

भावना र विचारहरुको बारेमा तल केही कथनहरु छन ।

कृपया बाक्सामा (√)टीक लगाउनुस जस्ले तपाईंको विगत २ हप्ताको अनुभवलाई बयान गर्दछ ।

Statements कथनहरु	कुनै समय होइन	शायद नै	केहि समय	प्रायः	सबै समय
म भविष्यको बारेमा आशावादी महसूस गरिरहेको छु	१	२	३	४	५
म आफुलाई उपयोगी महसूस गरिरहेको छु	१	२	३	४	५
म तनावमुक्त महसूस गरिरहेको छु	१	२	३	४	५
म अन्य व्यक्तिहरुमा पनि चासो राखिरहेको छु	१	२	३	४	५
म उर्जाशिल छु	१	२	३	४	५
म समस्याहरुको राम्ररी सामना गरिरहेको छु	१	२	३	४	५
म स्पष्ट रूपमा सोचिरहेको छु	१	२	३	४	५
म आफ्नो बारेमा राम्रै महसूस गरिरहेको छु	१	२	३	४	५
म अरु मानिसहरु सित नजिकै भएको महसूस गरिरहेको छु	१	२	३	४	५
म आफैमा आत्मविश्वास भएको महसूस गरिरहेको छु	१	२	३	४	५
म आफ्नो विचार बनाउनको लागि सक्षम छु	१	२	३	४	५
मलाई माया गरेको महसूस गरिरहेको छु	१	२	३	४	५
म नयाँ कुरामा अभिरुचि राख्छु	१	२	३	४	५
म हर्षित महसूस गरिरहेको छु	१	२	३	४	५

© WEMWBS

Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) © NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006, all rights reserved.