

हिन्दी रूपांतरण
वारविक एडिनबर्ग मेंटल वेल-बीइंग स्केल

नीचे भावनाओं और विचारों के बारे में कुछ कथन दिए गए हैं। कृपया उस बॉक्स पर सही का निशान लगाएं जो पिछले 2 सप्ताह में आपके प्रत्येक अनुभव का सबसे अच्छा वर्णन करता है।

कथन	कभी नहीं	शायद ही कभी	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
मुझे भविष्य के बारे में आशावादी महसूस होता रहा है।	1	2	3	4	5
मैं स्वयं को उपयोगी महसूस करता रहा हूँ/ करती रही हूँ।	1	2	3	4	5
मुझे आराम महसूस होता रहा है।	1	2	3	4	5
मुझे अन्य लोगों में रुचि महसूस होती रही है।	1	2	3	4	5
मुझे भरपूर ऊर्जा महसूस होती रही है।	1	2	3	4	5
मैं समस्याओं से कुशलतापूर्वक निपटता रहा हूँ / निपटती रही हूँ।	1	2	3	4	5
मैं स्पष्ट सोच रखता रहा हूँ / रखती रही हूँ।	1	2	3	4	5
मुझे अपने बारे में अच्छा महसूस होता रहा है।	1	2	3	4	5
मुझे अन्य लोगों से निकटता महसूस होती रही है।	1	2	3	4	5
मुझे आत्मविश्वास महसूस होता रहा है।	1	2	3	4	5
मैं चीजों के बारे में अपना मन बनाने में सक्षम रहा हूँ / रही हूँ।	1	2	3	4	5
मुझे प्यार महसूस होता रहा है।	1	2	3	4	5
मुझे नयी चीजों में रुचि होती रही है।	1	2	3	4	5
मुझे खुशी महसूस होती रही है।	1	2	3	4	5

Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) © University of Warwick
2006, all rights reserved.

Dr. Ritu Modi¹, Dr. Meenakshi Shukla¹, Dr. Shashidhar Gupta, Prof. Abha Singh, & Dr. Laxmi
D. Mishra

¹Department of Psychology, University of Allahabad, Prayagraj (U.P.)-211002, India