

Bangla version of the Brunel Mood Scale (BRUMS)

নিচে আমাদের সাধারণ কিছু অনুভূতি উল্লেখ করা হলো। আপনি “সাধারণত কেমন বোধ করেন” তা নিচের অপশনগুলোর মাধ্যমে প্রকাশ করুন।

		মোটাই না	কিছুটা	মোটামুটি	বেশ অনেকটা	চরম মাত্রায়
১.	আতঙ্কিত (Panicky)	০	১	২	৩	৪
২.	প্রাণবন্ত (Lively)	০	১	২	৩	৪
৩.	দ্বিধাযিত (Confused)	০	১	২	৩	৪
৪.	পরিশ্রান্ত (Worn out)	০	১	২	৩	৪
৫.	বিষণ্ন (Depressed)	০	১	২	৩	৪
৬.	মনমরা (Downhearted)	০	১	২	৩	৪
৭.	বিরক্ত (Annoyed)	০	১	২	৩	৪
৮.	চরম ক্লান্ত (Exhausted)	০	১	২	৩	৪
৯.	হতবুদ্ধি (Mixed-up)	০	১	২	৩	৪
১০.	ঘুম ঘুম (Sleepy)	০	১	২	৩	৪
১১.	উগ্র (Bitter)	০	১	২	৩	৪
১২.	অসুখী (Unhappy)	০	১	২	৩	৪
১৩.	উদ্বিগ্ন (Anxious)	০	১	২	৩	৪
১৪.	দুশ্চিন্তাগ্রস্ত (Worried)	০	১	২	৩	৪
১৫.	উদ্যমী (Energetic)	০	১	২	৩	৪
১৬.	দুর্দশাগ্রস্ত (Miserable)	০	১	২	৩	৪
১৭.	বিশৃঙ্খল (Muddled)	০	১	২	৩	৪
১৮.	ভীত (Nervous)	০	১	২	৩	৪
১৯.	রাগান্বিত (Angry)	০	১	২	৩	৪
২০.	কর্মঠ (Active)	০	১	২	৩	৪
২১.	ক্লান্ত (Tired)	০	১	২	৩	৪
২২.	বদ মেজাজ (Bad tempered)	০	১	২	৩	৪
২৩.	কর্মতৎপর (Alert)	০	১	২	৩	৪
২৪.	অনিশ্চিত (Uncertain)	০	১	২	৩	৪