

உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமும் மனநலமும்

இந்த வினாப் பட்டியல் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய உங்கள் அபிப்பிராயங்களைக் கேட்கிறது. இந்தத் தகவல்கள் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதையும், வழக்கமான செயல்களை உங்களால் எவ்வளவு நன்றாகச் செய்ய முடிகிறது என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள உதவும். **இந்த ஆய்வுப்படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்ததற்கு நன்றி!**

கீழ்க்காணும் ஒவ்வொரு கேள்விகளுக்கும் தயவுசெய்து ஒரு விடையை ஒரு கட்டத்தில் என்று குறியிடுக. அது மிகச் சிறந்த விடையை விளக்குவதாக அமையும்.

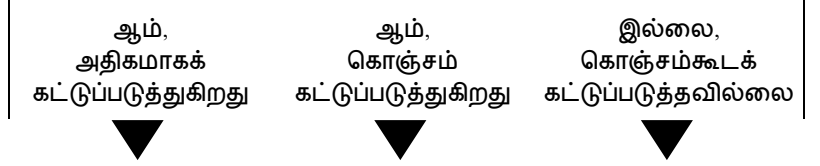
1. பொதுவாக உங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் எப்படி உள்ளது என்று சொல்வீர்கள்?

மிகச் சிறந்தது	மிக நன்று	நன்று	சுமார்	மோசம்
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

2. ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு இருந்ததோடு ஒப்பிட்டு பொதுவாக இப்பொழுது உள்ள உங்களின் உடல் நலத்தை எப்படி மதிப்பிட்டுச் சொல்வீர்கள்?

ஒரு வருடத்திற்கு முன்பை விட இப்பொழுது எவ்வளவோ நன்றாக இருக்கிறது	ஒரு வருடத்திற்கு முன்பை விட ஏதோ ஓரளவுக்கு நன்றாக இருக்கிறது.	ஒரு வருடத்திற்கு முன்பிருந்தது போலவே இப்போதும் இருக்கிறது	ஒரு வருடத்திற்கு முன்பை விட ஓரளவுக்கு மோசமாக இருக்கிறது	ஒரு வருடத்திற்கு முன்பை விட இப்பொழுது எவ்வளவோ மோசமாக இருக்கிறது
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

3. கீழ்க்காணும் கேள்விகள் ஒரு குறிப்பிட்ட வழக்கமான நாளில் நீங்கள் செய்ய உத்தேசித்திருக்கும் செயல்கள் பற்றியவை. இப்போது இருக்கும் உடல் ஆரோக்கியம் உங்களை இந்தச் செயல்களில் கட்டுப்படுத்துகிறதா? அப்படியானால் எந்த அளவில் கட்டுப்படுத்துகிறது?



- | | | | | |
|---|--|-----|-----|-----|
| a | சுறுசுறுப்பு மிக்க செயல்களான ஓடுதல், கனமான பொருள்களைத் தூக்குதல், உடலை வருத்திச் செய்யக்கூடிய, பலமும் தேவைப்படும் விளையாட்டுகளில் பங்கெடுத்தல் போன்றவை. | □ 1 | □ 2 | □ 3 |
| b | அதிக பலம் தேவைப்படாத மிதமான செயல்களாகிய மேசையை நகர்த்துதல், அல்லது வீடு பெருக்குதல், அல்லது தோட்ட வேலை செய்தல், அல்லது மிதிவண்டி ஓட்டுதல் போன்றவை | □ 1 | □ 2 | □ 3 |
| c | மளிகைச் சாமான்களைத் தூக்குதல் அல்லது சுமந்து வருதல் | □ 1 | □ 2 | □ 3 |
| d | பல படிக்கட்டுக்கள் வழியாகப் பல மாடிகள் ஏறுதல் | □ 1 | □ 2 | □ 3 |
| e | படிக்கட்டுக்கள் வழியாக ஒரு மாடி ஏறுதல் | □ 1 | □ 2 | □ 3 |
| f | வளைதல், மண்டியிடுதல் அல்லது குத்தவைத்தல் | □ 1 | □ 2 | □ 3 |
| g | ஒரு கிலோமீட்டர் தூரத்திற்கும் மேலாக நடத்தல் | □ 1 | □ 2 | □ 3 |
| h | பல நூறு மீட்டர் தூரம் நடத்தல். | □ 1 | □ 2 | □ 3 |
| i | நூறு மீட்டர் தூரம் நடத்தல் | □ 1 | □ 2 | □ 3 |
| j | குளிப்பது அல்லது சொந்தமாக ஆடை அணிவது. | □ 1 | □ 2 | □ 3 |

