

Appendix 3.2: Questionnaire used in Study 1 (Malaysian sample)

**INSTRUCTIONS FOR COMPLETION**  
**ARAHAN UNTUK MENGISI SOAL SELIDIK**

Many thanks for agreeing to take part in this questionnaire study. Please read the following instructions carefully.

Terima kasih kerana bersetuju untuk mengambil bahagian dalam kajian ini. Sila baca arahan di bawah dengan teliti.

**1) There are questions on both sides of each page.**

Terdapat soalan pada kedua-dua belah muka surat

**2) The questionnaire is split into 5 sections.**

*Soal selidik ini dibahagikan kepada 5 bahagian:*

*-section A is about general background information.*

*Bahagian A adalah berkenaan dengan maklumat latar belakang*

*-section B is about knowing your health behaviours.*

*Bahagian B adalah berkenaan dengan pengetahuan tingkah laku kesihatan*

*-section C includes thought about health behaviours.*

*Bahagian C mengandungi pemikiran anda tentang tingkah laku kesihatan*

*-section D is about how you have been feeling?*

*Bahagian D adalah tentang perasaan yang telah anda alami?*

*-section E is about how are you feeling now?*

*Bahagian E adalah tentang perasaan anda sekarang?*

Please answer all questions honestly and by yourself. This not a test. Many of the questions have no right or wrong answers. We are interested in what you think. Remember that the questionnaire is entirely confidential and anonymous. You are under no obligation to answer any questions you do not wish to.

Sila jawab semua soalan dengan jujur dan sendirian . Ini bukannya ujian. Kebanyakan soalan tidak mempunyai jawapan betul atau salah. Kami sebenarnya berminat untuk mengetahui apa yang anda fikirkan. Soal selidik ini adalah sulit dan tidak bernama. Anda mempunyai hak untuk tidak menjawab mana- mana soalan yang anda tidak mahu menjawabnya.

**MOVING ON...**

Please answer **ALL** questions quickly and honestly even if you think some of the questions seem strange. **MAKE SURE YOU READ EACH QUESTION CAREFULLY.** There will be a chance for comments at the end for the questionnaire.

Sila jawab semua soalan dengan cepat dan jujur walaupun anda rasa sesetengah soalan kelihatan janggal. Pastikan anda membaca soalan dengan teliti. Anda diberikan peluang untuk memberikan komen anda di akhir soal selidik ini.

**FINALLY, REMEMBER TO ANSWER QUESTIONS ON BOTH SIDES OF THE PAGE**

***PLEASE TURN OVER***

## SECTION A:(BAHAGIAN A)

### Background information

#### Maklumat latarbelakang

1. What age were you on your last birthday? \_\_\_\_\_  
 Berapakah umur anda pada hari jadi yang lepas?

2. Are you: (please tick one box )

Adakah anda: (sila tanda pada kotak yang disediakan)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> married (berkahwin)             | <input type="checkbox"/> living with partner (tinggal bersama pasangan) |
| <input type="checkbox"/> in relation (dalam perhubungan) | <input type="checkbox"/> single (bujang)                                |

3. Do you have any children? (please tick one box)

Adakah anda mempunyai anak? (sila tanda pada kotak yang disediakan)

- None (Tiada)  1  2  3  4  5  6+

4. Gender? (Jantina?)

- male (lelaki)  female (perempuan)

5. Year of study? (please tick one box)

Tahun pengajian? (sila tanda pada kotak yang disediakan)

- 1  2  3  4  lepasan ijazah

## SECTION B : KNOWING HEALTH BEHAVIOUR?

### BAHAGIAN B : PENGETAHUAN TENTANG TINGKAHLAKU KESIHATAN?

#### Instruction

The following items relate to health behaviours. Please read the question carefully and tick the appropriate box. If you don't know the answer, mark "not sure" rather than guess.

#### Arahan

Kenyataan berikut adalah berkaitan dengan tingkah laku kesihatan. Sila baca soalan dengan teliti dan tanda pada kotak yang disediakan. Sekiranya anda tidak tahu jawapannya, tandakan tidak pasti.

**The next few items are about your dentist check**  
 Soalan berikut adalah berkaitan dengan pemeriksaan gigi.

1) Which of the following drinks is the least likely to wear away your teeth?

Di antara minuman berikut yang manakah yang paling kurang menghakis gigi anda?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a) diet cola   | <input type="checkbox"/> b) water (air)            |
| <input type="checkbox"/> c) sugar-free squash<br>(jus buah-buahan tanpa gula) | <input type="checkbox"/> d) not sure (tidak pasti) |

2) What does dental plaque lead to?

Apakah kesan plak gigi?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) inflammation of the gum<br>Keradangan gusi | <input type="checkbox"/> b) staining of the teeth<br>kekotoran pada gigi |
| <input type="checkbox"/> c) dental caries<br>Kerosakan gigi            | <input type="checkbox"/> d) not sure<br>tidak pasti                      |

**The next few items are about brushing teeth**  
 Soalan berikut berkaitan dengan memberus gigi

3) The reason we brush our teeth is?

Mengapa kita memberus gigi?

- a) to remove bacteria from tooth surfaces  
untuk menghilangkan bakteria daripada permukaan gigi

- b) to remove food particles from tooth surfaces  
untuk menanggalkan sisa makanan pada permukaan gigi
- c) both (a) and (b)  
(a) dan (b)
- d) not sure  
tidak pasti

- 4) Does fluoride in toothpaste make any difference to the health of your teeth?  
Adakah florida di dalam ubat gigi menyebabkan sebarang perbezaan kepada kesihatan gigi anda?
- a) the fluoridation of toothpaste has hugely improved oral health  
florida yang terdapat pada ubat gigi boleh meningkatkan kesihatan gigi
- b) no, it makes not difference at all  
tidak, ia nya tidak memberi apa-apa perbezaan langsung
- c) it isn't dangerous, but a herbal toothpaste without fluoride is just as effective  
ianya tidak merbahaya, tetapi penggunaan ubat gigi herba tanpa florida juga sama berkesan
- d) nobody really knows because there haven't been many studies into the area.  
tiada siapa yang tahu kerana tidak banyak kajian dibuat berkaitan dengan perkara ini.

