



কোপার্স – নাছোরবান্দা ব্যাথা আয়ত্ত করার ফলপ্রসূতা গবেষণা

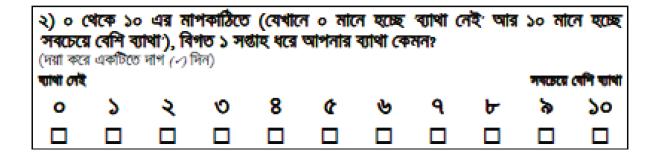
মূল প্রশ্নমালা *গোপনীয়*

প্রিয় অংশগ্রহণকারী,

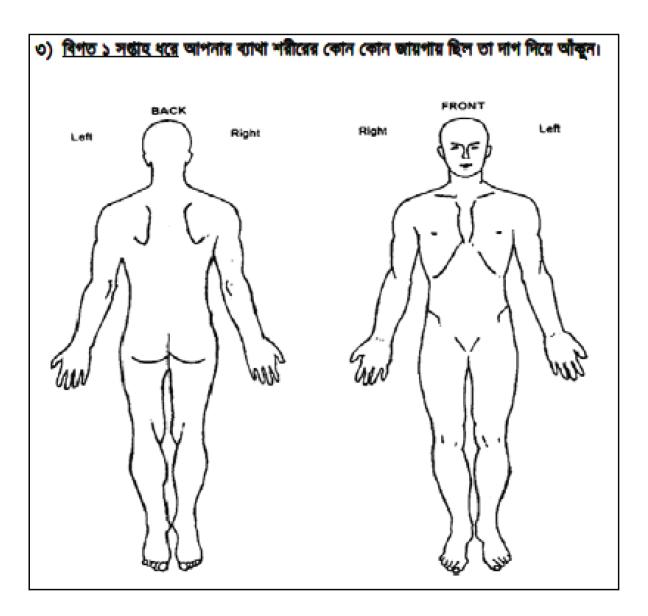
কোপার্স কোর্সে অংশগ্রহণ করার আপে আপনার বহুদিনের ব্যাথার বর্তমান হাল-অবস্থা ও এই ব্যাথা নিয়ে কিডাবে বেঁচে আছেন তা সমজে জানাই হচ্ছে এই প্রশ্নমালার মূল লক্ষ্য। প্রশ্নগুলি মন দিয়ে পড়বেন। যদি এই প্রশ্নমালা নিয়ে কোন সমস্যা থাকে, তবে দয়া করে ০২০ ৭৮৮২ ৭০৮৭ নম্বরে ফোন করবেন।

অধ্যায় ১ - আপনার ব্যাথা সম্বন্ধে

১) আগনার স	ব্যাথা কতদিন ধ	রে রয়েছে?	(দয়া করে একটি	তে দাপ (-⁄) দিন)		
0 - 6	१ - ১२	3-2	२-७	8 - ¢	6 - 70	১০ বছরের
মাস	सम	বছর	বছর	বছর	ৰছন্ন	ৰেশি



অধ্যায় ১ - আপনার ব্যাথা সম্বন্ধে ...



অধ্যায় ২ - জীবনের মান

আপনার ব্যাথার বর্তমান হাল-অবস্থা অনুযায়ী পর্যাপ্ত ঘরে দাপ (🗸) দিন

১) সচলতা (দয় করে একটিতে দাগ (~) দিন)	
আমার চলাব্দেরা করতে কোন সমস্যা হয় না	
আমার চলাবেদা করতে কিছু সমস্যা হয়	
আমি বিছানায় আবদ্ধ রয়েছি	

২) নিজের যত্ন (দয়া করে একটিতে দাগ (~) দিন)	
আমার নিজের যত্ন নিতে কোন সমস্যা হয় না	
আমার গোসল বা কাগড় গড়তে কিছু সমস্যা হয়	
আমি নিচ্ছে কাপড় পড়তে বা গোসল করতে পারি না	

৩) স্বান্তাবিক কাজ-কর্ম যেমন চাকরি, ব্যাবসা, পড়ালেখা, ঘরের কাজ বা বিনোদন (দরা কা একটিতে দাগ (~) দিন)	র
আমার খাভাবিক কাজ-কর্ম করতে কোন সমস্যা হয় না	
আমার খাভাবিক কাজ-কর্ম করতে কিছু সমস্যা হয়	
আমি ৰাজবিক কাজ-কৰ্ম কয়তে পায়ি না	

8) ব্যাথা/বেদনা (দয় করে একটিতে দাগ (~) দিন)	
আমার কোন ব্যাথা বা অৰম্ভি নেই	
আমার কিছু ব্যাথা বা অৰন্তি আছে	
আমার প্রচন্ড ব্যাথা বা অবস্তি আহে	

৫) অধিক দ্বন্টিস্তা / মন-বিষন্নতা (দয়া করে একটিতে দাগ (-/) দিন)	
আমি অধিক মাত্রায় ভ্রন্টিস্টিত বা মন-বিষণ্ণ নই	
আমি কিছুটা অধিক মাত্রায় ত্রন্চিন্তিত বা মন-বিষয়	
আমি অতি অধিক মাত্রায় ভ্রন্টিস্টিত বা মন-বিযন্ন	

