

SWEMWBS

Kwestionariusz pomiaru dobrostanu psychicznego

Poniżej znajdują się lista stwierdzeń dotycząca uczuć, myśli i zachowań.

Zaznacz te pole które najtrafniej odzwierciedla/opisuje Twoje doświadczenia na przestrzeni **ostatnich dwóch**

(2) tygodni.

1 – nigdy

2 – rzadko

3 – od czasu do czasu

4 – często

5 – zawsze

	1	2	3	4	5
1. Z optymizmem patrzyłem/am w przyszłość					
2. Czułem/am się potrzebny/a					
3. Czułem/am się zrelaksowany/a					
4. Dobrze radziłem/am sobie z problemami					
5. Myślałem/am jasno					
6. Czułem/am bliskość z innymi ludźmi					
7. Byłem/am w stanie samodzielnie podejmować decyzje					

Adaptacja: Niesiołowska, M., Konaszewski, K., Skalski-Bednarz, S. B., & Surzykiewicz, J. (2024).

Measuring mental well-being: validation of the Polish version of the Short Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS). *Studia z Teorii Wychowania*, 2(47), 217–229.

<https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.6579>