### **Soalan berikut berkaitan dengan pemakanan buah buahan dan sayuran**

The next few items are about eating fruits and vegetables

- 5) Fruits and vegetables can play a role in :  
Buah buahan dan sayur-sayuran boleh memainkan peranan dalam :

- a) weight management.  
pengurusan berat badan
- b) reducing certain kinds of diseases  
mengurangkan risiko terkena penyakit tertentu
- c) (a) and (b)
- d) not sure (Tidak pasti)

- 6) The recommendation is to eat at least 5 portions of fruits and vegetables each day. Which of the following **does not** count as a portion?

Adalah disarankan kita mengambil lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari. Di antara berikut yang manakah **tidak dikira** sebagai satu hidangan?

- a) a baked potato  
sebiji kentang yang ditelah dimasak
- b) two tablespoon of frozen vegetables  
dua sudu makan sayuran beku
- c) a glass of orange juice  
segelas jus oren
- d) not sure  
tidak pasti

### **Soalan berikut berkaitan pemakanan diet rendah lemak**

The next few items are about eating low fat diet

- 7) Which of the statement is **true** about eating low fat diet?

Kenyataan yang manakah **benar** berkaitan diet rendah lemak?

- a) A healthy diet means a fat free diet  
Diet yang sihat bermakna diet yang tidak berlemak
- b) Low fat diets only benefit people who are overweight  
Diet rendah lemak hanya perlu kepada mereka yang mempunyai berat badan berlebihan
- c) Eating low fat diet can prevent heart disease and stroke  
Memakan diet rendah lemak dapat menghalang penyakit jantung dan strok
- d) not sure (tidak pasti)

- 8) Which of the following **do not** contain high level of saturated fat?

Di antara berikut yang manakah **tidak mengandungi** lemak tepu yang tinggi?

- a) fried fat food  
makanan berlemak yang digoreng
- b) white sugar  
gula putih
- c) red meat  
daging merah
- d) not sure  
tidak pasti

**The next few items are about your knowledge on taking vitamins and supplements**  
**Soalan berikutnya berkaitan pengetahuan anda tentang pengambilan vitamin dan makanan tambahan**

9) Women who are planning to get pregnant should increase the intake of:

Wanita yang bercadang untuk hamil sepatutnya menambahkan pengambilan

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a) vitamin D               | <input type="checkbox"/> b) sugar (gula)           |
| <input type="checkbox"/> c) folic acid (asid folik) | <input type="checkbox"/> d) not sure (tidak pasti) |

10) A deficiency of this mineral causes anaemia:

Kekurangan mineral ini didalam tubuh boleh menyebabkan anemia

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> a) magnesium | <input type="checkbox"/> b) Iron (besi)            |
| <input type="checkbox"/> c) zinc      | <input type="checkbox"/> d) not sure (tidak pasti) |

**The next few items are about physical activity**

**Soalan berikutnya adalah berkaitan dengan aktiviti fizikal**

11) Physical inactivity is \_\_\_\_\_ dangerous to your health as smoking.

Tidak melakukan aktiviti fizikal adalah \_\_\_\_\_ merbahaya kepada kesihatan seperti juga merokok.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a) less (kurang) | <input type="checkbox"/> b) more (lebih)           |
| <input type="checkbox"/> c) as (sama)     | <input type="checkbox"/> d) not sure (tidak pasti) |

12) \_\_\_\_\_ is one of the best ways to improve health through physical activity for the majority of the people.

\_\_\_\_\_ merupakan salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kesihatan melalui aktiviti fizikal pada kebanyakan individu.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) Walking (berjalan)                   | <input type="checkbox"/> b) Dancing (menari)       |
| <input type="checkbox"/> c) Climbing the stairs (menaiki tangga) | <input type="checkbox"/> d) not sure (tidak pasti) |

**The next few items are about drinking alcohol**

**Soalan berikutnya adalah berkaitan dengan minuman beralkohol**

13) You can sober up by

Anda boleh menghilangkan mabuk dengan

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> a) drinking lots of black coffee<br>minum banyak kopi hitam | <input type="checkbox"/> b) taking a cold shower<br>mandi air sejuk |
| <input type="checkbox"/> c) none of the above<br>tiada jawapan                       | <input type="checkbox"/> d) not sure<br>tidak pasti                 |

14) Drinking dehydrates you. How many units of water does it take to process one unit of alcohol? Minum alkohol akan menyebabkan dehidrasi. Berapa unit air yang diperlukan untuk memproses satu unit alkohol.

- a) 1       b) 3       c) 8       d) not sure (tidak pasti)

**The next few items are about your knowledge on smoking**

**Soalan berikutnya adalah berkaitan pengetahuan tentang merokok**

15) What does "passive smoker" means:

Apakah yang dimaksudkan dengan perokok pasif:

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> a) smoking just a few cigarettes<br>Merokok dengan kadar yang sedikit    |
| <input type="checkbox"/> b) breathing other people's smoke<br>Menyedut asap rokok dari orang lain |
| <input type="checkbox"/> c) smoking a pipe<br>Menghisap paip                                      |
| <input type="checkbox"/> d) not sure<br>Tidak pasti   |

16) What makes smoking addictive?

Apakah penyebab kepada ketagihan merokok?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) nicotine<br>nikotin                  | <input type="checkbox"/> b) it makes you look cool<br>ia membuatkan anda nampak "cool" |
| <input type="checkbox"/> c) it tastes nice<br>Rasanya yang hebat | <input type="checkbox"/> d) not sure<br>tidak pasti                                    |

**The next few items are about self breast examination (if you are female)**

Soalan berikut adalah berkaitan pemeriksaan sendiri payudara (sekiranya anda seorang perempuan)

17) How often a self exam for breast cancer should be performed?