অধ্যায় ৩ - আত্ম-বিশ্বাস

দয়া করে ইঙ্গিত করুন যে বর্তমানে আপনার ব্যাথা থাকা সত্যেও আপনি নিচের সব কান্ধ-কর্ম গুলো কতটুকু বিশ্বাস বা আহ্বার সাথে করতে পারেন। ০ মানে হলো একদমই আহ্বা নেই আর ৬ মানে হলো পুরোপুরি আহ্বা রয়েছে। মনে রাখবেন, এই প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে আমরা আপনাকে জিজ্জেস করছিনা যে আপনি এই কান্ধ-কর্মগুলো করতে পারছেন কি না, বরং <u>বর্তমানে</u> আপনি কতটুকু আত্ম-বিশ্বাস এর সাথে তা করতে পারছেন।

১) ব্যাথা থাকা	সত্যেও আঁ	ন কাজ-কৰ্ম ক	রতে পারছি (দরা করে একটি	ত দাগ (-⁄) দিন)	
আছ-বিশ্বন একনন	লেই				পুরো	পুরি আন্ধ-বিশ্বাসী
0	2	2	v	8	¢	৬

২) ব্যাথা থাব	গ সত্যেও আমি	ণ খরের কাজ	করতে পারছি	(দরা করে একটি	হতে দাগ (-⁄) দিন	0
আত্ম-বিশ্বাস এক	নন নেই				পুরো	গুরি আছ-বিশ্বাসী
0	2	ર	v	8	¢	৬

			বার-পরিজন ব	া বন্ধু-বান্ধবদেঃ	ৰ সাথে সামা	ঈকতা করতে
	গর একচিতে দা	1 (~) দিন)				
আন্ধ-বিশ্বস এক	নল নেই				পুরে	াগুরি আন্ধ বিশ্বসী
0	2	ર	0	8	¢	৬

৪) অনেক প	রিহিতিতে আর্থি	ণ আমার ব্যাপ	কে আয়ন্ত কর	তে পারছি (দ	য়া করে একটিং	চ দাপ (-⁄) দিন)
আন্ধ-বিশ্বাস এক	দল নেই				পূরে	াগুরি আত্ত-বিশ্বাসী
0	2	2	v	8	¢	৬

৫) ব্যাথা পা	হা সত্যেও আঁ	ন কাজ করতে	' পারছি (কাজ	বলতে ঘরের ব	গজ অথবা বে	তেনধারী কাজ
যতে পান্নে) (দয়া করে একচি	ত দাগ (-⁄) দিন)	-			
আত্ব-বিশ্বাস এক	নন্ন নেই				20	াপুরি আত্ম-বিশ্বসী
0	2	2	v	8	¢	৬

Participant ID	No.:
----------------	------

অধ্যায় ৩ - আত্ম-বিশ্বাস ...

৬) ব্যাথা থা	গ সত্যেও আ	মি অনেক	কিছুই করতে	পারছি, যেমন	শধের কাজ	বা বিনোদনমূলক
কাজ (দয়া ক	র একটিতে দাপ	(~) দিন)				-
আন্ধ-বিশ্বাস এক	নন নেই					পুরোপুরি আত্ম-বিশ্বাসী
0	2	2	v	8	¢	৬

৭) আমি ঔষ	াধ ছাড়াই নিভে	র ব্যাথা সামা	ল দিতে পারছি	(দয়া করে এক	টিতে দাশ (-⁄) দি	ল)
আছ-বিশ্বস এক	দল নেই				পূরো	গুরি আছ-বিশ্বনী
0	2	2	v	8	¢	৬

৮) ব্যাথা থাৰ	কা সত্যেও আঁ	ন আনার জীব	নের মূল লক্ষ্য	গলি অর্জন কর	তে পারছি	
(দয়া করে এক	টিতে দাগ (-) দি	r ন)				
আত্ব-বিশ্বাস এক	দল নেই				পূরে	গুরি আছ-বিশ্বাসী
•	2	2	v	8	¢	6

৯) ব্যাথা থাৰ	গ সত্যেও আৰ্থি	<mark>ন সাধারণ জী</mark> ব	ন যাপন কর	ত পারহি (দরা	করে একচিতে	দাগ (-⁄) দিন)
আছ-বিশ্বন একন	ল সেই				পুরে	াপুরি আছ-বিশ্বাসী
0	2	ર	v	8	¢	৬

১০) ব্যাথা থ	াকা সত্যেও অ	ানি আন্তে আন্তে	ন্ত কৰ্মঠ হচ্ছি (দ <mark>্মা</mark> করে একচি	ত দাগ (-⁄) দিন))
আছ-বিশ্বাস এক	লল নেই				201	গুরি আন্ধ-বিশ্বাসী
0	2	2	v	8	¢	6

অধ্যায় ৪ - মন-মেজাজ

নিচের প্রশ্নগুলি পড়ুন এবং <u>বিগত ১ সপ্তাহ ধরে</u> আপনার অনুডুতি কেমন ছিল তা অনুযায়ী একটিতে দাপ দিন।

উত্তর দেওয়ার সময় বেশি সময় নিবেন না। যেই উত্তর আপনার মনের মধ্যে সবচেয়ে আগে আসে সেটাই সম্ভবত আপনার জন্য প্রযোচ্য।

১) আমি উত্তেজনা বা মানসিক চাপ অনুভব		২) আমি আগের মত এখনও সব কিছু উপভোগ		
কারি (দয়া করে একটিতে দাগ (-/) দিন)		করতে পাঁরে (দয়া করে একটিতে দাগ 🕢 দিন)		
বেশির ডাপ সময়		এখনও তাই		
অনেক সময়		এতটা না		
মাঝে মধ্যে		একটু একটু		
একদনই না		একদমই না		

