

உங்களைப் பற்றி விவரங்கள்

எனது	-	
ஆதி / பெண்	-	
பிறந்த தேதி	-	
படிப்பு விவரங்கள்	-	படிக்கவில்லை, சிறுநிலைப்பள்ளி மேல்நிலைப்பள்ளி காலேஜ்
திருமணம்	-	திருமணம் ஆகவில்லை திருமணமானவர் மனைவி/கணவனை பிரிந்து வாழ்பவர் விவாகரத்து பெற்றவர் மனைவி/கணவனை இழந்தவர்.
மதம்	-	
பொருளாதார நிலை	-	சீழ்மட்டம் நடுமட்டம் மேல்மட்டம்
குடும்பம் அமைப்பு	-	சுட்டுக்குடும்பம் தனிக்குடித்தனம்
இப்ப உங்களுக்கு வேல இருக்கா	-	வேல இருக்கு வேல இல்லை இல்லத்தரசி
உங்களுக்கு ஏதாவது உடல்நலப் பிரச்சனைகள் இருக்கா?		
	1. ஆமாம்	2. இல்லை.

ஆம் என்றால், விவரங்கள் - - - - -

சந்திப்பு எத்தனை நாடாக இருக்கிறது - - - - -
() - - - - -

வினாக்கள் :-

இந்த கேள்விகள், உங்கள் வாழ்க்கைத்தரம், உடல்நலம், மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கையின் மற்றப்பகுதிகள் பற்றி நீங்கள் எனது உணர்ச்சிகளின் என்பதை பற்றி உள்ளன. தயவு செய்து, எல்லா கேள்விகளுக்கும் பதில் கொடுக்கவும், ஒரு கேள்விக்கு என்ன பதிலளிப்பது என்ற குழப்பம் ஏற்பட்டால், எந்த பதில் மிகவும் ஏற்றதாக உள்ளதோ, அதை தேர்ந்தெடுக்கவும், இந்தப்பதில் பெரும்பாலும் உங்களுடைய முதல் பதிலாக இருக்கும்.

உங்கள் தரம், நம்பிக்கைகள், இன்பம், அக்கறை ஆகியவற்றை மனதில் வைத்துக்கொள்ளவும், கடந்த இரண்டு வாரங்களாக உள்ள உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றி நினைத்துக்கொள்ளுமாறு கேட்கிறோம்.

உதாரணமாக, கடந்த இரண்டு வாரங்களை நினைக்கும்போது, கேள்வி: உங்களுக்கு வேண்டுகர ஆதரவு மத்தவங்ககிட்ட இருந்து கிடைக்குதா ?
 இல்லவே இல்லை சிறிதளவு ஓர் அளவு அதிகமாக முழுமையாக
 1 2 3 4 5

கடந்த இரண்டு வாரங்களில், உங்களுக்கு கிடைக்கும் ஆதரவு பற்றி குறிக்கும் எண்களை சுற்றி ஒரு வட்டம் போடவும், உங்களுக்கு கிடைக்கும் ஆதரவு அதிகமாக இருந்தால் 4-ம் எண்ணைச் சுற்றி ஒரு வட்டம் போடவும்.

" உங்களுக்கு வேண்டுகர ஆதரவு மத்தவங்ககிட்ட இருந்து கிடைக்குதா ? "
 இல்லவே இல்லை சிறிதளவு ஓர் அளவு அதிகமாக முழுமையாக
 1 2 3 4 5

உங்களுக்கு ஆதரவு கிடைக்கவே இல்லை என்றால், 1-ஆம் எண்ணைச் சுற்றி ஒரு வட்டம் போடவும்.

எல்லா கேள்விகளையும் படித்து, உங்கள் உணர்ச்சிகளை மதிப்பிட்டு, ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் ஏற்ற எண்களைச் சுற்றி ஒரு வட்டம் போடவும்.

	ரொய்ம் மோசம்	மோசம்	நல்லாவு மில்லை/ மோசமாவு மில்லை.	நல்லா யிருக்கு	ரொய்ம் நல்லாயிருக்கு
1. உங்களுடைய வாழ்க்கை த்தரத்தை எப்படி மதிப்பிடுவீர்கள்?	1	2	3	4	5
	மிகவும்	அதிருப்தி	திறுப்தி யுமில்லை அதிருப்தி யுமில்லை	திறுப்தி	மிகவும் திறுப்தி
2. உங்களை உடல் நலத்தைப்பற்றிஎந்த1 அளவுக்கு திறுப்தியாக இருக்கீங்கள் ?	1	2	3	4	5
கீழே உள்ள கேள்விகள், நீங்கள் கடந்த இரண்டு வாரங்களில் எந்த அளவு சிவற்றினை அனுபவித்திருக்கீங்கள் என்பதைப் பற்றி உள்ளன.					
	இல்லவே இல்லை	சிறிதளவு	ஓர் அளவு	அதிகமான	மிகவும் அதிகமான
3. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதை செய்வதற்கு வலி எந்தஅளவிற்கு தடையாக உள்ளது?	1	2	3	4	5

