

ਕਲਿਆਣ ਸਵਾਲ ਪਤਰ

ਕਿਰਪਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਰ ਬਿਆਨ ਲਈ ਸਕੇਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਗੋਲਾ ਲਾਉ, ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਬਿਆਨ ਆਪਣੇ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੈ।

		ਹਰ ਵੇਲੇ	ਕਈ ਵਾਰੀ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ
1.	ਮੈਨੂੰ ਰੋਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰਾ ਰੋਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ	3	2	1	0
2.	ਮੈਂ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ	3	2	1	0
3.	ਮੈਨੂੰ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	3	2	1	0
4.	ਮੈਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ	3	2	1	0

This copy is for information only - for use, please contact Professor Bradley

W-BQ12 © Prof Clare Bradley: 6/96. Punjabi for India & UK 9.2.06 (from std UK English rev. 6/96, instructions rev. 31.1.02)
Health Psychology Research, Dept of Psychology, Royal Holloway, University of London, Egham, Surrey, TW20 0EX, UK.