Berapa kerap pemeriksaan payudara perlu dilakukan?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a). once a month<br>sekali dalam sebulan | <input type="checkbox"/> b). everyday<br>setiap hari |
| <input type="checkbox"/> c). once every year<br>setahun sekali    | <input type="checkbox"/> d). not sure<br>tidak pasti |

18) When is the best time to do breast self examination?

Bilakah masa yang paling baik untuk melakukan pemeriksaan payudara?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) a different times during the month<br>Pada masa yang berbeza dalam sebulan           | <input type="checkbox"/> b). everyday<br>setiap hari |
| <input type="checkbox"/> b) at the beginning of the menstrual cycle<br>Pada hari permulaan haid                  |  |
| <input type="checkbox"/> c) in the middle of menstrual cycle<br>Pada hari pertengahan haid                       |  |
| <input type="checkbox"/> d) a few days after the menstrual cycle had ended<br>Beberapa hari selepas haid selesai |  |

**The next few items are about self testicular examination (if you are male)**

Soalan berikut adalah berkaitan pemeriksaan sendiri testis (sekiranya anda seorang lelaki)

19) How often should men perform a self- exam for testicular cancer?

Berapa kaliakah biasanya seorang lelaki perlu melakukan pemeriksaan sendiri untuk kансer testis?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> a). once a month (sekali sebulan)               | <input type="checkbox"/> b). everyday (setiap hari) |
| <input type="checkbox"/> c). once every 3 months (sekali setiap 3 bulan) | <input type="checkbox"/> d). not sure (tidak pasti) |

20) When performing a testicular self-exam , what should you be looking for?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a) a small pea sized lump or any changes from your last self exam<br>ketulan kecil sebesar kacang pea atau apa-apa perubahan yang berlaku selepas pemeriksaan yang lepas |  |
| <input type="checkbox"/> b) a large mass<br>ketulan besar   |  |
| <input type="checkbox"/> c) hard parts of the testis<br>bahagian-bahagian yang keras pada testis  |  |
| <input type="checkbox"/> d) not sure (tidak pasti)  |  |

**SECTION C: THOUGHTS ABOUT HEALTH BEHAVIOURS**  
**BAHAGIAN C: PEMIKIRAN BERKAITAN TINGKAHLAKU KESIHATAN**

Below you will find a list of statements relating to **visiting the dentist check-ups for at least once a year.**

*Di bawah ini adalah senarai pernyataan berkaitan dengan perjumpaan dengan doctor gigi untuk pemeriksaan gigi untuk sekurang-kurangnya sekali setahun.*

*For each question please circle the number on the scale at the point which reflects what you think about the statement.*

*Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda*

1. If it were entirely up to me, I am confident that I could visit the dentist for yearly check-ups:

Jika diturutkan hati/kemahuan saya, saya yakin saya boleh berjumpa dengan doktor gigi untuk pemeriksaan tahunan.

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

2. In the **past three years** I have visited the dentist for yearly check-ups:

Dalam tempoh tiga tahun yang lepas, saya berjumpa doktor gigi untuk pemeriksaan tahunan.

<b>Never</b> Tidak pernah	1	2	3	4	5	6	7	<b>Always</b> Selalu
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------

3. I am likely to visit the dentist for yearly check-ups :

Besar kemungkinannya saya akan berjumpa doktor gigi untuk pemeriksaan tahunan:

<b>Very likely</b> Sangat berkemungkinan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Very unlikely</b> Sangat tidak berkemungkinan
---	---	---	---	---	---	---	---	---

4. I will feel regret if I do NOT visit the dentist for yearly check-ups:

Saya akan rasa menyesal sekiranya saya tidak berjumpa dengan doktor gigi untuk pemeriksaan tahunan.

<b>Definitely no</b> Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	<b>Definitely yes</b> Sememangnya ya
---	---	---	---	---	---	---	---	---

5. Most people important to me think that:

Kebanyakan orang yang saya anggap penting pada saya berpendapat bahawa:

<b>I should</b> Saya patut	1	2	3	4	5	6	7	<b>I should NOT</b> Saya sangat tidak patut
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--

visit the dentist for yearly check-ups.

berjumpa dengan doctor gigi untuk pemeriksaan tahunan.

6. I intend to visit the dentist for yearly check-ups:

Saya berhasrat untuk berjumpa dengan doktor gigi untuk pemeriksaan tahunan.

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak bersetuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat bersetuju
--	---	---	---	---	---	---	---	---

7. Visiting the dentist for yearly check-ups would be:

Berjumpa dengan doctor gigi untuk pemeriksaan tahunan adalah:

<b>Worthless</b> sia-sia	1	2	3	4	5	6	7	<b>Valuable</b> amat berguna
<b>Enjoyable</b> menyeronokkan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Not enjoyable</b> tidak menyeronokkan
<b>Beneficial</b> berfaedah	1	2	3	4	5	6	7	<b>Harmful</b> merbahaya
<b>Unpleasant</b> Tidak menyenangkan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Pleasant</b> Menyenangkan

8. I think that most people who are important to me will visit the dentist for yearly check-ups:  
 Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya akan berjumpa dengan doctor gigi untuk pemeriksaan tahunan.

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

9. I have control over whether or not I visit the dentist for yearly check-ups:  
 Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya sama ada saya mahu berjumpa atau tidak dengan doktor gigi untuk pemeriksaan tahunan.

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

Below you will find a list of statements relating to **brushing teeth twice a day**.  
 Berikut adalah senarai pernyataan yang berkaitan dengan memberus gigi dua kali sehari.

*For each question please circle the number on the scale at the point which reflects what you think about the statement.*

*Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda*

10. If it were entirely up to me, I am confident that I could brush my teeth twice a day over the next four weeks:

Jika diturutkan hati/kemahuan saya, saya yakin saya boleh memberus gigi dua kali sehari dalam tempoh empat minggu akan datang.

