



استمارة SHS

أحط بدائرة الرّقم الذي تراه يناسبك ويمثّل شخصيتك في كلّ من الجمل أو الاسئلة التّالية:

1. بشكل عام أنا أعتبر نفسي:

1	2	3	4	5	6	7
إنسان غير سعيد جدًا						إنسان سعيد جدًا

2. مقارنة بأصدقائي أنا أعتبر نفسي:

1	2	3	4	5	6	7
أقل سعادة						أكثر سعادة

3. هنالك أشخاص هم بشكل عام سعدون جدًا. يستمتعون بالحياة من دون تأثير بالذي يجري من حولهم، ويستخلصون الجيد في كل أمر. بأي درجة هذه الجملة تصفك؟

1	2	3	4	5	6	7
أبداً لا						بشكل كبير جدًا

4. هنالك أشخاص هم بشكل عام غير سعدين جدًا. على الرّغم من أنهم غير مكتئبين، يتبيّن أنّهم غير سعدين كما كان ممكن أن يكونوا. بأي درجة هذه الجملة تصفك؟

1	2	3	4	5	6	7
أبداً لا						بشكل كبير جدًا