	இல்லவே இல்லை	சிறிதளவு	ஒரீ அளவு	அதிகமான	மிகவும் அதிகமான
4. தினசரி வாழ்க்கையில் செயல்பட உங்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை எந்த அளவுக்கு தேவைப்படுகிறது ?	1	2	3	4	5
5. நீங்கள் வாழ்க்கையை எந்த அளவிற்கு சந்தோஷமாக அனுபவிக்கிறீர்கள் ?	1	2	3	4	5
6. உங்கள் வாழ்க்கை எந்த அளவு அரித்தம் உடையதாக உள்ளது என்று தோன்றுகிறது?	1	2	3	4	5
7. உங்களால் எந்த அளவிற்கு நன்றாக கவனம் செலுத்த முடிகிறது?	1	2	3	4	5
8. உங்கள் சுற்றுச் சூழல் எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக உள்ளது?	1	2	3	4	5
9. உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையில் எந்த அளவுக்கு பாதுகாப்பு உணர்ச்சிகள் ?	1	2	3	4	5

கீழே உள்ள கேள்விகள் கடந்த இரண்டு வாரங்களில் உங்களால் எவ்வளவு முழுமையான சிலவற்றை அனுபவிக்க அல்லது செய்ய முடிகிறது என்பதைப்பற்றி உள்ளது.

	இல்லவே இல்லை.	சிறிதளவு	ஒரீ அளவு	அதிகமாக	மிகவும் முழுமையான
10. தினசரி வாழ்க்கைக்கு போதுமான சகிதி இருக்கிறதா?	1	2	3	4	5
11. உங்கள் உடல் தோற்றத்தை உங்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிகிறதா?	1	2	3	4	5
12. உங்கள் தேவைகளை பூர்த்திசெய்வதற்கு போதுமான பணம் இருக்கிறதா?	1	2	3	4	5
13. தினசரி வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு தேவையான தகவல்கள் எந்த அளவுக்கு கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ளது ?	1	2	3	4	5

	இல்லவே இல்லை	சிறிதளவு	ஒரீ ளவு	அதிகமாக	முழுமையான
14. பொழுதுபோக்கு செயல்பாடுகளில் நடுபடுவதற்கு எந்த ஆளில் சந்தர்ப்பங்கள்	1	2	3	4	5
15. உங்களை எவ்வளவு நன்றாக நடமாட முடிகிறது ?	1	2	3	4	5

கீழே உள்ள கேள்விகள், உங்கள் வாழ்க்கையில் வெவ்வேறு அம்சம் குறித்து நீங்கள்
கடந்த இரண்டு வாரங்களில் திருப்தி அடைந்தீர்கள் என்பதைப் பற்றி உள்ளன.

16. உங்கள் குடும்பம் குறித்து எவ்வளவு திருப்தியாக இருக்கிறீர்கள் ?	1	2	3	4	5
17. தினசரி வாழ்க்கையில் நடவடிக்கைகளை செய்யும் உங்கள் திறமை குறித்து எவ்வளவு திருப்தியாக இருக்கிறீர்கள் ?	1	2	3	4	5
18. உங்கள் வேலைக்குரிய தகுதி குறித்து எந்தளவு திருப்தியாக இருக்கிறீர்கள் ?	1	2	3	4	5
19. உங்கள் உடலில் வாழ்க்கை குறித்து எவ்வளவு திருப்தியாக இருக்கிறீர்கள் ?	1	2	3	4	5
20. உங்களை குறித்து எவ்வளவு திருப்தியாக இருக்கிறீர்கள் ?	1	2	3	4	5
21. உங்கள் தனிப்பட்ட உறவுகள் குறித்து எவ்வளவு திருப்தியாக இருக்கிறீர்கள் ?	1	2	3	4	5
22. உங்கள் நண்பர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் ஆதரவு குறித்து எவ்வளவு திருப்தியாக இருக்கிறீர்கள் ?	1	2	3	4	5
23. நீங்கள் வாரும் இடத்தில் நிலை குறித்து எவ்வளவு திருப்தியாக இருக்கிறீர்கள் ?	1	2	3	4	5
24. மருத்துவவசதி கிடைக்கும் வீதம் குறித்து எவ்வளவு திருப்தியாக இருக்கிறீர்கள் ?	1	2	3	4	5
25. உங்களுடைய போக்குவரத்து குறித்து எவ்வளவு திருப்தியாக இருக்கிறீர்கள் ?	1	2	3	4	5

கீழே உள்ள கேள்விகள், நீங்கள் கடந்த இரண்டு வாரங்களில் எத்தனை முறை சிலவற்றை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி உள்ளன.

	இல்லவே இல்லை	எப்பொழுது தாவது	சில சமயம்	பல சமயம்	எப்பொழுதும்
--	-----------------	--------------------	--------------	-------------	-------------

26. தனிப்பமான உணர்ச்சிகள் அடிக்கடி ஏற்படுகிறதா? (உதாரணம், சோகம் இயலாமை, பதட்டம் மனத்தளர்வு)

1 2 3 4 5

இந்த மதிப்பீடு கருவில் உள்ள சிக்னல்களுக்கு பதில் அளிப்பதற்கு யாராவது உதவி செஞ்சாங்களா? 1. ஆமாம். 2. இல்லை.

இந்த மதிப்பீட்டுக் கருவியை முடிப்பதற்கு எவ்வளவு நேரம் எடுத்துக்கொண்டீர்கள் ?

இந்த மதிப்பீட்டுக் கருவியைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் ?

உங்கள் உதவிக்கு நன்றி.

* * * * *