

# Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS)

Ακολουθούν κάποιες δηλώσεις που αφορούν συναισθήματα και σκέψεις. Παρακαλώ επιλέξτε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα την εμπειρία σας για κάθε δήλωση, κατά τις τελευταίες 2 εβδομάδες.

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Συνέχεια
	1	2	3	4	5
Ένιωθα αισιόδοξη/ος για το μέλλον	1	2	3	4	5
Ένιωθα χρήσιμη/ος	1	2	3	4	5
Ένιωθα χαλαρή/ός	1	2	3	4	5
Ενδιαφερόμουν για τους άλλους γύρω μου	1	2	3	4	5
Είχα όρεξη για ζωή και δράση	1	2	3	4	5
Κατάφερα να διαχειρίζομαι καλά τα προβλήματα	1	2	3	4	5
Σκεφτόμουν καθαρά	1	2	3	4	5
Αισθανόμουν καλά με τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
Ένιωθα κοντά με τους άλλους γύρω μου	1	2	3	4	5
Ένιωθα αυτοπεποίθηση	1	2	3	4	5
Μπορούσα να αποφασίζω μόνη/μόνος μου για ότι με απασχολούσε	1	2	3	4	5
Ένιωθα ότι αγαπιέμαι	1	2	3	4	5
Ενδιαφερόμουν για καινούρια πράγματα	1	2	3	4	5
Ένιωθα χαρούμενη/ος	1	2	3	4	5