৩) আমি এক ধরনের ভয় অনুভব করি,	যেন	৪) আমি হাসতে পারি এবং জীবনের ম	লার
আমার খারাপ কিছু একটা হবে		দিকগুলো উপভোগ করতে পারি	
(দেয়া করে একটিচে দাগ (-⁄) দিন)		(দয়া করে একটিতে দাগ () দিন)	
অবশ্যই হ্যা, এবং খুব বান্ধে ভাবে		আগে যেমন এখনও তাই	
য্যা, তবে খুব বাজে ভাবে না		এখন এতটা না	
একটু তবে তা আমাকে ছণ্টিন্তিত করে না		অবশ্যই এখন এতটা না	
একদনই না		একদমই না	

৫) আমার মনে ত্রস্টিক্তা আসে (দয়া করে একটিতে দাপ (-) দিন)	৬) আমি আনন্দ উপভোগ করি (দয়া করে একটিতে দাপ (~) দিন)	
বেশির ভাগ সময়	धक्मतरे ना	
অনেক সময়	গ্রার সময় না	
মাঝে মধ্যে	কোন কোন সময়	
খুৰই কন	প্রায় সময়	

অধ্যায় ৪ - মন-মেজাজ...

৭) আমি আরাম করে বসতে পারি এবং বি	·		
হতে পাঁরি (দয়া করে একটিতে দাগ (-⁄) দিন)	(দর্য়া করে একটিতে দাপ (-⁄) দিন)		
অবশ্যই		গ্রায় সব সময়	
সাধারণত		অনেক সময়	
ধায় সময় না		মাৰে মধ্যে	
একদমই না		একদমই না	

৯) আমার ভিতর থেকে ভয় অনুভব করি	১০) আমি নিজের যত্নের প্রতি উদাসিন	
(দয়া করে একটিতে দাগ (-⁄) দিন)	(দয়া করে একচিতে দাগ (-⁄) দিন)	
একদমই না	অৰশ্যই	
মাঝে মধ্যে	দরকারমত যত্ন আমি নেই না	
অনেক সময়	দরকারমত যত্ন বোধ হয় আমি নেই না	
ধান্ন সমন্ন	আগের মত বতু আমি নেই	

১১) আমি অহির অনুভব করি (দর্যা করে একটিতে দাপ (~) দিন)	১২) আমি আশা ও আনন্দ নিয়ে অনেক কিছু করি (দয় করে একটিতে দাপ (~) দিন)	
অবশ্যই অনেক বেশি	ঠিক আগের মতই 🛛	
খুৰ বেশি	আগের চেয়ে কম 🗌	
খুৰ বেশি না	আগের চেয়ে অবশ্যই বেশ কম 🗌	
একদনই না	একদনই না 🗌	

১৩) আমি মাঝে মধ্যে হঠাৎ করে আতন্ধিত		১৪) আমি একটি ভাল বই, রেডিও বা	টন্ডির
		অনুষ্ঠান উপভোগ করতে পারি	
		(দয়া করে একটিতে দাপ (-⁄) দিন)	
অবশ্যই অনেক সময়		ধাৰ	
ধার সময়		মাৰো মধ্যে	
ধান্ন সমন্ন না		ধান্ব না	
একদমই না		একদমই না	

