

மனோநிலை அளவீடு

(குறுகிய வடிவம்)

நீங்கள் கடந்த வாரம் முழுவதும் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள் என்பதற்கான சிறந்த பதிலை தேர்வு செய்க :

1. அடிப்படையில் உங்கள் வாழ்க்கையில் திருப்தியாக உள்ளீர்களா ? ஆம் / இல்லை
2. உங்கள் நடவடிக்கைகள் மற்றும் விருப்பங்கள் பலவற்றை கைவிட்டு விட்டீர்களா? ஆம் / இல்லை
3. உங்கள் வாழ்க்கை வெறுமையானது என்று உணர்கிறீர்களா? ஆம் / இல்லை
4. நீங்கள் அடிக்கடி சலிப்படைகிறீர்களா? ஆம் / இல்லை
5. நீங்கள் பெரும்பாலும் நல்ல உற்சாக நிலையில் இருக்கிறீர்களா? ஆம் / இல்லை
6. உங்களுக்கு ஏதாவது கெட்டது நடக்க போகிறது என்று நீங்கள் பயப்படுகிறீர்களா? ஆம் / இல்லை
7. நீங்கள் பெரும்பாலான நேரம் சந்தோஷமாக உணர்கிறீர்களா? ஆம் / இல்லை
8. நீங்கள் அடிக்கடி ஆதரவற்றது போல் உணர்கிறீர்களா? ஆம் / இல்லை
9. நீங்கள் வெளியே சென்று மற்றும் புதிய விஷயங்களை செய்வதற்கு பதிலாக, வீட்டில் தங்குவதை விரும்புகிறீர்களா? ஆம் / இல்லை
10. பெரும்பாலானவற்றை விட, உங்களுக்கு நினைவாற்றல் உடனான அதிக பிரச்சினைகள் உண்டென்று உணர்கிறீர்களா? ஆம் / இல்லை
11. நீங்கள் இப்போது உயிரோடு இருப்பது அற்புதமானதென்று நினைக்கிறீர்களா? ஆம் / இல்லை
12. நீங்கள் இப்போது இருக்கும் நிலை பற்றி சிறந்த மதிப்பில்லாது உணர்கிறீர்களா ? ஆம் / இல்லை
13. நீங்கள் முழு ஆற்றலுடன் உணர்கிறீர்களா ? ஆம் / இல்லை
14. உங்களின் நிலைமை நம்பிக்கையற்றதாக இருக்கிறது என்று நீங்கள் உணர்கிறீர்களா? ஆம் / இல்லை
15. பெரும்பாலான மக்கள் உங்களை விட நன்றாக இருக்கிறார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ஆம் / இல்லை

தடித்த எழுத்திலுள்ள பதில்கள் மனச் சோர்வை குறிக்கின்றன. ஆய்வுகளின் ஊடே, மாறுபட்ட உணர்திறன்கள் மற்றும் தனிப்பயன் உடைமைகள் பெறப்பட்ட போதிலும், மருத்துவ நோக்கங்களுக்காக, 5 புள்ளிகளுக்கு மேற்பட்ட ஒரு மதிப்பெண் மனச்சோர்வை தெரிவிக்கிறது, மற்றும் ஒரு பின்-தொடர்ந்த பேட்டி உத்திரவாதமாக வேண்டி இருக்கிறது. 10-க்கு மேற்பட்ட மதிப்பெண்கள் கிட்டத்தட்ட எப்போதும் மனச் சோர்வேயாகும்.