

Perceived Stress Scale

تناؤ کے ادراک 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 نشان دہی 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 گنتی 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 سے نشان دہی کریں۔

بہت اکثر	تقریباً اکثر	بعض اوقات	تقریباً کبھی نہیں	کبھی نہیں	
4	3	2	1	0	
•	•	•	•	•	1. پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ غیر متوقع طور پر ہونے والی کسی چیز سے پریشان ہوئے؟
•	•	•	•	•	2. پچھلے ماہ میں کتنی بات آپ نے محسوس کیا کہ آپ اپنی زندگی میں اہم چیزوں پر قابو نہیں پاسکتے؟
•	•	•	•	•	3. پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے الجھن یا تناؤ محسوس کیا؟
•	•	•	•	•	4. پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے روزمرہ کے مسائل اور جھنجھلاہٹوں سے کامیابی سے نمٹا ہے؟
•	•	•	•	•	5. 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؟
•	•	•	•	•	6. پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے اپنے ذاتی مسائل کو حل کرنے کی اپنی صلاحیت کے بارے میں پُر اعتماد محسوس کیا؟
•	•	•	•	•	7. پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے محسوس کیا کہ چیزیں آپ کے مطابق ہو رہی ہیں؟
•	•	•	•	•	8. پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ کو لگا کہ آپ ان تمام چیزوں سے نہیں نمٹ پارہے جو آپ کو کرنی پڑیں؟
•	•	•	•	•	9. پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ اپنی زندگی کی اشتعال دلانے والی چیزوں پر قابو پاسکتے؟
•	•	•	•	•	10. پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے محسوس کیا کہ چیزیں آپ کے اختیار میں ہیں؟
•	•	•	•	•	11. پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ قابو سے باہر ہونے والی چیزوں کی وجہ سے غصہ میں آئے؟
•	•	•	•	•	12. پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے اپنے آپ کو ان چیزوں کے بارے میں سوچتے ہوئے پایا جو آپ نے مکمل کرنی ہوں؟
•	•	•	•	•	13. پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ جس طرح سے اپنے وقت کو استعمال کرتے ہیں اس پر قابو پانے میں کامیاب ہوئے؟

بہت اکثر	تقریباً اکثر	بعض اوقات	تقریباً کبھی نہیں	کبھی نہیں
4	3	2	1	0
•	•	•	•	•

14. پچھلے ماہ میں کتنی بار آپ نے محسوس کیا کہ مشکلات اتنی زیادہ ہو رہی تھیں کہ آپ ان پر قابو نہیں پاسکے؟