		অধ্যায়	৫ - আয়	ত্ত করা			
নিচে কয়েকটি ৰাক্য আছে। প্ৰতিটি ৰাক্যের সত্যতা মৃল্যায়ন কঙ্কন এবং সেই অনুসারে একটি ঘরে দাগ							
দিয়ে তা উন্দ্রেখ কঙ্গন। ০ মানে কখনই সত্য না আর ৬ মানে সৰ সময় সত্য।							
			কন, আনি জী	বন-যাপন করে	যাট্ছ		
(দিয়া করে একটি কর্ণনই সত্য না	থত দাগ (-) দ	ন)					
0	2	4	0	8	4	সব সময় সত্য ৬	
Ä	· ·	<u> </u>	Ä	•	, in the second	Š	
						L	
১) আমার বর্ত	দিনের বাথোঁ	ধাঁকা সত্যেও য	মামি জীবন ভা	লো যাচ্ছে (দয	া করে একটিমে	চ দাগ 🕢 দিন)	
কখনই সত্য না						সৰ সময় সত্য	
•	5	4	ø	8	¢	6	
				_			
৩) ব্যাথা অনু	চৰ করাচাই শ	দভাবিক (দয়া	করে একচিতে দ	1গ <i>(-)</i> দিন)			
ৰুখনই সত্য না			-			সৰ সময় সত্য	
•	2	۹.	ø	8	¢	6	
৪) আমার ব্যাথা নিয়ন্ত্রণের জন্য আমি আনন্দের সাথে আমার জীবনের মূল্যবান কিছু জিনিস							
৪) আমার ব্য	াথা নিয়ন্তণে	ৰ জন্য আমি	আনন্দের সার্	থ আমার জীব	নের মনাবা	ন কিছ জিনিস	
8) আমার ব্য কুরবানী করে					দের মূল্যবাদ	ন কিছু জিনিস	
					দের মূল্যবাদ	ন কিছু জিনিস সৰ সময় সত্য	
কুঁরবানী করংং					লের মূল্যবান ৫		
কুঁরবানী করংং					লের মূল্যবাদ ৫		
কুঁরবানী করেং কখনই সন্য না ।	য়ান্ধী আছি ১ □	(দয়া করে একটি ২ 🗆	তে দাগ (~) দিন ও 🗌	1) 8 	¢	সৰ সময় সত্য ও	
কুঁরবানী করেং কখনই সত্য না ০ 	্য রাজী আছি ১ 	(দেয়া করে একটি ২ □ ব যাপন করার	তে দাগ (~) দিন ও 🗌	1) 8 	¢	সৰ সময় সত্য ও	
কুঁরবানী করেং কখনই সন্য না ।	্য রাজী আছি ১ 	(দেয়া করে একটি ২ □ ব যাপন করার	তে দাগ (~) দিন ও 🗌	1) 8 	¢	সৰ সময় সত্য ও	
কুঁরবানী করে কখনই সন্য না ০ ০ ৫) আনার জীশ (দ্যা করে একটি	্য রাজী আছি ১ 	(দেয়া করে একটি ২ □ ব যাপন করার	তে দাগ (~) দিন ও 🗌	1) 8 	¢	সৰ সময় সত্য ৬ 	
কুঁরবানী করেং কখনই সন্য না ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০	১ রাজী আছি এ বিব ভালোভালে তৈ দাপ (~) দি	(দেয়া করে একটি ২ □ ব যাপন করার	তে দাগ (~) দিন ও 🗌) 8 	¢	সৰ সময় সত্য ৬ 	
কুঁরবানী করেং কখনই সত্য না ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০	চ রাজী আছি ১ ০ বন ভালোভালে তৈ দাপ (~) দি ১ ০	(দেয়া করে একটি	তে দাগ (~) দিন ত অলেয় আমার ত ।) 8 ব্যাথা নিয়ন্রণ স 8 □	৫ করা জরুরী ন ৫ 	সৰ সময় সত্য ৬ 	
কুঁরবানী করেং কখনই সত্য না ০ ০ ৫) আমার জীশ (দরা করে একটি কখনই সত্য না ০ ০	5 রাজী আছি ১ বন ভালোভানে তৈ দাশ (০) দি ১	(দেয়া করে একটি ২ ব যাপন করার ন) ২ বা কা সত্যেও ব	তে দাগ (~) দিন ত অলেয় আমার ত ।) 8 ব্যাথা নিয়ন্রণ স 8 □	৫ করা জরুরী ন ৫ 	সৰ সময় সত্য ৬ 	
কুঁরবানী করেং কখনই সত্য না ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০	5 রাজী আছি ১ বন ভালোভানে তৈ দাশ (০) দি ১	(দেয়া করে একটি ২ ব যাপন করার ন) ২ বা কা সত্যেও ব	তে দাগ (~) দিন ত অলেয় আমার ত ।) 8 ব্যাথা নিয়ন্রণ স 8 □	৫ করা জরুরী ন ৫ 	সৰ সময় সত্য ৬ 	
কুরবানী করেং কখনই সত্য না ০ ০ ০ ৫) আমার জীশ (দায়া করে একটি কখনই সত্য না ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০	5 রাজী আছি ১ বন ভালোভানে তৈ দাশ (০) দি ১	(দেয়া করে একটি ২ ব যাপন করার ন) ২ বা কা সত্যেও ব	তে দাগ (~) দিন ত অলেয় আমার ত ।) 8 ব্যাথা নিয়ন্রণ স 8 □	৫ করা জরুরী ন ৫ 	সৰ সময় সত্য ৬ য় সৰ সময় সত্য ৬ বিষ্ণু পরিবর্তন	

Participant	ID	No.:
-------------	----	------

অধ্যায় ৫ - আয়ত্ত করা...

৭) আমার ব্য	াথা নিয়ন্তণের	জন্য মনোযোগ	ণী হওয়া প্রয়ো	লন (দরা করে	একটিতে দাগ (🖙 দিন)
কৰ্থনই সন্ত্য না						সৰ সময় সত্য
•	5	2	0	8	¢	6
L						
	টন্ন কাজের সম	নরে ব্যাথা অনু	ভব করি (দরা	করে একচিতে দ	াগ (-) দিন)	
কখনই সন্ত্য না						সৰ সময় সত্য
•	2	۹.	0	8	¢	6
	•		~ ~ /		_	
১) আমার বর্ণ	হাদনের ব্যাথা টতে দাগ (-) দি	থাকা সত্যেও '	আমি পারপূণভ	গবে জীবন-যাগ	ন করাছ	
(গরা করে এক কথনই সত্য না	1000 HIN (*) H	(¹)				সৰ সময় সত্য
	\$	4	0	8	¢	
		È				
১০) আমার থ	নীবনের অন্য য	লন্দ্যের তুলনা	র ব্যাথা নিরন্ত্রণ	া করা খুব জরু	রি নর	
(দয়া করে এক	টতে দাগ (-) দি	ল)		-		
ৰূপনই সন্ত্য না						সৰ সময় সত্য
•	2	4	0	8	¢	
	A					
১১) আনার 🗸	জাবনে কেছু ত টিতে দাগ () দি	유영전이 어머니지	ন্দের আলে ব্য	াথা সথকে চিব	গ ও অনুজুাত	বদলাতে হবে
(গরা করে এক কথনই সত্য না	1000 MP1 (-2) M	(11)				সৰ সময় সত্য
	\$	3	•	8		da internet
- -	-	È	- -	- -	÷	- -
১২) আমার ব	ঢাথা থাকা সচ	ত্যও আমি এব	গট নির্দিষ্ট ধার	ায় জীবন যাপন	করছি	
(দরা করে এক	চতে দাগ (<i>-</i>) দি	ল)				
ৰূখনই সন্য না						সৰ সময় সত্য
•	2	۹.	0	8	¢	6

Participant ID	No.:
----------------	------

অধ্যায় ৫ - আয়ত্ত করা...

