

مقياس وارويك أدنبره للصحة العقلية

إليك بعض العبارات المتعلقة بالمشاعر والأفكار.

يرجى تحديد المربع الذي يصف تجربتك خلال آخر أسبوعين الوصف الأفضل

طوال الوقت	غالبًا	بعض الوقت	نادرًا	لم يحدث	العبارات
5	4	3	2	1	كنت أشعر بالتفاؤل إزاء المستقبل
5	4	3	2	1	كنت أشعر بأنني ذا فائدة
5	4	3	2	1	كنت أشعر بالاسترخاء
5	4	3	2	1	كنت أشعر بالاهتمام بالآخرين
5	4	3	2	1	كنت أشعر بأن لدي طاقة لإنفاقها
5	4	3	2	1	كنت أتعامل مع المشكلات جيدًا
5	4	3	2	1	كنت أفكر بوضوح
5	4	3	2	1	كنت أشعر شعورًا جيدًا نحو نفسي
5	4	3	2	1	كنت أشعر بالقرب من الآخرين
5	4	3	2	1	كنت أشعر بالثقة
5	4	3	2	1	كنت قادرًا على تكوين رأيي بشأن الأشياء
5	4	3	2	1	كنت أشعر بأنني محبوب
5	4	3	2	1	كنت مهتمًا بالأشياء الجديدة
5	4	3	2	1	كنت أشعر بالابتهاج