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

11. In the **past four weeks** I have brushed my teeth twice a day:

Dalam **empat bulan yang lepas** saya telah memberus gigi dua kali sehari.

<b>Never</b> Tidak pernah	1	2	3	4	5	6	7	<b>Always</b> Selalu
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------

12. I am likely to brush my teeth twice a day over the next four weeks:

Besar kemungkinannya saya akan memberus gigi dua kali sehari dalam empat minggu akan datang:

<b>Very likely</b> Sangat berkemungkinan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Very unlikely</b> Sangat tidak berkemungkinan
---	---	---	---	---	---	---	---	---

13. I will feel regret if I do NOT brush my teeth twice a day over the next four weeks:

Saya akan berasa menyesal sekiranya saya TIDAK memberus gigi dua kali sehari dalam empat minggu akan datang

<b>Definitely no</b> Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	<b>Definitely yes</b> Sememangnya ya
---	---	---	---	---	---	---	---	---

14. Most people important to me think that:

Kebanyakan orang yang saya anggap penting pada saya berpendapat bahawa:

<b>I should</b> Saya patut	1	2	3	4	5	6	7	<b>I should NOT</b> Saya TIDAK patut
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

brush my teeth twice a day over the next four weeks.

memberus gigi dua kali sehari dalam empat minggu akan datang.

15. I intend to brush my teeth twice a day over the next four weeks:

Saya berhasrat untuk memberus gigi dua kali sehari dalam empat minggu akan datang

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

16. Brushing teeth twice a day over the next four weeks would be:

Memberus gigi dua kali sehari dalam empat minggu akan datang adalah:

<b>Worthless sia-sia</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Valuable amat berguna</b>
<b>Enjoyable menyeronokkan</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Not enjoyable tidak menyeronokkan</b>
<b>Beneficial berfaedah</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Harmful merbahaya</b>
<b>Unpleasant tidak menyenangkan</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Pleasant menyenangkan</b>

17. I think that most people who are important to me will brush their teeth twice a day over the next four weeks:

Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya akan memberus gigi dua kali sehari dalam empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree Sangat tidak setuju</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree Sangat setuju</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	---

18. I have control over whether or not I brush my teeth twice a day over the next four weeks:

Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada akan memberus gigi dua kali sehari dalam empat minggu akan datang atau tidak:

<b>Strongly disagree Sangat tidak setuju</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree Sangat setuju</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	---

Below you will find a list of statements relating to **eating five fruit and vegetables a day**.

Di bawah anda akan mendapati senarai pernyataan yang berkaitan dengan **memakan lima hidangan buah-buahan dan sayur- sayuran dalam sehari**.

Please use the following definition: eating at least five portions of fruit AND / OR vegetables daily.(including local salad-ulam)

Sila gunakan definisi berikut: memakan sekurang-kurangnya 5 hidangan buah-buahan dan/ atau sayur- sayuran (termasuklah ulam-ulaman)

*For each question please circle the number on the scale at the point which reflects what you think about the statement.*

*Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda.*

19. If it were entirely up to me, I am confident that I could eat five fruit and vegetables a day over the next four weeks:

Jika diturutkan hati/kemauhan saya, saya yakin saya akan memakan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree Sangat tidak setuju</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree Sangat setuju</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	---

20. In the **past four weeks** I have eaten five fruit and vegetables a day:

Dalam tempoh **empat minggu yang lalu** saya telah memakan lima hidangan buah-buahan dan sayur- sayuran setiap hari.

<b>Never Tidak pernah</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Always Selalu</b>
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------------

21. I am likely to eat five fruit and vegetables a day over the next four weeks:

Besar kemungkinannya saya akan makan lima hidangan buah-buahan dan sayur- sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang

<b>Very likely Sangat berkemungkinan</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Very unlikely Sangat tidak berkemungkinan</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	--

22. I will feel regret if I do NOT eat five fruit and vegetables a day over the next four weeks:

Saya akan berasa menyesal sekiranya saya TIDAK makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang

<b>Definitely no</b> Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	<b>Definitely yes</b> Sememangnya ya
---	---	---	---	---	---	---	---	---

23. Most people important to me think that:

Kebanyakan orang yang saya anggap penting pada saya berpendapat bahawa:

<b>I should</b> Saya patut	1	2	3	4	5	6	7	<b>I should NOT</b> Saya TIDAK patut
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

eat five fruit and vegetables a day over the next four weeks.

makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang.

24. I intend to eat five fruit and vegetables a day over the next four weeks:

Saya berhasrat untuk makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

25. Eating five fruit and vegetables a day over the next four weeks would be:

Makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang adalah:

<b>Worthless</b> sia-sia	1	2	3	4	5	6	7	<b>Valuable</b> amat berguna
<b>Enjoyable</b> menyeronokkan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Not enjoyable</b> tidak menyeronokkan
<b>Beneficial</b> berfaedah	1	2	3	4	5	6	7	<b>Harmful</b> merbahaya
<b>Unpleasant</b> tidak menyenangkan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Pleasant</b> menyenangkan

26. I think that most people who are important to me will eat five fruit and vegetables a day over the next four weeks:

Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya akan makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan dating:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

27. I have control over whether or not I eat five fruit and vegetables a day over the next four weeks:

Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada saya akan makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan dating atau tidak:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

Below you will find a list of statements relating to **eating a low-fat diet**.

Berikut adalah senarai pernyataan yang berkaitan dengan **pemakanan diet rendah lemak**.

For example: limiting intake of fatty foods such as cakes, biscuits and crisps; trying to pick low-fat options were possible (e.g. low-fat spreads, skimmed or semi-skimmed milk).

