

The Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)- Tamil Version

பின்வருவன,உணர்வுகள் மற்றும் எண்ணங்கள் தொடர்பான கூற்றுக்களாகும். கடந்த இருவாரகால அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டுமிகவும் பொருத்தமானபெட்டியை தெரிவுசெய்க.

	கூற்றுக்கள்	ஒருபோதும் இல்லை	அரிதாக	சில வேளைகளில்	அடிக்கடி	எப்போதும்
1.	நான் எதிர்காலம் தொடர்பாக நேர்மறையான நம்பிக்கை கொண்டிருக்கிறேன்.	1	2	3	4	5
2.	நான் பயனுள்ள வகையில் இருப்பதாக உணர்கிறேன்.	1	2	3	4	5
3.	நான் நிம்மதியாய் இருப்பதாக உணர்கிறேன்.	1	2	3	4	5
4.	எனக்கு மற்றவர்களுடன் பழகுவதில் ஆர்வம் இருப்பதாக உணர்கிறேன்.	1	2	3	4	5
5.	என்னிடம் தாராளமான அளவு சக்தி உள்ளது.	1	2	3	4	5
6.	நான் பிரச்சினைகளை சரியான விதத்தில் கையாண்டுகொண்டிருக்கிறேன்.	1	2	3	4	5
7.	நான் தெளிவாக யோசித்துக்கொண்டிருக்கிறேன்.	1	2	3	4	5
8.	நான் என்னைப் பற்றி நல்லதாகவே உணர்கிறேன்	1	2	3	4	5
9.	நான் மற்றவர்களுடன் நெருக்கமாக இருப்பதாக உணர்கிறேன்.	1	2	3	4	5
10.	நான் நம்பிக்கையுடன் இருப்பதாக உணர்கிறேன்.	1	2	3	4	5
11.	என்னால் என்னுடைய விடயங்கள் பற்றிய சொந்த கருத்துக்களை மேற்கொள்ள முடிகிறது.	1	2	3	4	5
12.	நான் நேசிக்கப்படுவதாக உணர்கிறேன்.	1	2	3	4	5
13.	நான் புது விடயங்களில் ஆர்வம் செலுத்திக்கொண்டிருக்கிறேன்.	1	2	3	4	5
14.	நான் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதாக உணர்கிறேன்.	1	2	3	4	5