

## Vragenlijst Dutch Mental Health Continuum-Short Form

### *Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)*

De Mental Health Continuum-Short Form (MHC- SF) is een zelfrapportage vragenlijst die positieve geestelijke gezondheid meet. Het omvat drie kerncomponenten van welbevinden, namelijk emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden, die gezamenlijk de totale positieve geestelijke gezondheid weergeven. De verkorte Mental Health Continuum (MHC-SF) is gebaseerd op een lange versie (MHC-Long Form). Deze lange versie bestaat uit 40 items, gebaseerd op verschillende instrumenten naar emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. De MHC-SF bestaat uit 14 items naar positieve geestelijke gezondheid. Deze items meten emotioneel welbevinden (3 items), sociaal welbevinden (5 items) en psychologisch welbevinden (6 items) en worden gescoord op een 6-puntsschaal van nooit (0) tot elke dag (5).

### *Scoring Mental Health Continuum-Short Form*

Positieve geestelijke gezondheid: Gemiddelde score items 1 t/m 14

Emotioneel welbevinden: Gemiddelde score items 1 t/m 3

Sociaal welbevinden: Gemiddelde score items 4 t/m 8

Psychologisch welbevinden: Gemiddelde score items 9 t/m 14

De onderstaande vragen beschrijven gevoelens die mensen kunnen hebben. Lees iedere uitspraak zorgvuldig door en omcirkel het cijfer dat het best weergeeft *hoe vaak u dat gevoel had gedurende de afgelopen maand*.

*In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel...*

**Nooit**      **Eén of twee keer**      **Ongeveer 1 keer per week**      **2 of 3 keer per week**      **Bijna elke dag**      **Elke dag**

...dat u gelukkig was?	0	1	2	3	4	5
...dat u geïnteresseerd was in het leven?	0	1	2	3	4	5
...dat u tevreden was?	0	1	2	3	4	5
...dat u iets belangrijks hebt bijgedragen aan de samenleving?	0	1	2	3	4	5
...dat u deel uitmaakte van een gemeenschap (zoals een sociale groep, uw buurt, uw stad)?	0	1	2	3	4	5
...dat onze samenleving beter wordt voor mensen?	0	1	2	3	4	5
...dat mensen in principe goed zijn?	0	1	2	3	4	5
...dat u begrijpt hoe onze maatschappij werkt?	0	1	2	3	4	5
...dat u de meeste aspecten van uw persoonlijkheid graag mocht?	0	1	2	3	4	5
...dat u goed kon omgaan met uw alledaagse verantwoordelijkheden?	0	1	2	3	4	5
...dat u warme en vertrouwde relaties met anderen had?	0	1	2	3	4	5
...dat u werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden?	0	1	2	3	4	5
...dat u zelfverzekerd uw eigen ideeën en meningen gedacht en geuit hebt?	0	1	2	3	4	5
...dat uw leven een richting of zin heeft?	0	1	2	3	4	5