

## مقياس وارويك أدنبره للصحة العقلية

إليك بعض العبارات المتعلقة بالمشاعر وألفكار.

يرجى تحديد المربع الذي يصف تجربتك خلال آخر أسبوعين الوصف الأفضل

العبارات	لم يحدث	نادرًا	بعض الوقت	غالبًا	طوال الوقت
كنت أشعر بالتقاول إزاء المستقبل	1	2	3	4	5
كنت أشعر بأنني ذا فائدة	1	2	3	4	5
كنت أشعر بالاسترخاء	1	2	3	4	5
كنت أشعر بالاهتمام بالآخرين	1	2	3	4	5
كنت أشعر بأن لدي طاقة لإنفاقها	1	2	3	4	5
كنت أتعامل مع المشكلات جيداً	1	2	3	4	5
كنت أفكر بوضوح	1	2	3	4	5
كنت أشعر شعوراً جيداً نحو نفسي	1	2	3	4	5
كنت أشعر بالقرب من الآخرين	1	2	3	4	5
كنت أشعر بالثقة	1	2	3	4	5
كنت قادراً على تكوين رأيي بشأن الأشياء	1	2	3	4	5
كنت أشعر بأنني محظوظ	1	2	3	4	5
كنت مهتماً بالأشياء الجديدة	1	2	3	4	5
كنت أشعر بالابتهاج	1	2	3	4	5