**Perceived Stress Scale**

**تناؤ کے ادراکِ کا پیمانہ**

**ہدایات:**

اس سوالنامے میں پچھلے ماہ کے دوران آپ کے احساسات اور خیالات کے بارے میں سوالات پوچھے گئے ہیں ۔ ہر سوال میں آپ سے کہا جائے گا کہ آپ جواب کی دائرہ پر X کا نشان لگا کر نشاندہی کریں جو یہ ظاہر کرے کہ کتنی دفعہ آپ نے مخصوص انداز میں سوچا یا محسوس کیا۔ اگرچہ کچھ سوالات ایک جیسے ہیں مگر ان میں فرق ہے اور آپ کو ہر سوال کو علیحدہ سوال کے طور پر لینا چاہیے۔ بہترین طریقہ ہے کہ تیزی سے جواب دیں۔ یعنی یہ گننے کی کوشش نہ کریں کہ خاص انداز میں آپ نے کتنی دفعہ محسوس کیا۔ بلکہ اس کے برعکس جیسے آپ کو لگے اس کی مناسب انداز ے سے نشاندہی کریں۔

|  |  | کبھی نہیں | تقریباً کبھی نہیں | بعض اوقات | تقریباً اکثر | بہت اکثر |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ غیر متوقع طور پر ہونے والی کسی چیز سے پریشان ہوئے؟ | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بات آپ نے محسوس کیا کہ آپ اپنی زندگی میں اہم چیزوں پر قابو نہیں پا سکتے؟ | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے الجھن یا تناؤ محسوس کیا؟ | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے روزمرہ کے مسائل اور جھنجھلاہٹوں سے کامیابی سے نمٹا ہے؟ | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے محسوس کیا کہ آپ اپنی زندگی میں ہونے والی اہم تبدیلیوں سے موثر طور سے نمٹ رہے ہیں؟ | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے اپنے ذاتی مسائل کو حل کرنے کی اپنی صلاحیت کے بارے میں پُر اعتماد محسوس کیا؟ | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے محسوس کیا کہ چیزیں آپ کے مطابق ہو رہی ہیں؟ | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ کو لگا کہ آپ ان تمام چیزوں سے نہیں نمٹ پا رہے جو آپ کو کرنی پڑیں؟ | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ اپنی زندگی کی اشتعال دلانے والی چیزوں پر قابو پا سکے؟ | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے محسوس کیا کہ چیزیں آپ کے اختیار میں ہیں؟ | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ قابو سے باہر ہونے والی چیزوں کی وجہ سے غصہ میں آئے؟ | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے اپنے آپ کو ان چیزوں کے بارے میں سوچتے ہوئے پایا جو آپ نے مکمل کرنی ہوں؟ | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ جس طرح سے اپنے وقت کو استعمال کرتے ہیں اس پر قابو پانے میں کامیاب ہوئے؟  | • | • | • | • | • |
|  | پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے محسوس کیا کہ مشکلات اتنی زیادہ ہو رہی تھیں کہ آپ ان پر قابو نہیں پا سکے؟ | • | • | • | • | • |