FertiQoL International

இனப்பெருக்கத் திறன் குறித்த வாழ்க்கைத் தரம் பற்றிய கேள்வித்தாள் (2008)

ஒவ்வொரு கேள்விக்கும், தயவுசெய்து நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள், என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதை மிக அதிகம் பிரதிபலிக்கும் பதிலுக்குப் பெருக்கல் குறி இடுங்கள் (பெட்டியில் டிக் செய்யுங்கள்). உங்கள் பதில்களை உங்கள் தற்போதைய எண்ணங்களோடும் உணர்வுகளோடும் பொருத்திப் பாருங்கள். சில கேள்விகள் உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை தொடர்பானவையாக இருக்கலாம், ஆனால் உங்கள் வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களையும் போதுமான வரை அளவிட அவை அவசியமாகும். உங்களுக்கு ஓர் உறவாளர் இருந்தால் மட்டுமே நட்சத்திரக் குறி (*)
இட்ட உருப்படிகளை தயவுசெய்து பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

	ஒவ்வொரு கேள்விக்கும், உங்கள் தற்போதைய எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் நெருக்கமான பதிலுக்குப் பெருக்கல் குறி இடுங்கள்	மிக மோசம்	மோசம்	நன்றும் இல்லை மோசமும் இல்லை	நன்று	மிக்க நன்று
A	உங்கள் உடல்நலத்தை எப்படி மதிப்பிடுவீர்கள்?	☐	☐	☐	☐	☐
	ஒவ்வொரு கேள்விக்கும், உங்கள் தற்போதைய எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் நெருக்கமான பதிலுக்குப் பெருக்கல் குறி இடுங்கள்	மிகவும் அதிருப்தி	அதிருப்தி	திருப்தியும் இல்லை, அதிருப்தியும் இல்லை	திருப்தி	மிகவும் திருப்தி
B	உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தில் உங்களுக்குத் திருப்தி இருக்கிறதா?	☐	☐	☐	☐	☐
	ஒவ்வொரு கேள்விக்கும், உங்கள் தற்போதைய எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் நெருக்கமான பதிலுக்குப் பெருக்கல் குறி இடுங்கள்	முழுமையாக	மிகவும்	மிதமாக	அதிகம் இல்லை	இல்லவே இல்லை
Q1	உங்கள் கவனமும் ஒருமுகப்படுத்தலும் இனப்பெருக்கத் திறன் இன்மை பற்றிய எண்ணங்களால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனவா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q2	இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகள் காரணமாக உங்களால் பிற வாழ்க்கை இலக்குகளையும் திட்டங்களையும் தொடர்ந்து செயல்படுத்த இயலாது என்று நினைக்கிறீர்களா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q3	இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகளால் நீங்கள் மிகவும் சோர்வாக அல்லது ஓடாகத் தேய்ந்துபோனது போல் உணர்கிறீர்களா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q4	உங்கள் இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகளை சமாளிக்க உங்களுக்குத் திறன் இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா?	☐	☐	☐	☐	☐
	ஒவ்வொரு கேள்விக்கும், உங்கள் தற்போதைய எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் நெருக்கமான பதிலுக்குப் பெருக்கல் குறி இடுங்கள்	மிகவும் அதிருப்தி	அதிருப்தி	திருப்தியும் இல்லை, அதிருப்தியும் இல்லை	திருப்தி	மிகவும் திருப்தி
Q5	உங்கள் இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகள் தொடர்பாக நண்பர்களிடமிருந்து பெறும் ஆதரவில் உங்களுக்குத் திருப்தி இருக்கிறதா?	☐	☐	☐	☐	☐
*Q6	உங்களுக்கு இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகள் இருப்பதை மீறி உங்கள் பாலியல் உறவில் உங்களுக்குத் திருப்தி இருக்கிறதா?	☐	☐	☐	☐	☐
	ஒவ்வொரு கேள்விக்கும், உங்கள் தற்போதைய எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் நெருக்கமான பதிலுக்குப் பெருக்கல் குறி இடுங்கள்	எப்போதும்	நிறைய சமயங்களில்	பல சமயங்களில்	அரிதாக	ஒருபோதும் இல்லை
Q7	உங்கள் இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகள் பொறாமை, கசப்புணர்வு ஆகிய உணர்வுகளை ஏற்படுத்துகின்றனவா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q8	உங்களால் ஒரு குழந்தை (அல்லது மேலும் குழந்தைகள்) பெற்றுக்கொள்ள இயலாதது பற்றித் துயரம் மற்றும்/அல்லது இழப்புணர்வு ஏற்படுகிறதா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q9	இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகளால் உங்களுக்கு நம்பிக்கையும் நம்பிக்கையிழப்பும் மாறி மாறி வருகின்றனவா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q10	இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகளால் நீங்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைப்பட்டிருக்கிறீர்களா?	☐	☐	☐	☐	☐