Sebagai contoh: menghadkan pengambilan makanan berlemak seperti kek, biskut, kerepek; cuba untuk memilih makanan yang mempunyai rendah lemak seboleh mungkin( contoh: sapuan rendah lemak, susu rendah lemak)

*For each question please circle the number on the scale at the point which reflects what you think about the statement.*

*Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda*

28. If it were entirely up to me, I am confident that I could eat a low fat diet over the next four weeks:

Jika diturutkan hati/kemahuan saya, saya yakin saya akan makan makanan yang rendah lemak dalam tempoh empat minggu akan datang.

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

29. In the **past four weeks** I have eaten a low-fat diet:

Dalam tempoh **empat bulan yang lalu** saya telah memakan makanan yang rendah lemak:

<b>Never</b> Tidak pernah	1	2	3	4	5	6	7	<b>Always</b> Selalu
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------

30. I am likely to eat a low fat diet over the next four weeks:

Besar kemungkinannya saya akan makan makanan yang rendah lemak dalam tempoh empat bulan akan datang.

<b>Very likely</b> Sangat berkemungkinan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Very unlikely</b> Sangat tidak berkemungkinan
---	---	---	---	---	---	---	---	---

31. I will feel regret if I do NOT eat a low fat diet over the next four weeks:

Saya akan menyesal sekiranya saya TIDAK makan makanan yang rendah lemak dalam masa empat minggu akan datang.

<b>Definitely no</b> Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	<b>Definitely yes</b> Sememangnya ya
---	---	---	---	---	---	---	---	---

32. Most people important to me think that:

Kebanyakan orang yang saya anggap penting pada saya berpendapat bahawa:

<b>I should</b> Saya patut	1	2	3	4	5	6	7	<b>I should NOT</b> Saya TIDAK patut
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

eat a low fat diet over the next four weeks.

makan makanan yang rendah lemak dalam masa empat minggu akan datang.

33. I intend to eat a low fat diet over the next four weeks:

Saya berhasrat untuk makan makanan yang kurang lemak dalam masa empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

34. Eating a low-fat diet over the next four weeks would be:

Makan makanan yang kurang lemak dalam masa empat minggu akan datang adalah:

<b>Worthless</b> sia-sia	1	2	3	4	5	6	7	<b>Valuable</b> amat berguna
<b>Enjoyable</b> menyeronokkan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Not enjoyable</b> tidak menyeronokkan
<b>Beneficial</b> berfaedah	1	2	3	4	5	6	7	<b>Harmful</b> merbahaya
<b>Unpleasant</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Pleasant</b>

<b>tidak menyenangkan</b>							<b>menyenangkan</b>
---------------------------	--	--	--	--	--	--	---------------------

35. I think that most people who are important to me will eat a low fat diet over the next four weeks:

Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya akan makan makanan yang kurang lemak dalam masa empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

36. I have control over whether or not I eat a low fat diet over the next four weeks:

Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada akan makan makanan yang rendah lemak dalam masa empat minggu akan datang atau tidak:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

Below you will find a list of statements relating to **taking vitamin supplements**

Berikut merupakan senarai pernyataan yang berkaitan dengan **pengambilan vitamin tambahan**.

For each question please circle the number on the scale at the point which reflects what you think about the statement.

Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda.

37. If it were entirely up to me, I am confident that I could take vitamin supplements over the next four weeks:

Jika diturutkan hati/kemauhan saya, saya yakin saya akan mengambil vitamin tambahan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

38. In the **past four weeks** I have taken vitamin supplements:

Dalam **tempoh empat minggu yang lalu** saya telah mengambil vitamin tambahan:

<b>Never</b> Tidak pernah	1	2	3	4	5	6	7	<b>Always</b> Selalu
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------

39. I am likely to take vitamin supplements over the next four weeks:

Besar kemungkinannya saya akan mengambil vitamin tambahan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Very likely</b> Sangat berkemungkinan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Very unlikely</b> Sangat tidak berkemungkinan
---	---	---	---	---	---	---	---	---

40. I will feel regret if I do NOT take vitamin supplements over the next four weeks:

Saya akan menyesal sekiranya saya tidak mengambil vitamin tambahan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Definitely no</b> Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	<b>Definitely yes</b> Sememangnya ya
---	---	---	---	---	---	---	---	---

41. Most people important to me think that:

Kebanyakan orang yang saya anggap penting pada saya berpendapat bahawa:

<b>I should</b> Saya patut	1	2	3	4	5	6	7	<b>I should NOT</b> Saya TIDAK patut
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

take vitamin supplements over the next four weeks.

mengambil vitamin tambahan dalam tempoh empat minggu akan datang.

42. I intend to take vitamin supplements over the next four weeks:

Saya berhasrat untuk mengambil vitamin tambahan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

43. Taking vitamin supplements over the next four weeks would be:

Mengambil vitamin tambahan dalam tempoh empat minggu akan datang adalah:

<b>Worthless sia-sia</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Valuable amat berguna</b>
<b>Enjoyable menyeronokkan</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Not enjoyable tidak menyeronokkan</b>
<b>Beneficial berfaedah</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Harmful merbahaya</b>
<b>Unpleasant tidak menyenangkan</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Pleasant menyenangkan</b>

44. I think that most people who are important to me will take vitamin supplements over the next four weeks:

Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya akan mengambil vitamin tambahan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree Sangat tidak setuju</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree Sangat setuju</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	---

45. I have control over whether or not I take vitamin supplements over the next four weeks:

Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada untuk mengambil vitamin tambahan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree Sangat tidak setuju</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree Sangat setuju</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	---

Below you will find a list of statements relating to **engaging in the recommended levels of physical activity**.

Berikut merupakan senarai pernyataan yang berkait dengan **melakukan aktiviti fizikal mengikut tahap yang disarankan**.

Please use the following definition: engaging in at least 30 minutes of at least moderate intensity physical activity, at least 5 times a week. NB. Moderate physical activity can include brisk walking, cycling etc.