১৩) আমি বে	গন কিছু করার	া সময় আমার	ব্যাথা নিয়ন্ত্রে	া রাখার ব্যাপারে	র প্রাধান্য দে	a a
(দয়া করে এক	টতে দাপ (-) দি	ন)				
কখনই সন্ত্য না						সৰ সময় সত্য
•	2	۹.	0	8	¢	6
১৪) কোন গু	দত্পূর্ণ পরিকা	রনা করার আ	গ আমার ব্যাৎ	া নিয়ন্রণ করা	অবশ্যক	
	চতে দাগ (<i>-</i>) দি	ন)				
কখনই সত্য না						সৰ সময় সত্য
•	2	3	0	8	¢	
			মার দায়িত্ পা	লন করতে পারি	1	
	টতে দাপ (-) দি	ন)				
কখনই সত্য না						সৰ সময় সত্য
•	2	4	ø	8	¢	6
১৬) আমার স	ব্যাথা নিয়ে খার	হাপ চিন্তা বদল	াতে পারলে ত	ামার নিজের জঁ	াবনের উপর	। ভালো নিয়ন্ত্রণ
	করে একচিতে দ	iগ (-⁄) দিন)				
কখনই সন্ত্য না						সৰ সময় সত্য
•	2	۹.	0	8	¢	6
১৭) আমার ব	যাথা বেডে যা	ৰ সেই ভেৰে '	আমি কিছ পাঁ	নিইতি এড়িয়ে ৷	নলি	
(দয়া করে একা	টতে দাগ (<i>·)</i> দি		-			
কখনই সন্ত্য না						সৰ সময় সত্য
•	2	૨	0	8	¢	ф.
১৮) ব্যাথা নি	য়ে আমার যত	দুন্দিন্তা ও ভা	ৰ আছে, তা ত	াসলে সত্য (দয	া করে একটি	ত দাগ (-⁄) দিন)
কথনই সন্ত্য না						সৰ সময় সত্য
•	5	2	0	8	¢	

Participant ID I	No.:
------------------	------

অধ্যায় ৫ - আয়ত্ত করা...

১৯) আমার দ পাটিছ (দরা ব	জীবন-যাপন ব হরে একটিতে দা	দ্যার জন্য আ গ ৵েদিন)	মার ব্যাথা পরি	বৰ্তন করতে য	হবে না তা ৫	ভবে আমি ৰস্তি	
কথনই সত্য না						সৰ সময় সত্য	
•	2	2	ø	8	¢	b	
(দরা করে একা	২০) আমার যখন ব্যাথা থাকে তখন আমার কিছু করতে যুদ্ধ করতে হয় (দয়া করে একটিতে দাপ 🕢 দিন)						
কৰ্থনই সন্ত্য না						সৰ সময় সত্য	
•	2	ર	Ó	8	¢	6	

অধ্যায় ৬ - সামাজিক জীবন

নিচে কয়েকটি ৰাক্য আছে। প্ৰতিটি ৰাক্যের সাথে আপনি কতটা দৃঢ়ভাবে বিরোধ করছেন বা একমত যচ্ছেন সেই অনুসারে একটি ঘরে দাপ দিয়ে তা উল্লেখ কঙ্গন।

১) আমি অনেক মজ্জার কিছু করছি (দয়া করে একটিতে দাপ (-⁄) দিন)	২) বেশির ভাগ দিনেই আমি যে সকল করে তৃত্তি পাই তার মধ্য থেকে কিছু ব করে একটিতে দাগ (~) দিন)	
দৃঢ়ভাবে বিরোধ করছি	দৃঢ়ভাবে বিরোধ করছি	
বিরোধ করছি	বিরোধ করছি	
একমত হাছি	একমত হাছি	
দৃঢ়ভাবে একমত হচিহ	দৃঢ়ভাবে একমত ঘট্ছি	

৩) আমার জীবনকে যতটুকু সম্ভব পরিগ	ার্ণ করার	8) আগামী কয়েক দিনের মধ্যে নি	জর জন্য
চেষ্টা করছি (দয়া করে একটিতে দাগ (~) দি	ল)	মজার কিছু করার পরিকল্পনা করছি	(দন্মা করে
		একটিতে দাগ (-⁄) দিন)	
দৃঢ়ভাবে বিরোধ করছি		দৃঢ়ভাবে বিরোধ করছি	
বিরোধ করছি		বিরোধ করছি	
একমত যচ্ছি		একনত ব্যহি	
দৃঢ়ভাবে একমত যচ্ছি		দৃঢ়ভাবে একমত ঘট্ছি	

৫) আমার মনে হয় আমি সক্রিয়ভাবে	জীৰনে
জড়িত রয়েছি (দয়া করে একটিতে দাগ (-	🤈 দিন)
দৃঢ়ভাবে বিরোধ করছি	
বিরোধ করছি	
একমত যচ্ছি	
দ্যৃন্ডাবে একমত হচ্ছি	

অধ্যায় ৭ - সার্বিক স্বাস্থ্য

এই প্রশ্নগুলো আপনার স্বাহ্মের ব্যাপারে আপনার মতামত জ্বানতে চাইবে। এই তথ্য আপনার অনুভূতি ও আপনার দৈনন্দিন কাজ-কর্ন কতটুকু করতে পারছেন তা বুঝতে সাহায্য করবে।