4. **சென்ற 4 வாரங்களில் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் காரணமாக உங்கள் வேலைகளில் அல்லது மற்ற வழக்கமான அன்றாடச் செயல்களில் கீழ்க்காணும் பிரச்னைகள் ஏதேனும் ஏற்பட்டிருக்கிறதா? எந்த அளவுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது?**

எப்போதுமே	பல முறை	சில முறை	ஒரிரு முறை	ஒருமுறை கூட இல்லை
▼	▼	▼	▼	▼

- a வேலையிலோ மற்ற செயல்களிலோ நீங்கள் செலவிடும் நேரத்தின் அளவைக் குறைத்திருக்கிறதா? 1 2 3 4 5
- b நீங்கள் விரும்புவதை விடக் குறைவாகவே நிறைவேறியிருக்கிறதா? 1 2 3 4 5
- c வேலை அல்லது மற்ற நடவடிக்கைகளின் தன்மையைக் கட்டுப்படுத்தியுள்ளதா? 1 2 3 4 5
- d வேலை அல்லது மற்ற செயல்களைச் செய்வதில் சிரமம் ஏற்பட்டதா? (உதாரணமாக அதிக முயற்சி தேவைப்பட்டதா?) 1 2 3 4 5

5. **சென்ற 4 வாரங்களில் (மனச்சோர்வு அல்லது மனபயம் போன்ற) உணர்ச்சிசார்ந்த சிக்கல்கள் காரணமாக உங்கள் வேலையில் அல்லது மற்ற வழக்கமான அன்றாடச் செயல்களில் கீழ்க்காணும் பிரச்னைகள் ஏதேனும் ஏற்பட்டிருக்கிறதா? எந்த அளவுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது?**

எப்போதுமே	பல முறை	சில முறை	ஒரிரு முறை	ஒருமுறை கூட இல்லை
▼	▼	▼	▼	▼

- a வேலையிலோ மற்ற செயல்களிலோ நீங்கள் செலவிடும் நேரத்தின் அளவைக் குறைத்திருக்கிறதா? 1 2 3 4 5
- b நீங்கள் விரும்புவதை விடக் குறைவாகவே நிறைவேறியிருக்கிறதா? 1 2 3 4 5
- c வேலை அல்லது மற்ற செயல்களில் வழக்கத்தை விடக் கவனக் குறைவாக செய்திருக்கிறீர்களா? 1 2 3 4 5

6. சென்ற 4 வாரங்களில் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகள் அல்லது உணர்ச்சிசார்ந்த பிரச்சனைகள் குடும்பம், நண்பர்கள், அண்டைவீட்டார், குழுவினர் போன்றோருடன் உங்களின் வழக்கமான சமூக நடவடிக்கைகளில் எந்த அளவுக்கு குறுக்கிட்டிருக்கின்றன?

அறவே இல்லை	கொஞ்சமாக	மிதமாக	அதிகமாக	மிக அதிகமாக
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

7. உடல் சார்ந்த வலி சென்ற 4 வாரங்களில் எந்த அளவு ஏற்பட்டிருக்கிறது?

