

## Appendix 1:

### The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (Original 14-items version)

This tool uses WEMWBS (The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale) to measure your mental wellbeing. Below are some statements about feelings and thoughts. Please tick the box that best describes your experience of each over the last 2 weeks. WEMWBS was created by mental wellbeing experts, and is often used by scientists and psychologists.

| During two weeks ago                               | None of the time | Rarely | Some of the time | Often | All of the time |
|--|------------------|--------|------------------|-------|-----------------|
| I've been feeling optimistic about the future      | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've been feeling useful                           | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've been feeling relaxed                          | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've been feeling interested in other people       | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've had energy to spare                           | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've been dealing with problems well               | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've been thinking clearly                         | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've been feeling good about myself                | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've been feeling close to other people            | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've been feeling confident                        | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've been able to make up my own mind about things | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've been feeling loved                            | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've been interested in new things                 | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |
| I've been feeling cheerful                         | 1                | 2      | 3                | 4     | 5               |

## RESULTS

**0-32 points:** Your wellbeing score is very low.

**32-40 points:** Your wellbeing score is below average.

**40-59 points:** Your wellbeing score is average.

**59-70 points:** Good news, your wellbeing score is above average.

**Most people have a score between 41 and 59.**

The WEMWBS questionnaire for measuring mental wellbeing was developed by researchers at Warwick and Edinburgh Universities (see Tennant R, Hiller L, Fishwick R, Platt P, Joseph S, Weich S, Parkinson J, Secker J, Stewart-Brown S (2007) The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation, Health and Quality of Life Outcome; 5:63 doi:101186/1477-7252-5-63).

## مقیاس سنجش رفاه ذهنی و آرویک-آدینبورگ (نسخه فارسی)

سلام و تقدیم احترام

همکار گرامی

در جدول زیر عباراتی در مورد احساسات و افکار شما آورده شده است. لطفاً گزینه ای را علامت بزنید که بهترین تجربه شما از هر عبارت را طی دو هفته گذشته توصیف می کند. این مقیاس کمک می کند تا میزان رفاه ذهنی شما برآورد شود. لازم به ذکر است که کلیه پاسخها و داده های شما براساس اصول اخلاقی و محرمانگی طرح های تحقیقاتی کدگذاری و بدون نام خواهد بود. از دقت و تمرکز شما برای انتخاب عبارات صمیمانه سپاسگذاریم.

تیم تحقیق

| همیشه | اغلب | برخی اوقات | به ندرت | هیچوقت | طی دو هفته گذشته:                           |
|-------|------|------------|---------|--------|---|
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | نسبت به آینده احساس خوش بینی داشته ام.      |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | احساس مفید بودن داشته ام.                   |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | احساس آرامش داشته ام.                       |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | احساس کرده ام به افراد دیگر علاقه مند هستم. |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | انرژی کافی داشته ام. (پر انرژی بوده ام).    |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | با مشکلات به خوبی برخورد کرده ام.           |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | (درباره مسائل) به روشنی فکر کرده ام.        |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | احساس خوبی نسبت به خودم داشته ام.           |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | احساس نزدیکی با دیگران داشته ام.            |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | احساس اعتماد به نفس داشته ام.               |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | توانسته ام درباره مسائل خودم تصمیم بگیرم.   |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | احساس کرده ام دوست داشتنی هستم.             |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | به چیزهای جدیدی علاقه داشته ام.             |
| 5     | 4    | 3          | 2       | 1      | احساس نشاط داشته ام.                        |

