



שאלון MHC-SF

קרא את ההגדים הבאים וסמן עד כמה הרגשת בחודש האחרון את תחושות/תיאורים אלו :

כל יום	כמעט כל יום	פעמיים או שלוש בשבוע	פעם בשבוע	פעם או פעמיים בכל החודש	בכלל לא	בחודש האחרון:
6	5	4	3	2	1	1. הרגשתי מסופק/ת מחיי
6	5	4	3	2	1	2. הרגשתי שמח/ה
6	5	4	3	2	1	3. הרגשתי עניין בחיים
6	5	4	3	2	1	4. הרגשתי שיש לי משהו חשוב לתרום לחברה
6	5	4	3	2	1	5. הרגשתי שייך/ת לקהילה בה אני חיה/ה (לקבוצה חברתית, לשכונה שלי, לעיר שלי)
6	5	4	3	2	1	6. הרגשתי שהחברה בה אנו חיים הופכת למקום טוב יותר לאנשים
6	5	4	3	2	1	7. חשבתי שאנשים הם בבסיסם טובים
6	5	4	3	2	1	8. הדרך בה מתנהלת החברה שלנו נראתה הגיונית בעיניי
6	5	4	3	2	1	9. אהבתי את רוב הצדדים של אישיותי
6	5	4	3	2	1	10. הייתי טוב/ה בארגון כל המחויבויות של חיים היום יום
6	5	4	3	2	1	11. הרגשתי שיש לי קשרים חמים ומלאי אמון עם אחרים
6	5	4	3	2	1	12. הרגשתי שחוויתי חוויות שהביאו אותי לצמח ולתפוח לאדם טוב יותר
6	5	4	3	2	1	13. הרגשתי בטוח/ה לחשוב ולהביע את רעיונותי ודעותי
6	5	4	3	2	1	14. הרגשתי שלחיי יש משמעות ומטרה