

واروک۔ ایڈنبرا مینٹل ویلینگ اسکیل

(WEMWBS)

ذیل میں خیالات اور احساسات کے بارے میں کچھ بیانات درج ہیں۔

برائے مہربانی ہر اس جواب کو منتخب کریں جو آپ کے گذشتہ دو ہفتوں کے تجربے کو بہتر طریقے سے بیان کرتا ہے۔

ہر وقت	اکثر و بیشتر	بعض اوقات	بہت کم	کبھی نہیں	
5	4	3	2	1	مجھے اپنا مستقبل روشن ہونے کا احساس رہا ہے
5	4	3	2	1	مجھے دوسروں کے لیے کارآمد ہونے کا احساس رہا ہے
5	4	3	2	1	میں پرسکون محسوس کرتا رہا رہی ہوں
5	4	3	2	1	مجھے دوسرے لوگوں میں دلچسپی رہی ہے
5	4	3	2	1	مجھے اپنے اندر توانائی کا احساس رہا ہے
5	4	3	2	1	میں مسائل کو اچھی طرح سے حل کرتا رہا رہی ہوں
5	4	3	2	1	میری سوچ واضح رہی ہے
5	4	3	2	1	مجھے اپنے متعلق اچھا محسوس ہوتا رہا ہے
5	4	3	2	1	مجھے دوسرے لوگوں کے ساتھ قربت کا احساس رہا ہے
5	4	3	2	1	میں بااعتماد محسوس کرتا رہا رہی ہوں
5	4	3	2	1	میں اپنے فیصلے خود کرنے کے قابل رہا رہی ہوں
5	4	3	2	1	مجھے یہ احساس رہا ہے کہ لوگ مجھے پیار کرتے ہیں
5	4	3	2	1	مجھے نئی سرگرمیوں میں دلچسپی رہی ہے
5	4	3	2	1	میرے اندر مسرت کا جذبہ موجود رہا ہے