

பெயர்:

தேதி:

தயவு செய்து ஒவ்வொரு அறிக்கையையும் வாசிக்கவும். பின்னர் கடந்த வாரத்தில் எந்த அளவிற்கு ஒவ்வொரு அறிக்கையையும் உங்களுக்கு பொருந்தும் என்பதன் அடிப்படையில் 1, 2, 3 மற்றும் 4 என்ற எண்களை வட்டமிடவும். சரியான அல்லது தவறான விடைகள் என்று ஏதும் இல்லை. எந்த அறிக்கைக்கும் அதிக நேரத்தை செலவிட வேண்டாம்.

### மதிப்பீடு பின்வருமாறு

- 0- எனக்கு பொருந்தாது.
- 1- ஓரளவிற்கு எனக்கு பொருந்தும், அல்லது சில நேரங்களில் பொருந்தும்.
- 2- கணிசமான அளவு பொருந்தும், அல்லது ஒரு சில நல்ல நேரங்களில் பொருந்தும்.
- 3- எனக்கு மிகவும் பொருந்தும், அல்லது பெரும்பாலான நேரங்களில் பொருந்தும்.

1	என்னால் அமைதியாக இருக்க முடியவில்லை	0	1	2	3
2	என் வாய் உலர்ந்து இருந்தது என்று உணர்கிறேன்	0	1	2	3
3	என்னால் நேர்மறை உணர்வுகளை அனுபவிக்க முடியவில்லை	0	1	2	3
4	எனக்கு சுவாசித்தல் சிக்கல் ஏற்பட்டுள்ளது (எடுத்துக்காட்டாக: மிகையான துரிதமான சுவாசித்தல், உடல் உழைப்பு இல்லாத நிலையில் மூச்சடைப்பு)	0	1	2	3
5	சில விஷயங்களை செய்ய முயற்சி எடுத்து கொள்ள கடினமாக இருந்தது	0	1	2	3
6	நான் சில சூழ்நிலைகளில் தேவையை விட கடுமையாக நடந்து கொள்வேன்	0	1	2	3
7	நான் என் கையில் நடுக்கத்தை உணர்கிறேன்	0	1	2	3
8	நான் அடிக்கடி பதட்டமாக உணர்கிறேன்	0	1	2	3
9	சில சூழ்நிலையை பற்றி கவலை அடைவதால், நான் பீதி அடைகிறேன். அது என்னை முட்டாளாக செய்கிறது	0	1	2	3
10	எனக்கு முன் நோக்கி செல்ல எதுவும் இல்லை என்று நினைக்கிறேன்	0	1	2	3
11	நான் என்னை கிளர்ச்சியுற்ற நிலையில் உணர்கிறேன்	0	1	2	3
12	நான் ஓய்வெடுக்க சிரமப்படுகிறேன்	0	1	2	3
13	நான் சோர்வுற்றும், ஏமாற்றமாக உணர்கிறேன்	0	1	2	3
14	நான் செய்யும் செயலை தடுக்கும் எதையும் என்னால் சகித்து கொள்ள முடியாவிடவில்லை	0	1	2	3
15	நான் பீதியை மிகவும் நெருக்கமாக உணர்ந்தேன்	0	1	2	3
16	நான் எதை பற்றியும் ஆர்வத்துடன் இல்லை	0	1	2	3
17	ஒரு மனிதன் என்ற மதிப்பு எனக்கு இல்லை என்று நினைக்கிறேன்	0	1	2	3
18	நான் மிகவும் உணர்ச்சிவசப்படுபவர் என்று உணர்ந்தேன்	0	1	2	3
19	உடல் ரீதியான உழைப்பு இல்லாத நிலையில் எனது இதயத்தின் செயல்பாடுகள் பற்றி எனக்கு தெரியும் (எடுத்துக்காட்டாக: இதய துடிப்பு அதிகரிப்பு, விடுபட்ட இதய துடிப்பு)	0	1	2	3
20	நான் எந்த நல்ல காரணம் இல்லாமல் பயமாக உணர்கிறேன்	0	1	2	3
21	நான் வாழ்க்கை அர்த்தமற்றதாக உணர்கிறேன்	0	1	2	3