

صحت مند زندگی سے متعلق سوالنامہ (W-BQ12)

برائے مہربانی نیچے دیے گئے بیانات پر 3 {ہر وقت} سے 0 {بالکل نہیں} تک کی ایک عدد پر نشان لگائیں اور یہ بتائیں کہ پچھلے چند ہفتوں میں ان میں سے ہر بیان آپ پر کس قدر صحیح ثابت ہوا ہے

بالکل نہیں		ہر وقت		
0	1	2	3	1- میں بار بار روتا / روتی ہوں یا مجھے رونے کا دل کرتا ہے.....
0	1	2	3	2- میں بہت بچھا / بچھی ہوئی اور غمزہ محسوس کرتا / کرتی ہوں....
0	1	2	3	3- میں بغیر کسی وجہ کے خوف محسوس کرتا / کرتی ہوں.....
0	1	2	3	4- میں آسانی سے پریشانی یا گھبراہٹ محسوس کرنے لگتا / لگتی ہوں....
0	1	2	3	5- میں صحت مند توانا پھرتیلا اور مضبوط محسوس کرتا / کرتی ہوں.....
0	1	2	3	6- میں سستی محسوس کرتا / کرتی ہوں.....

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