

**ප්‍රත්‍යක්ෂ ආතති පරිමානය (Perceived Stress Scale)**

නම/අංකය

වයස

දිනය

මෙම ප්‍රශ්නාවලියෙන් පසුගිය මාසයේදී ඔබට දැණුණු සිතුවිලි සහ හැගීම් පිළිබඳව විමසනු ලැබේ. පිලිතුරු සැපයීමේදී සෑම ප්‍රශ්නයකටම ඔබට අදාළ පිලිතුර රවුම් කර දක්වන්න.

**0-හැත      1- කළාතුරකින්      2- සමහරවිට      3- නිතරම      4- සෑමවිටම**

1. අනපේක්ෂිතව සිදුවූ දේවල් නිසා පසුගිය මාසයේදී ඔබ කොපමණ වතාවක් සිත් තැවුලට පත්වූයේද?	0	1	2	3	4
2. ඔබගේ ජීවිතයේ සිදුවන වැදගත් සිදුවීම් ඔබට පාලනය කරගත නොහැකි බවට පසුගිය මාසය තුළ කොපමණ වතාවක් ඔබට සිතුවේද?	0	1	2	3	4
3. පසුගිය මාසය තුළ කොපමණ වතාවක් ඔබ කැළඹිලි සහගත තත්වයන් හා ආතතියට පත්වූයේද?	0	1	2	3	4
4.ඔබගේ පෞද්ගලික ප්‍රශ්න ඔබ විසින්ම විසඳාගැනීම ගැන පසුගිය මාසයේදී ඔබට ඔබ ගැන කොපමණ විශ්වාසයක් දැණුණිද?	0	1	2	3	4
5. ඔබ සිතන ආකරයටම සියලු දේ සිදුවන බවට පසුගිය මාසය තුළදී කොපමණ වතාවක් ඔබට සිතුවේද?	0	1	2	3	4
6.පසුගිය මාසයේදී ඔබට ඉටුකිරීමට තිබූ සිය කාර්යයන් නිම කරන්නට නොහැකි අවස්ථා කොපමණ තිබුණිද?	0	1	2	3	4
7. ඔබට අත්වන නුරස්තාව කොතෙක් දුරට පාලනය කරගැනීමට පසුගිය මාසය තුළදී ඔබට හැකිවුණිද?	0	1	2	3	4
08.ඔබ කළ කාර්යයන් ඉහළින්ම සිදුකලා යැයි පසුගිය මාසය තුළදී කොපමණ වතාවක් ඔබට සිතුවේද?	0	1	2	3	4
09.පසුගිය මාසයේදී ඔබට ඔබේ පාලනයක් නොමැතිව කෝපයට පත් වූ අවස්ථා කොතෙක් තිබේද?	0	1	2	3	4
10. කරදර ගොඩගැසුණු විට ඒවා මැඩගැනීමට ඔබට අපහසුයැයි පසුගිය මාසයේදී කොපමණ වතාවක් ඔබට දැණුණිද?	0	1	2	3	4