

## நலமாக இருத்தல் பற்றிய கேள்விகள் (W-BQ 12)

கடந்த சில வாரங்களில் ஒவ்வொரு வாசகமும் எவ்வளவு அடிக்கடி உங்களுக்குப் பொருந்தியிருப்பதாக உணர்கிறீர்கள் என்பதை தயவு செய்து ஒவ்வொரு அளவுகோலிலும் 3 (எல்லா நேரமும்) முதல் 0 (ஒருபோதும் இல்லை) வரையிலான ஓர் எண்ணை வட்டமிட்டு குறிப்பிடவும்.

	எல்லா நேரமும்	2	1	ஒருபோது ம இல்லை 0
1. நான் கதறி அழும் கணங்கள் உண்டு அல்லது அந்த மாதிரி செய்ய வேண்டும் என்று உணர்வதுண்டு .....	3	2	1	0
2. நான் மனமுடைந்தும், சோகமாகவும் உணர்கிறேன் .....	3	2	1	0
3. நான் எந்தக் காரணமும் இல்லாமல் பயப்படுவதாக உணர்கிறேன் .....	3	2	1	0
4. நான் எளிதில் மனக்கலக்கம் அல்லது அச்ச உணர்வு அடைகிறேன் .....	3	2	1	0

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

W-BQ12 © Prof Clare Bradley 6/96. Tamil for Singapore 19.3.08 (from Standard UK English instructions rev. 31.1.02)  
Health Psychology Research, Dept of Psychology, Royal Holloway, University of London, Egham, Surrey, TW20 0EX, UK.