

LAஸ்-21 (மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு, நெருக்கீடு என்பவற்றை மதிப்பிடும் அளவீடு)

பெயர்:..... திகதி :.....

தயவுசெய்து கீழே தரப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் வாசித்து **கடந்த வாரத்தில்** அது எவ்வளவு தூரம் உங்களுக்கு பெருத்தமாய் இருந்தது என்பதை காட்டும் வகையில் 0, 1, 2, 3 ஆகிய இலக்கங்களில் பொருத்தமானதைச் சுற்றி வட்டமிடவும். இவற்றில் சரி அல்லது பிழையான பதில் என்று எதுவுமில்லை. எந்த ஒரு வாக்கியத்திலும் மிக அதிகளவு நேரத்தை செலவிட வேண்டாம்.

மதிப்பிடும் அளவீடு பின்வருமாறு அமையும் :-

- 0 - ஒரு போதுமே எனக்கு பொருத்தமாக அமையவில்லை - **ஒருபோதும் இல்லை**
- 1 - ஓரளவிற்கு அல்லது சில சமயங்களில் எனக்கு பொருத்தமாக இருந்தது - **சில வேளை**
- 2 - குறிபிடத்தக்க அளவுக்கு அல்லது அதிகமான வேளைகளில் பொருத்தமாக இருந்தது - **அடிக்கடி**
- 3 - எனக்கு அநேகமான வேளைகளில் அல்லது முற்றிலும் பொருத்தமாக இருந்தது - **அநேகமாக எப்போதும்**

1.	எனக்கு சாதாரண நிலைக்கு மீளுவது கடினமாக இருந்தது.	0	1	2	3
2.	எனது வாய் உலர்ந்திருந்ததை உணரக்கூடியதாக இருந்தது.	0	1	2	3
3.	எனக்கு நல்ல உணர்வு எதனையும் அனுபவிக்க முடியவில்லை.	0	1	2	3
4.	சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருப்பதை உணர்ந்தேன். (உ-ம் மிக வேகமான சுவாசம், உடல் களைப்பற்ற நிலையிலும் சுவாசிப்பதற்கு சிரமப்படுதல், அடிக்கடி பெருமூச்சு விடுதல்)	0	1	2	3
5.	எந்த ஒரு விடயத்தையும் தொடங்கிச் செய்வதற்கு உரிய ஊக்கம் இல்லாமலிருந்தது.	0	1	2	3
6.	சில சூழ்நிலைகளில் நான் அளவுக்கு அதிகமாக எதிர் தாக்கம் காட்ட முனைந்தேன்.	0	1	2	3
7.	நடுக்கம் ஏற்படுவதாக உணர்ந்தேன். (உ- ம்-: கைகளில்)	0	1	2	3
8.	நான் அதிகளவில் நரம்புச் சக்தியை உபயோகிக்க வேண்டியிருப்பதாக உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3
9.	நான் அதிக பீதியடைந்து என்னை நானே ஒரு முட்டாளாக்கிக் கொள்ளக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி கவலைப் பட்டேன்.	0	1	2	3
10.	எனக்கு வாழ்க்கையில் எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லை என்பது போல உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3
11.	நான் கலவரமடைவதாக உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3
12.	என்னை தளர்ச்சியடையச் செய்வது கடினமாக இருந்தது.	0	1	2	3
13.	நான் கவலையாகவும் மனமுடைந்து இருப்பதாகவும் உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3
14.	நான் செய்கின்ற விடயத்தில் வரும் எந்த ஒரு சிறிய தடையையும் என்னால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாமல் இருந்தது.	0	1	2	3
15.	நான் பீதி நிலையை அண்மித்து விட்டதாக உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3
16.	எந்தவொரு விடயத்திலும் எனக்கு ஆர்வமாக ஈடுபட இயலாதிருந்தது.	0	1	2	3
17.	நான் ஒன்றுக்கும் பெறுமதி இல்லாத மனிதனாக உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3
18.	நான் இலகுவில் மனதளவில் காயப்படுவதாக உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3
19.	உடல் பிரயத்தனமின்றியே என் இதயத்துடிப்பினை உணர்ந்தேன்.(உ-ம் : இதயத்துடிப்பு வேகம் அதிகரிப்பது, ஒரு இதயம் ஒரு துடிப்பை தவற விடுவது போலிருப்பது)	0	1	2	3
20.	பொருத்தமான காரணமெதுவுமின்றி எனக்கு பயம் ஏற்பட்டது.	0	1	2	3
21.	வாழ்க்கை அர்த்தமற்றது என்று உணர்ந்தேன்.	0	1	2	3