



استمارة MHC-SF

اقرأ المقولات التالية واطر إلى أي مدى شعرت بهذه المشاعر خلال الشهر الأخير:

في الشهر الأخير:	لا على الإطلاق	مرة أو مرتين خلال الشهر	مرة بالأسبوع	مرتين أو ثلاث بالأسبوع	تقريباً كل يوم	كل يوم
1. شعرت بأني راض عن حياتي	1	2	3	4	5	6
2. شعرت بأني مسرور	1	2	3	4	5	6
3. شعرت باهتمام بالحياة	1	2	3	4	5	6
4. شعرت بأن لدي شيء مهم أساهم به للمجتمع	1	2	3	4	5	6
5. شعرت بأنني أنتمي إلى المجتمع الذي أعيش فيه (إلى المجموعة الاجتماعية، إلى حارتي، إلى مدينتي)	1	2	3	4	5	6
6. شعرت أن المجتمع الذي نعيش فيه أصبح مكاناً أفضل للناس	1	2	3	4	5	6
7. اعتقدت أن الناس طيبون بالفطرة	1	2	3	4	5	6
8. الطريقة التي تجري بها الأمور في مجتمعنا تبدو منطقية بالنسبة لي	1	2	3	4	5	6
9. أحببت معظم جوانب شخصيتي	1	2	3	4	5	6
10. كنت جيداً في تنظيم كل واجباتي بحياتي اليومية	1	2	3	4	5	6
11. شعرت أن لدي علاقات دافئة وملينة بالثقة مع الآخرين	1	2	3	4	5	6
12. شعرت أنني مررت بتجارب أدت إلى نموي وأصبحت شخصاً أفضل	1	2	3	4	5	6
13. شعرت بالأمان في التفكير والتعبير عن أفكار و آرائي	1	2	3	4	5	6
14. شعرت أن حياتي لها معنى وهدف	1	2	3	4	5	6