.		
۷-	از دیدن چهره خندان مردم لذت می‌برم.		
۸-	وقتی به سر و وضع ظاهرم رسیده‌ام، از این که خوش پوش به نظر می‌آیم، لذت می‌برم.		
۹-	از خواندن یک کتاب، یک مجله یا روزنامه، لذت می‌برم.		
۱۰-	از یک استکان چای یا قهوه و یا نوشیدنی مورد علاقه‌ام، لذت می‌برم.		
۱۱-	از چیزهای جزئی مثل یک روز بهاری درخشان یا از تلفن کردن یک دوست، لذت می‌برم.		
۱۲-	می‌توانم از یک منظره یا چشم‌انداز زیبا لذت ببرم.		
۱۳-	از کمک کردن به دیگران لذت می‌برم.		
۱۴-	زمانی که از دیگران تعریف و تمجید می‌شنوم، لذت می‌برم.		