দরা করে প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর দিন একটি দাপ দিয়ে। আপনি যদি কোন প্রশ্নের উত্তর সম্বচ্ছে অনিশ্চিত থাকেন, তাহলে যতটুকু সম্ভব ডালোডাবে উত্তর দিবেন।

১) সব মিলিয়ে, গ	আপনি কি বলবেন আ	পনার শাহ্য (দরা ক	র একটিতে দাগ (<i>)</i> দিন)
চলৎকাৰ	খুৰ ভালো	ভালো	মূটা মূটি	খারাপ

২) <u>এক বছর আ</u> গে	<u>ার তুলনার,</u> সব মিলি	য়ে, আপনার বর্তম	ান সার্বিক স্বাহ্মের অ	বহুা কেমন মনে
হয় (দয়া করে একটি	হত দাগ (-) দিন)			
বেশ ভালো	একটু ভালো	হার সমান	একটু ধারাপ	বেশ খাঁরাগ

নিচের জিনিসন্তলো আপনি একটি <u>পতানুগতিক দিনে</u> হয় তো করেন। আপনার বর্তমান স্বাহ্মের অবস্থা কি এই সব কর্মকান্ড সীমিত করছে ? যদি তাই হয়, তাহলে কতটুকু ?

৩ক) প্রবল কর্মকান্ড যেমন দৌড়াদৌড়ি, ভারি		৩খ) পরিমিত কর্মকান্ড যেমন টেবিল সরানো,		
জিনিস বহন, তেজপূর্ণ খেলাধুলা		জ্যাকুম ক্লীনার ধার্কা দেওয়া, চলাফে	রা করা,	
(দয়া করে একটিতে দাপ () দিন)		যালকা খেলাধূলা করা		
		(দয়া করে একচিতে দাগ (~) দিন)		
হ্যা, বেশ সীমিত		হ্যা, বেশ সীমিত		
হ্যা, কিছুটা সীমিত		হ্যা, কিছুটা সীমিত		
না, মোটেও সীমিত নই		না, মোটেও সীমিত নই		
৩গ) বাজার হাট থেকে তুলে শাক-সর্ব্	জ্ব বহন	৩ষ) কয়েক তলা সিড়ি বেয়ে উপরে উঠা		
করে নিয়ে আসা (দয়া করে একটিতে দাগ	(•) দিন)	(দয়া করে একটিতে দাগ (-⁄) দিন)		
হ্যা, বেশ সীমিত		ষ্যা, বেশ সীমিত		
ফা, কিছুটা সীমিত		ফা, কিছুটা সীমিত		
না, মোটেও সীমিত নই		না, মোটেও গীমিত নই		

৩৪) এক তলা সিড়ি বেয়ে উপরে উঠা		৩চ) মাথা নোয়ানো, হাঁটু গেড়ে বসা বা ঝুকে		
(দেয়া করে একটিতে দাগ (<i></i>) দিন)		পড়া (দন্মা করে একটিতে দাগ (✓) দিন)		
হ্যা, বেশ সীমিত		ষ্যা, বেশ সীমিত		
হ্যা, কিছুটা গীমিত		ষ্যা, কিছুটা সীমিত		
না, মোটেও গীমিত নই		না, মোটেও সীমিত নই		
ওছ) এক মাইল থেকে বেশি হাটা (দ্যা	করে	ওজ) কয়েক শত পজ হাটা (দয়া করে একটিতে		
একটিতে দাগ (-⁄) দিন)		দাগ (-) দিন)		
হ্যা, বেশ সীমিত		হ্যা, বেশ সীমিত		
হ্যা, কিছুটা সীমিত		য্যা, কিছুটা সীমিত		
না, মোটেও গীমিত নই		না, মোটেও সীমিত নই		
৩ঝ) এক শত গজ হাটা		৩ঞ) নিজেকে গোসল করানো বা ক	াপড়	
(দয়া করে একটিতে দাগ (<i>‹</i>) দিন)		পড়ালো (দয়া করে একটিতে দাগ 🕜 দি	ন)	
হ্যা, বেশ সীমিত		ষ্যা, বেশ সীমিত		
ফ্যা, কিছুটা গীমিত		য্যা, কিছুটা সীমিত		
না, মোটেও গীমিত নই		না, মোটেও গীমিত নই		

<u>ৰিগত ৪ সঞ্জাহ ধরে,</u> আপনার শারীরিক অবহার কারণে কাজ-কর্ম বা অন্য কর্মকান্ডের ক্ষেত্রে নিচে উল্লেখিত সমস্যাগুলো হয়েছিলো কি?

8ক) কান্ধ অথবা অন্য কর্মকান্ড কমিয়ে দেওয়া (দয়া করে একটিতে দাপ (-) দিন)		৪খ) যতটুকু চেয়েছিলেন তার চেয়ে কম পরিমাণে কাজ বা অন্য কিছু সম্পন্ন করা		
((দয়া করে একচিতে দাগ (~) দিন)		
সব সময়		সব সময়		
গ্রায় সময়		গ্রার সময়		
কিছু সময়		কিছু সময়		
অল্প সময়		অল্প সময়		
কোন সময় না		কোন সময় না		

8 গ) কাজ বা অন্য কর্মকান্ড সীমিত করা (দরা		৪খ) কাজ-কর্ম করতে কষ্ট হয়েছে	(দরা করে
করে একটিতে দাগ (-⁄) দিন)		একটিতে দাগ (-⁄) দিন)	
সৰ সময়		সৰ সময়	
গ্রার সময়		গ্রার সময়	
কিছু সময়		কিছু সময়	
অল্প সময়		অল্প সময়	
কোন সময় না		কোন সময় না	

<u>বিগত ৪ সঞ্জাহ ধরে,</u> আপনার আৰেগ-অনুভূতি অবহ্যার কারণে কাজ-কর্ম বা অন্য কর্মকান্ডের ক্ষেত্রে নিচে উল্লেখিত সমস্যাগুলো হয়েছিলো কি (যেমন মানযিক চাপ বা মন-বিযণ্ণতা) ?