Sila gunakan definisi berikut: melakukan sekurang-kurangnya aktiviti fizikal secara sederhana sekurang-kurangnya 30 minit, sekurang-kurangnya 5 kali seminggu. Contoh aktiviti fizikal sederhana adalah berjalan, berbasikal dan lain-lain.

*For each question please circle the number on the scale at the point which reflects what you think about the statement.*

*Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda*

46. If it were entirely up to me, I am confident that I could engage in the recommended levels of physical activity over the next four weeks:

Jika diturutkan hati/kemauan saya, saya yakin saya akan melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang

<b>Strongly disagree Sangat tidak setuju</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree Sangat setuju</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	---

47. In the **past four weeks** I have engaged in the recommended levels of physical activity:

Dalam **tempoh empat minggu yang lepas** saya telah melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan.

<b>Never Tidak pernah</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Always Selalu</b>
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------------

48. I am likely to engage in the recommended levels of physical activity over the next four weeks:

Besar kemungkinannya saya akan melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Very likely Sangat cenderung</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Very unlikely Sangat tidak cenderung</b>
---	---	---	---	---	---	---	---	---

49. I will feel regret if I do NOT engage in the recommended levels of physical activity over the next four weeks:

Saya akan menyesal sekiranya saya TIDAK melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Definitely no</b> Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	<b>Definitely yes</b> Sememangnya ya
---	---	---	---	---	---	---	---	---

50. Most people important to me think that:

Kebanyakan orang yang saya anggap penting pada saya berpendapat bahawa:

<b>I should</b> Saya patut	1	2	3	4	5	6	7	<b>I should NOT</b> Saya TIDAK patut
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

engage in the recommended levels of physical activity over the next four weeks.

melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang.

51. I intend to engage in the recommended levels of physical activity over the next four weeks:

Saya berhasrat untuk melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

52. Engaging in the recommended levels of physical activity over the next four weeks would be:

Melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang adalah:

<b>Worthless</b> sia-sia	1	2	3	4	5	6	7	<b>Valuable</b> amat berguna
<b>Enjoyable</b> menyeronokkan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Not enjoyable</b> tidak menyeronokkan
<b>Beneficial</b> berfaedah	1	2	3	4	5	6	7	<b>Harmful</b> merbahaya
<b>Unpleasant</b> tidak menyenangkan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Pleasant</b> menyenangkan

53. I think that most people who are important to me will engage in the recommended levels of physical activity over the next four weeks:

Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya akan melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

54. I have control over whether or not I engage in the recommended levels of physical activity over the next four weeks:

Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada akan melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang atau tidak:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

Below you will find a list of statements relating to **performing self-examination**.

Berikut adalah senarai pernyataan yang berkait dengan melakukan pemeriksaan diri.

Please answer these questions with respect to breast self-examination if you are female, or testicular self-examination if you are male.

Sila jawab soalan-soalan berikut berasaskan : pemeriksaan sendiri payudara sekiranya anda seorang wanita, atau pemeriksaan sendiri testis sekiranya anda seorang lelaki.

*For each question please circle the number on the scale at the point which reflects what you think about the statement.*

*Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda.*

55. If it were entirely up to me, I am confident that I could perform self-examination over the next four weeks:

Jika diturutkan hati/kemahuan saya, saya yakin saya boleh melakukan pemeriksaan sendiri dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

56. In the ***past four weeks*** I have performed self-examination (please tick one box):

Dalam tempoh **empat minggu yang lepas**, saya telah melakukan pemeriksaan sendiri:

<b>Never</b> Tidak pernah	<b>1 time</b> Sekali	<b>2 times</b> 2 kali	<b>3 times</b> 3 kali	<b>4 times</b> 4 kali	<b>5 times</b> 5 kali	<b>6+ times</b> 6 kali atau lebih
------------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------------

57. I am likely to perform self-examination over the next four weeks:

Besar kemungkinannya saya akan melakukan pemeriksaan sendiri dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Very likely</b> Sangat berkemungkinan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Very unlikely</b> Sangat tidak berkemungkinan
---	---	---	---	---	---	---	---	---

58. I will feel regret if I do NOT perform self-examination over the next four weeks:

Saya akan menyesal sekiranya saya TIDAK melakukan pemeriksaan sendiri dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Definitely no</b> Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	<b>Definitely yes</b> Sememangnya ya
---	---	---	---	---	---	---	---	---

59. Most people important to me think that:

Kebanyakan orang yang saya anggap penting pada saya berpendapat bahawa:

<b>I should</b> Saya patut	1	2	3	4	5	6	7	<b>I should NOT</b> Saya TIDAK patut
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

perform self-examination over the next four weeks.

melakukan pemeriksaan sendiri dalam tempoh empat minggu akan datang.

60. I intend to perform self-examination over the next four weeks:

Saya berhasrat untuk melakukan pemeriksaan sendiri dalam tempoh empat minggu akan datang.

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

61. Performing self-examination over the next four weeks would be:

Melakukan pemeriksaan sendiri dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Worthless</b> sia-sia	1	2	3	4	5	6	7	<b>Valuable</b> amat berguna
<b>Enjoyable</b> menyeronokkan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Not enjoyable</b> tidak menyeronokkan

<b>Beneficial berfaedah</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Harmful merbahaya</b>
<b>Unpleasant tidak menyenangkan</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Pleasant menyenangkan</b>

62. I think that most people who are important to me will perform self-examination over the next four weeks:

Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang penting bagi saya akan melakukan pemeriksaan sendiri dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree Sangat tidak setuju</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree Sangat setuju</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	---

63. I have control over whether or not I perform self-examination over the next four weeks:

Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada akan melakukan pemeriksaan sendiri dalam tempoh empat minggu akan datang atau tidak:

<b>Strongly disagree Sangat tidak setuju</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree Sangat setuju</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	---

**\*If you do not drink or have never drunk alcohol since the last year, skip this section and please proceed to QUESTION 73.**

Sekiranya anda tidak pernah minum atau tidak minum alkohol semenjak tahun lepas, tinggalkan bahagian ini dan sila terus ke SOALAN 73.

