

مختصر واروک۔ ایڈنبرا مینٹل ویلبنگ اسکیل

(S) 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	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 دوسرے لوگوں کے ساتھ قربت کا احساس رہا ہے
5	4	3	2	1	میں اپنے فیصلے خود کرنے کے قابل رہا رہی ہوں