

## Varvikas – Edinburgas garīgās labsajūtas skala

(angļu valodā - *The Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)*)

Zemāk ir vairāki apgalvojumi par Jūsu sajūtām un domām.

Lūdzu, par katru apgalvojumu atzīmējiet vienu atbildi, kas visprecīzāk raksturo Jūsu pieredzi pēdējo 2 nedēļu laikā!

PĒDĒJO 2 NEDĒĻU LAIKĀ:		Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr/ visu laiku
1.	esmu juties/-usies optimistiski noskaņots/-ta par nākotni	1	2	3	4	5
2.	esmu juties/-usies lietderīgs/-a	1	2	3	4	5
3.	esmu juties/-usies mierīgi	1	2	3	4	5
4.	esmu jutis/-usi interesi par citiem cilvēkiem	1	2	3	4	5
5.	esmu bijis/-usi enerģijas pilns/-a	1	2	3	4	5
6.	esmu spējis/-usi labi tikt galā ar problēmām	1	2	3	4	5
7.	esmu spējis/-usi skaidri domāt	1	2	3	4	5
8.	esmu bijis/-usi ar sevi apmierināts/-ta	1	2	3	4	5
9.	esmu juties/-usies tuvs/-a citiem cilvēkiem	1	2	3	4	5
10.	esmu juties/-usies pārliecināts/-ta par sevi	1	2	3	4	5
11.	esmu bijis/-usi spējīgs/-a patstāvīgi pieņemt lēmumus	1	2	3	4	5
12.	esmu juties/-usies mīlēts/-ta	1	2	3	4	5
13.	man ir bijusi interese par jaunām lietām	1	2	3	4	5
14.	esmu juties/-usies priecīgs/-a	1	2	3	4	5

© Skotijas nacionālais veselības dienests, Varvikas Universitāte un Edinburgas Universitāte, 2006, visas tiesības aizsargātas.

Tulkojusi Ilva Lazda, [ilva.lazda@bior.lv](mailto:ilva.lazda@bior.lv), Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts "BIOR".

(© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006, all rights reserved.  
This translation was undertaken by Ilva Lazda at Institute of Food Safety, Animal Health and Environment "BIOR", [ilva.lazda@bior.lv](mailto:ilva.lazda@bior.lv))