

Scala Warwick-Edinburgh pentru starea de bine mentală (WEMWBS)

Mai jos sunt niște afirmații despre sentimente și gânduri.

Vă rugăm să marcați căsuța care descrie cel mai bine experiența dvs. din ultimele 2 săptămâni.

AFIRMAȚII	Deloc	Rareori	Uneori	Deseori	Mereu
Sunt optimist/ă în ceea ce privește viitorul.	1	2	3	4	5
Mă simt folositor/-toare.	1	2	3	4	5
Mă simt relaxat/ă.	1	2	3	4	5
Mă simt interesat/ă de alți oameni.	1	2	3	4	5
Am energie suplimentară.	1	2	3	4	5
Mă descurc bine cu problemele din viața mea.	1	2	3	4	5
Gândesc cu claritate.	1	2	3	4	5
Mă simt bine cu mine însumi/ înșămi.	1	2	3	4	5
Mă simt apropiat/ă de alți oameni.	1	2	3	4	5
Mă simt încrezător/-toare.	1	2	3	4	5
Sunt capabil/ă să iau propriile decizii asupra lucrurilor.	1	2	3	4	5
Mă simt iubit/ă.	1	2	3	4	5
Sunt interesat/ă de lucruri noi.	1	2	3	4	5
Mă simt bucuros/bucuroasă.	1	2	3	4	5