Below you will find a list of statements relating to **avoid drinking more than the daily recommended limits of alcohol**

Berikut adalah senarai pernyataan yang berkait dengan **tidak minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan**.

Please use the following definition: drinking more than or 2-3 units (if you are female) in one day.  
 NB. Pint of lager=2.5 units, small glass of wine=1.5 units, measure of spirits=1 unit.  
*Sila gunakan defisi berikut: minum lebih daripada atau 2-3 unit (sekiranya anda adalah wanita) dalam sehari. Satu pint lager= 2.5 unit, wine gelas kecil= 1.5 unit dan spirit= 1 unit*

*For each question please circle the number on the scale at the point which reflects what you think about the statement.*

*Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda.*

64. If it were entirely up to me, I am confident that I could avoid drinking more than the recommended daily limits of alcohol over the next four weeks:

Jika diturutkan hati/kemauuan saya, saya yakin untuk tidak minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree Sangat tidak setuju</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree Sangat setuju</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	---

65. In the **past four weeks** I have drunk more than the recommended daily limits of alcohol:

Dalam tempoh **empat minggu lepas** saya telah minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan:

<b>Never Tidak pernah</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Always Selalu</b>
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------------

66. I am likely to avoid drinking more than the recommended daily limits of alcohol over the next four weeks:

Besar kemungkinannya saya tidak akan minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Very likely Sangat berkemungkinan</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Very unlikely Sangat tidak berkemungkinan</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	--

67. I will feel regret if I drink more than the recommended daily limits of alcohol over the next four weeks:

Saya akan menyesal sekiranya saya minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Definitely no</b> Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	<b>Definitely yes</b> Sememangnya ya
---	---	---	---	---	---	---	---	---

68. Most people important to me think that:

Kebanyakan orang yang saya anggap penting pada saya berpendapat bahawa:

<b>I should Saya patut</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>I should NOT Saya TIDAK patut</b>
--------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--

avoid drinking more than the recommended daily limits of alcohol over the next four weeks.  
tidak minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang.

69. I intend to avoid drinking more than the recommended daily limits of alcohol over the next four weeks:

Saya berhasrat untuk tidak minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

<b>Strongly disagree Sangat tidak setuju</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree Sangat setuju</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	---

70. Avoiding drinking more than the daily recommended limits of alcohol over the next four weeks would be:

Tidak minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang adalah:

<b>Worthless sia-sia</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Valuable amat berguna</b>
<b>Enjoyable menyeronokkan</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Not enjoyable tidak menyeronokkan</b>
<b>Beneficial berfaedah</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Harmful merbahaya</b>
<b>Unpleasant tidak menyenangkan</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Pleasant menyenangkan</b>

71. I think that most people who are important to me will avoid drinking more than the recommended daily limits of alcohol over the next four weeks:

Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang penting bagi saya tidak akan minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang

<b>Strongly disagree Sangat tidak setuju</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree Sangat setuju</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	---

72. I have control over whether or not I avoid drinking more than the recommended daily limits of alcohol over the next four weeks:

Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada akan minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang atau tidak:

<b>Strongly disagree Sangat tidak setuju</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree Sangat setuju</b>
--	---	---	---	---	---	---	---	---

\*If you do not smoke or have never smoked in the last year, skip this section and proceed to SECTION D.

Sekiranya anda tidak pernah merokok atau berhenti merokok semenjak tahun lepas, tinggalkan bahagian ini dan terus ke SEKSYEN D.

Below you will find a list of statements relating to **smoking tobacco**.  
Berikut merupakan senarai pernyataan yang berkait dengan **merokok**.

For each question please circle the number on the scale at the point which reflects what you think about the statement.

Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda.

73. If it were entirely up to me, I am confident that I could avoid smoking over the next four weeks:  
 Jika diturutkan hati/kemahuan saya, saya yakin untuk tidak merokok dalam tempoh empat bulan akan datang.

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

74. In the **past four weeks** I have smoked:

Dalam **tempoh empat bulan yang** lepas saya telah merokok:

<b>Never</b> Tidak pernah	1	2	3	4	5	6	7	<b>Always</b> Selalu
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------

75. I am likely to avoid smoking over the next four weeks:

Besar kemungkinannya saya tidak akan merokok dalam tempoh empat bulan akan datang:

<b>Very likely</b> Sangat berkemungkinan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Very unlikely</b> Sangat tidak berkemungkinan
---	---	---	---	---	---	---	---	---

76. I will feel regret if I smoke over the next four weeks:

Saya akan menyesal sekiranya saya merokok dalam tempoh empat bulan akan datang:

<b>Definitely no</b> Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	<b>Definitely yes</b> Sememengnya ya
---	---	---	---	---	---	---	---	---

77. Most people important to me think that:

Kebanyakan orang yang saya anggap penting pada saya berpendapat bahawa:

<b>I should</b> Saya patut	1	2	3	4	5	6	7	<b>I should NOT</b> Saya TIDAK patut
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

avoid smoking over the next four weeks.

tidak merokok dalam tempoh empat bulan akan datang.

