

# The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)

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 ollut kiinnostunut muista ihmisistä	1	2	3	4	5
Minulla on ollut paljon energiaa	1	2	3	4	5
Olen käsitellyt ongelmia hyvin	1	2	3	4	5
Olen ajatellut selkeästi	1	2	3	4	5
Olen ollut tyytyväinen itseeni	1	2	3	4	5
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin	1	2	3	4	5
Olen tuntenut oloni itsevarmaksi	1	2	3	4	5
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista	1	2	3	4	5
Minusta on tuntunut, että minua rakastetaan	1	2	3	4	5
Olen ollut kiinnostunut uusista asioista	1	2	3	4	5
Olen ollut hyvällä tuulella	1	2	3	4	5