৫ক) কান্ধ অথবা অন্য কর্মকান্ড কমিয়ে দেওয়া (দয়া করে একটিতে দাপ (~) দিন)		৫খ) যতটুকু চেন্নেছিলেন তার চেন্নে কন পরিমাণে কাজ বা অন্য কিছু সম্পন্ন করা (দয় করে একটিতে দাশ (২) দিন)		
সব সময়		সৰ সময়		
গ্রাঁর সময়		গ্রায় সময়		
কিছু সময়		কিছু সময়		
অল্প সময়		অল্প সময়		
কোন সময় না		কোন সময় না		
৫খ) কাজ অথবা অন্য কর্মকান্ড আ কেম সতর্ক হয়ে করা (দরা করে একটিং সিক				
দিন) সৰ সময়				
হাঁর সময়				
কিছু সময়				
আল সাময়				
কোন সময় না				

Participant ID	No.:
----------------	------

৬) বিগত ৪ সন্তাহ ধরে, আগনার সাধারণ সামাজিক কর্মকান্ডের ক্ষেত্রে আগনার সার্বিক ৰাহ্য বা আবেগ-অনুভূতি জনিত সমস্যা কতটুকু বাধা হয়ে দাঁড়িয়ে ছিলো ? (দল্লা করে একটিতে দাগ (-) দিন)					
একননই না	সামান্য	নাৰানি	অনেক	প্রচন্ড	

৭) <u>বিগত ৪ সন্তাহ ধরে</u> আপনি কতটুকু শারীরিক ব্যাথায় ভোগছেন 					
একদনই না	খুঁৰ যালকা	হালকা	নাঝারি	প্রচন্ত	খুৰ প্ৰচন্ড

৮) <u>বিগত ৪ সন্তাহ</u> হয়ে দাঁড়িয়ে ছিলো	<u>ধরে</u> আপনার বরের ? (দয়া করে একটিতে	ও বাহিরের কাজের দাপ (-⁄) দিন)	ক্ষেত্রে আপনার ব্যাগ	ধা কতথানি বাধা
একদমই না	সামান্য	নাঝারি	অনেক	হাচড

নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে বিগত ৪ সপ্তাহ ধরে আপনার অনুভূতি ও আপনার অবস্থা সম্বচ্ছে জ্ঞানা হবে। প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর যথারিতি একটি ঘরে দাগ দিয়ে উল্লেখ করুন।

৯ক) আপনি কি প্রাণবস্ত অনুভব করো	ইলেন १	৯খ) আপনি কি বেশি সম্ৰন্ত বা নাৰ্ডাস ছিলেন ?		
(দেয়া করে একটিতে দাগ (~) দিন)		(দয়া করে একটিতে দাগ (-⁄) দিন)		
সব সময়		সব সময়		
ধার সময		হায় সময়		
কিছু সময়		কিছু সময়		
অঙ্গ সময়		অঙ্গ সময়		
কোন সময় না		কোন সময় না		
৯গ) আগনি কি এতটাই বিচলিত ছিলে	ন যে	৯ষ) আগনি কি গ্রশান্ত ও হির অনুভব		
কোন কিছুতেই আপনার মন উৎফুর হ	ওয়ার	করেছিলেন ? (দন্মা করে একটিতে দাগ (-⁄) দিন)		
নন্নঃ (দর্য়া করে একটিতে দাগ (-⁄) দিন)				
সব সময়		সব সময়		
গ্রার সময়		হার সময়		
কিছু সময়		কিছু সময়		
অল্প সময়		অঙ্গ সময়		
কোন সময় না		কোন সময় না		

৯৩) আগনার মধ্যে কি অফুরন্ত প্রাণ ×	ক	৯চ) আপনার কি মন ভেঙে পিয়ে	ছিলো বা মন	
ছিলো ? (দরা করে একটিতে দাগ 🔿 দিন	0	বিষণ্ণ ছিলো? (দয়া করে একটিতে দাগ (-⁄) দিন)		
সৰ সময়		সব সময়		
হার সময		হার সময়		
কিছু সময়		কিছু সময়		
অল্প সময়		অঙ্গ সময়		
কোন সময় না		কোন সময় না		
৯ছ) আগনার কি মনে যচ্ছিলো যে আ	াপনার	১জ) আগনি কি খুশি ছিলেন ং (দ	গা করে একটিতে	
শ রীরে আর শক্তি নেই ? (দরা করে এক	চিতে দাগ	দাগ 🖉 দিন)		
(~) দিন)				
সব সময়		সব সময়		
হার সময়		ধার সময়		
কিছু সময়		কিছু সময়		
অল্প সময়		অন্ন সময়		
কোন সময় না		কোন সময় না		
৯ঝ) আপনার কি খুব ক্লান্ত লাগছিলো	የ (দরা		•	
করে একটিতে দাগ (-⁄) দিন)				
সব সময়				
বাঁহ সময				
কিছু সময়				
আৰা সাময়				
কোন সময় না				

১০) <u>বিগত ৪ সন্তাহ ধরে,</u> আপনার সাধারণ সামাজিক কর্মকান্ডের (পরিবার পরিজন ও বন্ধূ-						
বাদ্ধবদের সাথে মিলা-মিশা) ক্ষেত্রে আপনার সার্বিক স্বাহ্য বা আবেগ-অনুভূতি জনিত সমস্যা						
কতটুকু সময় বাধা হয়ে দাঁড়িয়ে ছিলো ? (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)						
সব সময়	গ্রার সময়	কিছু সময়	অল্প সময়	কোন সময় না		

নিচের ৰাক্য গুলো আপনার ক্ষেত্রে কণ্টটুকু সত্য ৰা মিথ্যা ?

