

The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)
Arabic Language Version

مقياس وورويك-إدنبره للصحة النفسية
النسخة العربية

ملاحظة هامة: يرجى وضع علامة في المربع الذي يصف حالتك خلال الأسبوعين الأخيرين

في كل الأوقات	غالبا	في بعض الأوقات	نادرا	ليس في أي وقت	العبرة
5	4	3	2	1	لدي شعور بالتفاؤل حيال المستقبل
5	4	3	2	1	لدي شعور بأنني ذو فائدة في الحياة
5	4	3	2	1	أشعر براحة البال وعدم القلق
5	4	3	2	1	أبدي اهتماما بالآخرين
5	4	3	2	1	لدي وفرة من الطاقة لإنجاز أعمالي
5	4	3	2	1	أتعامل بكفاءة واقتدار مع المشاكل التي تعترضني
5	4	3	2	1	عندما أفكر في أمر فإنني أفكر بصفاء ذهني ودون تشويش
5	4	3	2	1	لدي شعور بالرضا عن نفسي
5	4	3	2	1	أشعر أنني قريب من الناس
5	4	3	2	1	لدي شعور بالثقة في النفس
5	4	3	2	1	لدي القدرة على اتخاذ قراراتي بنفسي
5	4	3	2	1	لدي شعور بأن الآخرين يحبونني
5	4	3	2	1	أبدي اهتماما بالأشياء الجديدة
5	4	3	2	1	أشعر بالحيوية والابتهاج

Translated by Kashf Zayed PhD, Associate Professor, Department of Physical Education
Sultan Qaboos University P O Box 32 Al Khoud 123 Muscat, Oman kashfz@squ.edu.om