*Q11	உங்களுக்கு இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகள் இருப்பதை மீறி நீங்களும் உங்கள் உறவாளரும் ஒருவரிடம் ஒருவர் அன்பாக இருக்கிறீர்களா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q12	உங்கள் இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகள் உங்களுடைய அன்றாடப் பணி அல்லது கடப்பாடுகளில் குறுக்கிடுகின்றனவா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q13	உங்கள் இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகளால் விடுமுறைகள், கொண்டாட்டங்கள் போன்ற சமூகச் சூழ்நிலைகளில் பங்கேற்பது சங்கடமாக இருக்கிறதா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q14	நீங்கள் எந்த அளவுக்கு உளைச்சலை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் குடும்பத்தினரால் புரிந்துகொள்ள முடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா?	☐	☐	☐	☐	☐
	Fஒவ்வொரு கேள்விக்கும், உங்கள் தற்போதைய எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் நெருக்கமான பதிலுக்குப் பெருக்கல் குறி இடுங்கள்	மிகமிக அதிக அளவில்	மிக அதிகமாக	மிதமான அளவில்	சிறிதளவு	இல்லவே இல்லை
*Q15	இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகள் உங்கள் உறவாளருடன் உங்களுக்கு உள்ள பிணைப்பை வலுவாக்கியுள்ளனவா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q16	உங்கள் இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகளால் உங்களுக்கு வருத்தமாகவும் சோகமாகவும் இருக்கிறதா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q17	உங்கள் இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகள் குழந்தைகளைக் கொண்டவர்களைவிட உங்களைத் தாழ்ந்தவராக ஆக்குகின்றனவா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q18	இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகளால் ஏற்படும் களைப்பு உங்களுக்குத் தொந்தரவாக இருக்கிறதா?	☐	☐	☐	☐	☐
*Q19	இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகள் உங்களுக்கு உங்கள் உறவாளருடன் இருக்கும் உறவில் ஓர் எதிர்மறைத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளனவா?	☐	☐	☐	☐	☐
*Q20	இனப்பெருக்கத் திறன் இன்மை தொடர்பாக உங்களுக்கு உள்ள உணர்வுகளைப் பற்றி உங்கள் உறவாளருடன் பேசுவது சிரமமாக இருக்கிறதா?	☐	☐	☐	☐	☐
*Q21	உங்களுக்கு இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகள் இருப்பதை மீறி உங்கள் உறவில் உங்களுக்கு மனநிறவு இருக்கிறதா	☐	☐	☐	☐	☐
Q22	குழந்தைகள் (அல்லது மேலும் குழந்தைகள்) பெற்றுக்கொள்ள உங்களுக்கு சமூக ரீதியான அழுத்தத்தை உணர்கிறீர்களா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q23	உங்கள் இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகள் உங்களுக்குக் கோபம் ஏற்படுத்துகின்றனவா?	☐	☐	☐	☐	☐
Q24	உங்கள் இனப்பெருக்கத் திறன் பிரச்சினைகளால் உங்களுக்கு வலியும் உடல் ரீதியான அசௌகரிய உணர்வும் ஏற்படுகின்றனவா?	☐	☐	☐	☐	☐

© European Society of Human Reproduction & Embryology and American Society of Reproductive Medicine

FertiQoL International

விருப்பத் தேர்வுக்குரிய சிகிச்சைப் பகுதி

நீங்கள் இனப்பெருக்கத் திறன் சிகிச்சையை (இதில் எந்த மருத்துவ ஆலோசனையும் அல்லது இடையீடும் அடங்கும்) பெறத் தொடங்கிவிட்டீர்களா? ஆம் எனில், தயவுசெய்து பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளியுங்கள். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும், உங்கள் தற்போதைய எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் நெருக்கமான பதிலுக்குப் பெருக்கல் குறி இடுங்கள் (பெட்டியில் டிக் செய்யுங்கள்). உங்கள் பதில்களை உங்கள் தற்போதைய எண்ணங்களோடும் உணர்வுகளோடும் பொருத்திப் பாருங்கள். சில கேள்விகள் உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை தொடர்பானவையாக இருக்கலாம், ஆனால் உங்கள் வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களையும் போதுமான வரை அளவிட அவை அவசியமாகும்.

