

The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS)

מטה מצויינים היגדים הקשורים לרגשות ומחשבות. אנא סמן במשבצת שמתארת בצורה הטובה ביותר את החוויה שלך בנוגע להיגד בשבועיים האחרונים.

9 כל הזמן	4 לעיתים קרובות	3 חלק מהזמן	2 לעיתים רחוקות	1 בכלל לא		
9	4	3	2	1	אני מרגיש אופטימי לגבי העתיד	1
9	4	3	2	1	אני מרגיש מועיל	2
9	4	3	2	1	אני מרגיש רגוע	3
9	4	3	2	1	אני מתמודד טוב עם בעיות	4
9	4	3	2	1	אני חושב בבהירות	5
9	4	3	2	1	אני מרגיש קרוב לאנשים אחרים	6
9	4	3	2	1	אני מצליח להחליט בעצמי בנוגע לדברים	7

Short Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS) © NHS Health Scotland,
University of Warwick and University of Edinburgh, 2007, all rights reserved. Hebrew version
developed by Gili Hoter Ishay, ghertsman@gmail.com.