

סולם האושר (גרסת קרוב משמעותי CRAFT-HS/CSO, 2022)¹

סולם זה נועד להעריך עד כמה אתה מרוצה כיום מחייך בכל אחד מהתחומים המפורטים להלן. שאל את עצמך את השאלה הבאה בעת שאתה מדרג/ת כל תחום:

עד כמה אני מאושר/ת בתחום הזה של חיי?

עליך להקיף אחד מהמספרים (1-10) ליד כל תחום. מספרים בצד שמאל מציינים דרגות שונות של חוסר אושר, בעוד שמספרים בצד ימין משקפים דרגות שונות של אושר.

במילים אחרות, ציין/ני לפי הסולם המספרי (1-10) בדיוק איך אתה מרגיש/ה היום.

זכור/זכרי: נסה/י שלא לכלול תחושות של אתמול והתמקד/י רק בתחושות של היום בכל אחד מתחומי החיים. כמו כן נסה/י לא לאפשר לקטגוריה אחת להשפיע על התוצאות של הקטגוריות האחרות.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. דיור

2. תעסוקה/השכלה

3. כספים

4. רשת חברתית

5. השימוש שלך באלכוהול/סמים (CSO)

6. הרגלים אישיים

7. משפחה

8. רגשי

9. תקשורת

10. בריאות

אופציונלי:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. משק בית

12. פעילויות חברתיות ופנאי (ספורט, תחביבים)

13. מערכות יחסים רומנטיות

14. מיניות

15. ילדים

16. רוחניות / דת

17. משטרה / מערכת המשפט

18.

19. שביעות רצון כללית

Name:

Day of birth:

Date: