

## صحت مند زندگی سے متعلق سوالنامہ (W-16BQ)

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	0	1	2	3	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.....

DO NOT USE. Contact info@healthpsychologyresearch.com

NOT FOR USE: This copy is a shortened sample only.

For use of the full questionnaire, please contact [info@healthpsychologyresearch.com](mailto:info@healthpsychologyresearch.com)