

වෞරික්- එඩින්බර්ග් මානසික ස්වස්ථතා පරිමාණය (සිංහල අනුවාදය)

හැඟීම් සහ සිතිවිලි පිළිබඳ වූ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ. පසුගිය සති 2ක කාලය තුළ ඔබගේ හැඟීම් සහ සිතිවිලි වල ස්වභාවය වඩාත් හොඳින් විස්තර කරන කොටුව තුළ (✓) ලකුණ යොදන්න.

|     | ප්‍රකාශය  | කොහෙන්ම නැත | කලාතුරකින් | සමහර අවස්ථා වල | බොහෝවිට | සෑමවිටම |
|-----|---|-------------|------------|----------------|---------|---------|
| 1.  | මට අනාගතය පිළිබඳව සුභවාදී ලෙස දැනුණා.             | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 2.  | මා ප්‍රයෝජනවත් කෙනෙක් ලෙස දැනුණා.                 | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 3.  | මම සැහැල්ලුවෙන් සිටියා.                           | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 4.  | මට අන් අය කෙරෙහි උනන්දුවක් තිබුණා                 | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 5.  | අමතර ශක්තිය මට තිබුණා.                            | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 6.  | මම ගැටළු වලට හොඳින් මුහුණ දුන්නා.                 | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 7.  | මට පැහැදිලි ලෙස සිතිමට හැකි වුණා                  | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 8.  | මට මා පිළිබඳ යහපත් ආකල්පයක් තිබුණා.               | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 9.  | මට අන්‍යයන් වෙත සමීප බවක් දැනුණා.                 | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 10. | මට මා ගැන විශ්වාසයක් දැනුණා.                      | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 11. | මට කරුණු කාරණා පිළිබඳව තීරණ වලට එළඹීමට හැකි වුණා. | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 12. | අන් අයගේ ආදරය මට ලැබෙන බව දැනුණා.                 | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 13. | අලුත් දෑ කෙරෙහි මට උනන්දුවක් තිබුණා.              | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |
| 14. | මා සතුටින් සිටින බව දැනුණා.                       | 1           | 2          | 3              | 4       | 5       |