78. I intend to avoid smoking over the next four weeks:

Saya berhasrat untuk tidak merokok dalam tempoh empat bulan akan datang:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

79. Avoiding smoking over the next four weeks would be:

Tidak merokok dalam tempoh empat bulan akan datang adalah :

<b>Worthless</b> sia-sia	1	2	3	4	5	6	7	<b>Valuable</b> amat berguna
<b>Enjoyable</b> menyeronokkan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Not enjoyable</b> tidak menyeronokkan
<b>Beneficial</b> berfaedah	1	2	3	4	5	6	7	<b>Harmful</b> merbahaya
<b>Unpleasant</b> tidak menyenangkan	1	2	3	4	5	6	7	<b>Pleasant</b> menyenangkan

80. I think that most people who are important to me will avoid smoking over the next four weeks:

Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya tidak akan merokok dalam tempoh empat bulan akan datang:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

81. I have control over whether or not I avoid smoking over the next four weeks:

Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada akan merokok dalam tempoh empat bulan akan dating atau tidak:

<b>Strongly disagree</b> Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	<b>Strongly agree</b> Sangat setuju
---	---	---	---	---	---	---	---	--

**SECTION D: HOW HAVE YOU BEEN FEELING?**  
**SEKSYEN D: APAKAH PERASAAN YANG TELAH ANDA ALAMI?**

**Instructions:(Arahan)**

The questions in this scale ask you about your feelings and thoughts during the last month. In each case, you will be asked to indicate how often you felt or thought a certain way. Although some of the questions are similar, there are differences between them and you should treat each one as a separate question.

Soalan ini adalah berkaitan dengan perasaan dan pemikiran anda dalam tempoh sebulan yang lalu. Dalam setiap kes, anda dikehendaki untuk menyatakan kekerapan perasaan atau fikiran anda dalam keadaan yang tertentu. Walaupun sesetengah daripada soalan tersebut sekian sama, anda perlu menilainya berdasarkan soalan-soalan yang berbeza.

*For each question please tick the box at the point which reflects what you think about the statement.*

*Untuk setiap soalan sila tanda pada kotak yang disediakan :*

	Never (Tidak pernah)	Almost never (Hampir tidak pernah)	Sometimes (Kadang-kadang)	Fairly often (kerap)	Very often (Sangat kerap)
1. In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?  Dalam tempoh sebulan yang lalu, berapa kerap anda berasa sedih disebabkan oleh sesuatu yang tidak anda jangka berlaku?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?  Dalam tempoh sebulan yang lalu, berapa kerap anda merasakan bahawa anda tidak mampu untuk mengawal perkara-perkara yang penting dalam hidup anda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. In the last month, how often have you felt nervous and stressed?  Dalam tempoh sebulan yang lalu, berapa kerap anda merasa gementar dan tertekan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?  Dalam tempoh sebulan yang lalu, berapa kerapkah anda berasa yakin tentang kebolehan anda untuk menguruskan masalah peribadi anda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Never (Tidak pernah)	Almost never (Hampir tidak pernah)	Sometimes (Kadang-kadang)	Fairly often (kerap)	Very often (Sangat kerap)
5. In the last month, how often have you felt that things were going your way?  Dalam tempoh sebulan yang lalu, berapa kerap anda rasa perkara-perkara yang berlaku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

mengikut seperti yang dirancangkan?

6. In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things you had to do?       
Dalam tempoh sebulan yang lalu, berapa kerap anda mendapati diri anda tidak berdaya menguruskan dengan perkara-perkara yang anda perlu lakukan?
7. In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?       
Dalam tempoh sebulan yang lalu, berapa kerap anda merasakan bahawa anda mampu mengawal perkara yang menyakitkan hati dalam hidup anda?
8. In the last month, how often have you felt that you were on top of things?       
Dalam tempoh sebulan yang lalu, sekiranya manakah anda berasa yang anda berjaya mengawal semua keadaan yang berlaku (pada diri anda)?
9. In the last month, how often have you been angered because of things that happened that were outside of your control?       
Dalam tempoh sebulan yang lalu, berapa kerap anda merasa marah kerana perkara-perkara yang berlaku di luar kawalan anda?
10. In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?       
Dalam tempoh sebulan yang lalu, berapa kerap anda merasa bahawa kesulitan yang amat sangat sehingga anda tidak dapat menyelesaikannya?

**SECTION E: HOW ARE YOU FEELING NOW?**  
**BAHAGIAN E: APAKAH PERASAAN ANDA SEKARANG?**

**Instruction: (Arahan)**

*Please rate your current mood on a 1-5 scale by indicating the strength of each of the feelings listed below. For each question please tick the box on the scale at the point which reflects what you think about the statement.*

*Sila nilai mood anda sekarang pada skala 1-5 dengan menandakan kekuatan setiap perasaan yang disenaraikan dibawah. Untuk setiap soalan sila tanda pada kotak yang disediakan.*

**Indicate to what extent you feel this way at the present moment:**

**Sila kenalpasti perasaan yang anda alami pada masa sekarang:**

	Not at all /Very slightly (Langsung tiada/ sangat sedikit)	A little (sedikit)	Moderately (sederhana)	Quite a bit (Agak banyak)	Extremely (Sangat banyak)
1. Interested (Berminat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Distressed (Tertekan)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.	Excited (Teruja)	<input type="checkbox"/>				
4.	Upset (sedih)	<input type="checkbox"/>				
5.	Strong (Tabah)	<input type="checkbox"/>				
6.	Guilty (Bersalah)	<input type="checkbox"/>				
7.	Enthusiastic (bersemangat)	<input type="checkbox"/>				
8.	Scared (Takut dan bimbang)	<input type="checkbox"/>				
9.	Proud (Bangga)	<input type="checkbox"/>				
10.	Hostile (Bermusuhan)	<input type="checkbox"/>				
11.	Alert (berwaspada)	<input type="checkbox"/>				
12.	Irritable (Mudah tersinggung)	<input type="checkbox"/>				
13.	Inspired (Terdorong)	<input type="checkbox"/>				
14.	Ashamed (Malu)	<input type="checkbox"/>				
15.	Determined (Cekal)	<input type="checkbox"/>				
16.	Nervous (Gementar)	<input type="checkbox"/>				
17.	Attentive (Penuh perhatian)	<input type="checkbox"/>				
18.	Jittery (Gugup)	<input type="checkbox"/>				
19.	Active (Aktif)	<input type="checkbox"/>				
20.	Afraid (takut)	<input type="checkbox"/>				