

Perceived Stress Scale – Bengali Translation Document

English copy	Translated copy
Last Name : Rahman	রহমান
First Name : Md. Mushfiqur	মোঃ মুশফিকুর
Sex : Male	পুরুষ
Age : 33 years	৩৩ বছর
Weight (Kg) : 88 Kg	৮৮ কেজি
Height : 5' 11"	৫' ১১"
Date : 11.10.2015	১১/১০/২০১৫
Email Address: bappybmc@gmail.com	
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 by circling <i>how often</i> you felt or thought a certain way.	
1.	১।
In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?	গত এক মাসে অনাকাঙ্ক্ষিত কোন ঘটনার জন্য আপনি কতটুকু বিপর্যস্ত ছিলেন ?
0 = Never, 1 = Almost Never, 2 = Sometimes, 3 = Fairly Often, 4 = Very Often	০ = কখনই না, ১= অনেকাংশে না, ২ = মাঝে মাঝে, ৩ = প্রায়শই, ৪ = ঘন ঘন
2.	২।
In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?	গত এক মাসে আপনি কতটুকু অনুভব করতে পেরেছিলেন যে আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ঘটনাগুলো আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন না?
0 = Never, 1 = Almost Never, 2 = Sometimes, 3 = Fairly Often, 4 = Very Often	০ = কখনই না, ১= অনেকাংশে না, ২ = মাঝে মাঝে, ৩ = প্রায়শই, ৪ = ঘন ঘন
3.	৩।
In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?	গত এক মাসে আপনি কতটুকু ঘাবড়ে যাওয়া এবং চাপ অনুভব করেছিলেন ?
0 = Never, 1 = Almost Never, 2 = Sometimes, 3 = Fairly Often, 4 = Very Often	০ = কখনই না, ১= অনেকাংশে না, ২ = মাঝে মাঝে, ৩ = প্রায়শই, ৪ = ঘন ঘন
4.	৪।
In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?	গত এক মাসে আপনার ব্যক্তিগত সমস্যাগুলো নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে আপনি কতটুকু আত্মবিশ্বাসী ছিলেন?
0 = Never, 1 = Almost Never, 2 = Sometimes, 3 = Fairly Often, 4 = Very Often	০ = কখনই না, ১= অনেকাংশে না, ২ = মাঝে মাঝে, ৩ = প্রায়শই, ৪ = ঘন ঘন
5.	৫।
In the last month, how often have you felt that things were going your way?	গত এক মাসে আপনি কতটুকু অনুভব করেছিলেন যে, চলমান ঘটনাগুলো আপনার অনুকূলে যাচ্ছে?
0 = Never, 1 = Almost Never, 2 = Sometimes, 3 = Fairly Often, 4 = Very Often	০ = কখনই না, ১= অনেকাংশে না, ২ = মাঝে মাঝে, ৩ = প্রায়শই, ৪ = ঘন ঘন
6.	৬।
In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you	গত এক মাসে আপনি কতটুকু অনুভব করেছিলেন যে, আপনার যা করণীয় তা আপনি করতে পারেননি?

had to do?	
0 = Never, 1 = Almost Never, 2 = Sometimes, 3 = Fairly Often, 4 = Very Often	০ = কখনই না, ১= অনেকাংশে না, ২ = মাঝে মাঝে, ৩ = প্রায়শই, ৪ = ঘন ঘন
7.	৭।
In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?	গত এক মাসে আপনি আপনার জীবনের বিরক্তি/ তিক্ততা কতটুকু নিয়ন্ত্রণ করতে পেরেছিলেন ?
0 = Never, 1 = Almost Never, 2 = Sometimes, 3 = Fairly Often, 4 = Very Often	০ = কখনই না, ১= অনেকাংশে না, ২ = মাঝে মাঝে, ৩ = প্রায়শই, ৪ = ঘন ঘন
8.	৮।
In the last month, how often have you felt that you were on top of things?	গত এক মাসে আপনি কতটুকু অনুভব করেছিলেন যে, আপনি সবকিছুর উর্ধ্বে ? (আপনার প্রাধান্য বেশী)
0 = Never, 1 = Almost Never, 2 = Sometimes, 3 = Fairly Often, 4 = Very Often	০ = কখনই না, ১= অনেকাংশে না, ২ = মাঝে মাঝে, ৩ = প্রায়শই, ৪ = ঘন ঘন
9.	৯।
In the last month, how often have you been angered because of things that were outside of your control?	গত এক মাসে নিয়ন্ত্রণের বাহিরে যাওয়া কোন ঘটনার জন্য আপনি কতটুকু ক্রোধান্বিত হয়েছিলেন ?
0 = Never, 1 = Almost Never, 2 = Sometimes, 3 = Fairly Often, 4 = Very Often	০ = কখনই না, ১= অনেকাংশে না, ২ = মাঝে মাঝে, ৩ = প্রায়শই, ৪ = ঘন ঘন
10.	১০।
In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?	গত এক মাসে আপনি কতটুকু অনুভব করেছিলেন যে, জীবনের জটিলতাগুলো এতই বড় যে, আপনি তা অতিক্রম করতে পারবেন না ?
0 = Never, 1 = Almost Never, 2 = Sometimes, 3 = Fairly Often, 4 = Very Often	০ = কখনই না, ১= অনেকাংশে না, ২ = মাঝে মাঝে, ৩ = প্রায়শই, ৪ = ঘন ঘন
Total Score (Based on PSS Scale)_____	সম্মিলিত স্কোর (পি এস এস স্কেল অনুযায়ী)_____
Interpretation of Mental stress based on PSS scale: 1. 0-13 = Low stress 2. 4-26 = Moderate stress 3. 27- 40 = High perceived stress	পি এস এস স্কেল অনুযায়ী মানসিক চাপের মূল্যায়নঃ ১। ০-১৩ = কম চাপ ২। ১৪-২৬ = মাঝারি ধরনের চাপ ৩। ২৭-৪০ = উচ্চ চাপ

Contact information for back translation

Professor Dr. Md. Ziaul Islam, PhD
MBBS, MPH, PGD, MSc (Health Economics)
Professor of Community of Medicine
&

Head, Department of Occupational and Environmental Health
National Institute of Preventive and Social Medicine (NIPSOM)
Mohakhali, Dhaka-1212

Mobile: +8801726693778

Email: ziauliph67@yahoo.com