

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

Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista.
Merkitse jokaisen väittämän kohdalla rasti siihen ruutuun, mikä
parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana.

VÄITTÄMÄT	Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi	1	2	3	4	5
Olen käsitellyt ongelmia hyvin	1	2	3	4	5
Olen ajatellut selkeästi	1	2	3	4	5
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin	1	2	3	4	5
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista	1	2	3	4	5

Short Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (sWEMWBS)
© University of Warwick and THL all rights reserved.