১১ক) অন্য মানুষের তুলনার আমি সহজে		১১খ) অন্য সবার মত আমিও সুন্থ (দরা করে		
অসুহু হয়ে গড়ি (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)		একটিতে দাগ (-/ দিন)		
একদম সত্য		একদম সত্য		
অনেকটা সন্ত্য		অনেকটা সত্য		
আনি না		আনি না		
অনেকটা নিখ্যা		অনেকটা নিখ্যা		
একদম মিখ্যা		একদম মিখ্যা		
১১গ) আমার স্বাহ্য আরো ধারাপ হবে (দর্য়া করে	১১ খ) আমার স্বাহ্য চমৎকার (দরা	করে একটিতে	
১১গ) আমার স্বাহ্য আরো খারাপ হবে (একটিতে দাগ 🔿 দিন)	দিয়া করে	১১খ) আনার শ্বাহ্য চনৎকার (দয়া দাগ (~) দিন)	করে একটিতে	
	দিয়া করে		করে একটিতে	
একটিতে দাগ (-) দিন)	_	দাগ (-) দিন)		
একটিতে দাগ (-/ দিন) একদম সত্য		দাগ (-) দিন) একদম সত্য		
একটিতে দাগ (-) দিন) একদন সত্য অনেকটা সত্য		দাগ (-) দিন) একদম সত্য অনেকটা সত্য		

Participant ID	No.:
----------------	------

অধ্যায় ৮ - আরো কিছু তথ্য

		- - - - -
NN.	100 C	The second second
ø.,	- M	0134

২) লিঙ্গ	(দেয়া করে একটিতে দাগ (~) দিন)		৩) থাকার ব্যবহা (দা		ণ্না করে একটিতে দাগ (<i>-</i>) দিন)		
পুরুষ		নারী		একা		একা নহ	

৪) আপনার ইংরেজী ভাষ	ার উপর দক্ষতা কেমনং	(নয়া করে একটিতে দাগ (~) দিন)	
সাক্লীল	ভালো	র্টা-র্টি	খারাপ

5. What is your ethnic group? (please choose one section from A to E then tick one				
box to best describe your ethnic group or background)				
A. White		B. Black or Black British		
Please tick (✓) one		Please tick (✓) one		
British		Carlbbean		
irish		African		
Any other white background (write below)		Any other black background (write below)		
C. Asian or Asian British		D. Mixed		
Please tick (✓) one		Please tick (✓) one		
Indian		White & Black Caribbean		
Pakistani		White & Black African		
Bangladeshi		White & Asian		
Any other Asian background (write below)		Any other mixed background (write below)		
E. Other ethnic group $Please$ tick (\checkmark) one				
Chinese		Arab		
Other ethnic group (write below)				

অধ্যায় ৮ - আরো কিছু তথ্য...

৬) আপনার ক্ষেত্রে কোনটি প্রযোজ্য (দয়া করে একটিতে দাগ (~) দিন)	
কর্মরত (কুল-টাইম বা পার্ট-টাইম, চাকুরি অথবা ব্যবসা)	
বৰ্তমানে কাজে নেই কিন্তু কাজ খৌজছি	
স্কুল, কলেজ অথবা ইউনিডাসিটিতে ফুল-টাইম গড়ছি	
দীর্ঘদিনের অসুহুতার কারণে কাজ করতে পারছিনা	
নিজের ঘর-সংসার দেখাতনা করছি	
কর্মরত জীবন থেকে অবসর নিয়েছি	
অন্য কিছ্ (দন্না করে নিচ্চ লিখুন)	

৭) আপনি ফুল-টাইম পড়ালেখা (যেমন ফুল, কলেজ বা ইউনিডাসিটি) যখন ছাড়েন, তখন আপনার বয়স কত ছিলো? (দয়া করে একটিতে দাগ (~) দিন)	
আমি কোন গড়ালেখা করি নাই	
১২ বছর বা তার চেয়ে কন বয়স পর্যন্ত	
১৩ থেকে ১৬ বছর বয়স পর্যন্ত	
১৭ থেকে ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত	
২০ বছর বা তার চেয়ে বেশি বয়স পর্যন্ত	
আমি এখনো পুরোদনে গড়ালেখা করছি	
ত্দন্য কিছু (দয়া করে নিচ্চ লিখুন)	

প্রশ্নমালা পূরণ করার জন্য ধন্যবাদ

দরা করে সাথে দেওয়া শ্রুী-পোস্ট খানে ভরে নিরিক্ষক দলের কাছে, অথবা নিচের ঠিকানার পাঠিয়ে দিন

FREEPOST, CENTRE FOR HEALTH SCIENCES, COPERS STUDY (Dr D. Carnes Rm 1.08).