

ওয়ারউইক এডেনবারা মানসিক কল্যাণ মাপকাঠি  
(WEMWBS)

নিজের অনুভূতি ও চিন্তা ভাবনানিয়ে কিছু বিবৃতি দেওয়া হল। দয়া করে ঐ বাক্যে টিক চিহ্ন দিন যা আপনার গত ২ সপ্তাহের অভিজ্ঞতার সাথে মিলে।

বর্ণনা	কখনও নয়	কখনকখন	মাঝে মাঝে	প্রায়ই	সব সময়
আমি ভবিষ্যৎ নিয়ে আশাবাদী	১	২	৩	৪	৫
আমি নিজেকে প্রয়োজনীয় মনে করি	১	২	৩	৪	৫
আমি শান্ত / অথবা হালকা বোধ করছিলাম	১	২	৩	৪	৫
আমি অন্য মানুষের ব্যাপারে আগ্রহী বোধ করছিলাম	১	২	৩	৪	৫
আমার বাড়তি শক্তি ছিল	১	২	৩	৪	৫
আমি সমস্যাগুলির মোকাবেলা ভালভাবে করতে সক্ষম ছিলাম	১	২	৩	৪	৫
আমি পরিষ্কার ভাবে চিন্তা করতে পারি	১	২	৩	৪	৫
আমি নিজের ব্যাপারে ভাল বোধ করি	১	২	৩	৪	৫
আমি অন্যদের কাছাকাছি আছি অনুভব করি	১	২	৩	৪	৫
আমি আত্মবিশ্বাসী বোধ করেছিলাম	১	২	৩	৪	৫
বিভিন্ন বিষয়ে আমি নিজে নিজে সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম ছিলাম	১	২	৩	৪	৫
আমাকে পছন্দ করা হয় বলে বোধ করেছিলাম	১	২	৩	৪	৫
আমি নতুন বিষয়ে আগ্রহী ছিলাম	১	২	৩	৪	৫
আমি আনন্দিত বোধ করেছিলাম	১	২	৩	৪	৫

Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) Bangla version  
University of Warwick, University of Dhaka and Rochdale Borough.