இல்லவே இல்லை	மிக இலேசாக	இலேசாக	மிதமாக	கடுமையாக	மிகவும் கடுமையாக
▼	▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

8. சென்ற 4 வாரங்களில் இந்த வலி எந்த அளவுக்கு வழக்கமான வீட்டுவேலைகளிலும் வெளிவேலைகளிலும் குறுக்கிட்டது?

அறவே இல்லை	கொஞ்சமாக	மிதமாக	அதிகமாக	மிக அதிகமாக
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

9. இந்தக் கேள்விகள் சென்ற 4 வாரங்களில் நீங்கள் எப்படி உணர்ந்திருக்கிறீர்கள் என்பதையும் சூழ்நிலைகள் உங்களுக்கு எப்படி அமைந்தன என்பதையும் பற்றியவை. எப்படி உணர்ந்தீர்கள் என்பதற்கு உரிய மிகப் பொருத்தமான பதிலை ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் தயவுசெய்து அளிக்கவும். சென்ற 4 வாரங்களில் எந்த அளவுக்கு ஏற்பட்டது?

	எப்போதுமே	பல முறை	சில முறை	ஒரிரு முறை	ஒருமுறை கூட இல்லை
a வாழ்க்கை உங்களுக்கு நிறைவுடையதாக, முக்கியமானதாக அன்பு நிறைந்ததாக, உற்சாகம் தருவதாக, ஊக்கம் உடையதாக, அமைந்துள்ளது என்று உணர்ந்தீர்களா?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b வாழ்வில் மிகவும் நடுக்கமாக உணர்ந்திருக்கிறீர்களா?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c வாழ்க்கையே வீணாகிவிட்டது என்றும் எதுவுமே உங்களை சந்தோஷப்படுத்த முடியாது என்றும் உணர்ந்திருக்கிறீர்களா?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d வாழ்வில் அமைதியாகவும் நிம்மதியாகவும் இருப்பதாக உணர்ந்திருக்கிறீர்களா?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
e உங்களிடம் அதிக சுறுசுறுப்பு இருந்ததா?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
f மனவருத்தமாகவும் மனச்சோர்வடைந்ததாகவும் உணர்ந்திருக்கிறீர்களா?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
g நீங்கள் மிகவும் களைத்ததாக உணர்ந்தீர்களா?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
h சந்தோஷமாக இருந்திருக்கிறீர்களா?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
i களைப்படைந்ததாக உணர்ந்திருக்கிறீர்களா?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

10. சென்ற 4 வாரங்களில் உடல் ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளாலோ அல்லது உணர்ச்சிசார்ந்த பிரச்சனைகளாலோ (நண்பர்களையும் உறவினர்களையும் பார்க்கச் செல்லுதல் போன்ற) சமூக நடவடிக்கைகளில் எந்த அளவுக்கு குறுக்கீடு ஏற்பட்டிருக்கிறது?

எப்போதுமே	பல முறை	சில முறை	ஒரிரு முறை	ஒருமுறை கூட இல்லை
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

11. கீழ்க்கண்ட கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றும் உங்களைப் பொறுத்தவரை எவ்வளவு உண்மையானவை அல்லது பொய்யானவை.

நிச்சயமாக உண்மை	பெரும்பாலும் உண்மை	தெரியவில் லை	பெரும்பாலும் பொய்	நிச்சயமாகப் பொய்
▼	▼	▼	▼	▼

- a மற்றவர்களை விட மிக எளிதாக
எனக்கு நோய் வரும் என்று
எனக்குத் தோன்றுகிறது. 1 2 3 4 5
- b எனக்குத் தெரிந்த எவரையும்
போல் நான் உடல்
ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன்..... 1 2 3 4 5
- c என் உடல் ஆரோக்கியம்
மோசமாகிவிடும் என்று
எதிர்பார்க்கிறேன் 1 2 3 4 5
- d என் உடல் ஆரோக்கியம்
மிகவும் சிறப்பாகவே உள்ளது 1 2 3 4 5

**இந்தக் கேள்விகளுக்குப்
பதிலளித்ததற்கு நன்றி!**