	ஒவ்வொரு கேள்விக்கும், உங்கள் தற்போதைய எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் நெருக்கமான பதிலுக்குப் பெருக்கல் குறி இடுங்கள்	எப்போதும்	நிறைய சமயங்களில்	பல சமயங்களில்	அரிதாக	ஒருபோதும் இல்லை
T1	இனப்பெருக்கத் திறன் சிகிச்சை உங்கள் மனநிலையை எதிர்மறையாக பாதிக்கிறதா?	☐	☐	☐	☐	☐
T2	நீங்கள் விரும்பக்கூடிய இனப்பெருக்கத் திறன் மருத்துவச் சேவைகள் உங்களுக்குக் கிடைக்கின்றனவா?	☐	☐	☐	☐	☐

	ஒவ்வொரு கேள்விக்கும், உங்கள் தற்போதைய எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் நெருக்கமான பதிலுக்குப் பெருக்கல் குறி இடுங்கள்	மிகமிக அதிக அளவில்	மிக அதிகமாக	மிதமான அளவில்	சிறிதளவு	இல்லவே இல்லை
T3	உங்கள் இனப்பெருக்கத் திறன் இன்மைப் பிரச்சினை சிகிச்சைகளுக்கான நடைமுறை மற்றும்/அல்லது மருந்து அளிக்கப்படுவதைக் கையாள்வது எவ்வளவு சிக்கலாக உள்ளது?	☐	☐	☐	☐	☐
T4	உங்கள் அன்றாட அல்லது வேலை தொடர்பான நடவடிக்கைகளில் சிகிச்சை ஏற்படுத்தும் விளைவு பற்றிக் கவலைப்படுகிறீர்களா?	☐	☐	☐	☐	☐
T5	நீங்கள் எந்த அளவு உளைச்சலை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்பதை இனப்பெருக்கத் திறன் ஊழியர்கள் புரிந்துகொள்வதாக நினைக்கிறீர்களா?	☐	☐	☐	☐	☐
T6	இனப்பெருக்கத் திறன் மருந்துகள் மற்றும் சிகிச்சையின் உடல் ரீதியான பக்கவிளைவுகளைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறீர்களா?	☐	☐	☐	☐	☐

	ஒவ்வொரு கேள்விக்கும், உங்கள் தற்போதைய எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் நெருக்கமான பதிலுக்குப் பெருக்கல் குறி இடுங்கள்	மிகவும் அதிருப்தி	அதிருப்தி	திருப்தியும் இல்லை, அதிருப்தியும் இல்லை	திருப்தி	மிகவும் திருப்தி
T7	உங்கள் உணர்ச்சிபூர்வமான தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய உங்களுக்குக் கிடைக்கும் சேவைகளின் தரத்தில் உங்களுக்குத் திருப்தி இருக்கிறதா?	☐	☐	☐	☐	☐
T8	நீங்கள் பெற்றுள்ள அறுவைச் சிகிச்சை மற்றும்/அல்லது மருத்துவ சிகிச்சைகளை எப்படி மதிப்பிடுவீர்கள்?	☐	☐	☐	☐	☐
T9	மருந்து, அறுவைச் சிகிச்சை மற்றும்/அல்லது மருத்துவ சிகிச்சை பற்றி நீங்கள் பெற்ற தகவல்களின் தரத்தை எப்படி மதிப்பிடுவீர்கள்?	☐	☐	☐	☐	☐
T10	இனப்பெருக்கத் திறன் மருத்துவ ஊழியர்களுடனான உங்கள் ஊடாடல்களில் உங்களுக்குத் திருப்தி இருக்கிறதா?	☐	☐	☐	☐	☐

© European Society of Human Reproduction & Embryology and American Society of Reproductive Medicine