

# ڈی۔ اے۔ ایس۔ ایس۔ اسکیل

## ہدایات:

مندرجہ ذیل فقرات کو غور سے پڑھیں اور جو فقرہ آپ کی کیفیت، خیالات اور احساسات کے مطابق ہو اُس کے سامنے 3, 2, 1, 0 میں سے کسی ایک پر دائرہ لگائیں جو آپ کے لئے شدت کے لحاظ سے پچھلے سال کی کیفیت کو مناسب طور پر ظاہر کرے۔ آپ کے جوابات کو صحیح یا غلط تصور نہیں کیا جائے گا۔ کسی بھی فقرہ پر غور و فکر کرنے کے لیے زیادہ وقت ضائع نہ کریں۔ کسی بھی جواب کے شدت کے معیار کو جاننے کے لیے پیمانہ درج ذیل ہے

- 0- یہ مجھ پر ہرگز لاگو نہیں ہوتا ہے
- 1- کبھی کبھار کسی حد تک مجھ پر لاگو ہوتا ہے
- 2- زیادہ تر وقت / مناسب حد تک مجھ پر لاگو ہوتا ہے
- 3- اکثر اوقات / بہت زیادہ حد تک مجھ پر لاگو ہوتا ہے

نمبر شمار	فقرات	بالکل نہیں	کبھی کبھار کسی حد تک	زیادہ تر وقت / مناسب حد تک	اکثر اوقات / بہت زیادہ حد تک
1-	میں بہت معمولی باتوں پر پریشان رہا / رہی۔	0	1	2	3
2-	مجھے یوں محسوس ہوتا رہا جیسے میرا منہ خشک ہو رہا ہے۔	0	1	2	3
3-	میں ہرگز خوشگوار احساسات محسوس نہیں کر سکا / سکی۔	0	1	2	3
4-	میں نے جسمانی تھکاؤٹ محسوس کیے بغیر سانس لینے میں دقت محسوس کی۔	0	1	2	3
5-	میں خود کو کام کرنے کے لیے مستعد نہ پاسکا / سکی۔	0	1	2	3
6-	میں نے بعض صورت حال میں غیر مناسب رویے کا اظہار کیا۔	0	1	2	3
7-	میں نے کپکپاہٹ محسوس کی (جیسے میں گرنے والا / والی ہوں۔	0	1	2	3
8-	میں نے ذہنی طور پر بہت کم سکون محسوس کیا۔	0	1	2	3
9-	میں ایسے حالات سے بھی گزرا / گزری جو میرے لیے بے حد پریشان کن تھے اور ان حالات سے نکل کر میں نے خود کو بہت پرسکون پایا۔	0	1	2	3
10-	میں نے محسوس کیا کہ میرا مستقبل تاریک ہے۔	0	1	2	3
11-	مجھے محسوس ہوا کہ میں جلدی پریشان ہو جاتا / جاتی ہوں۔	0	1	2	3
12-	میں نے محسوس کیا کہ میں نے کام کرنے کے لیے بہت زیادہ ذہنی توانائی صرف کی۔	0	1	2	3
13-	میں نے خود کو بہت غمزہ اور افسردہ محسوس کیا۔	0	1	2	3
14-	جب بھی مجھے کسی بھی وجہ سے انتظار کرنا پڑا میرے لیے ناقابل برداشت ہو گیا۔	0	1	2	3
15-	مجھے دم گھٹنے اور غشی پڑنے کا احساس ہوا۔	0	1	2	3
16-	مجھے محسوس ہوا کہ کسی بھی کام میں میری دلچسپی نہیں رہی۔	0	1	2	3
17-	میں نے محسوس کیا کہ میری کوئی اہمیت نہیں ہے۔	0	1	2	3
18-	مجھے محسوس ہوا کہ میں بہت حساس ہوں۔	0	1	2	3

3	2	1	0	مجھے زیادہ درجہ حرارت یا جسمانی مشقت کے بغیر بھی بے حد پسینہ آتا رہا۔	19-
3	2	1	0	بغیر کسی مناسب وجہ کے میں خوفزدہ ہو جاتا/ جاتی تھی۔	20-
3	2	1	0	میں نے محسوس کیا کہ زندگی کی کوئی اہمیت نہیں۔	21-
3	2	1	0	میرے لیے غصے پر قابو پانا مشکل ہو جاتا تھا۔	22-
3	2	1	0	میں نے کھانا نگلنے میں دقت محسوس کی۔	23-
3	2	1	0	میں اپنے کسی بھی کام سے لطف اندوز نہیں ہوا/ ہوئی۔	24-
3	2	1	0	بغیر کسی جسمانی مشقت کے میرے دل کی دھڑکن تیز ہو گئی۔	25-
3	2	1	0	میں نے محسوس کیا جیسے میرا دل بیٹھ گیا ہوا اور میں اداس ہوں۔	26-
3	2	1	0	میں نے جھنجھلاہٹ اور چڑچڑاپن محسوس کیا۔	27-
3	2	1	0	میں نے محسوس کیا جیسے میری پریشانی حد سے بڑھ گئی تھی۔	28-
3	2	1	0	میں نے محسوس کیا کہ جب کسی وجہ سے میں پریشان ہوا/ ہوئی تو میرے لیے پرسکون ہونا مشکل ہو گیا۔	29-
3	2	1	0	مجھے ڈرتھا کہ مجھے کسی معمولی لیکن غیر مانوس کام کی ذمہ داری سونپی جائے گی۔	30-
3	2	1	0	میں کسی بھی کام کے بارے میں پُر جوش نہیں رہا/ رہی۔	31-
3	2	1	0	اپنے ذمہ کام میں کسی کی مداخلت برداشت کرنا میرے لیے مشکل تھا۔	32-
3	2	1	0	میں ذہنی تناؤ کی حالت میں رہا/ رہی۔	33-
3	2	1	0	میں نے خود کو بے حد غیر اہم محسوس کیا۔	34-
3	2	1	0	میرے لیے اُس چیز یا شخص کو برداشت کرنا مشکل تھا جو میرے کام میں رکاوٹ پیدا کرے۔	35-
3	2	1	0	میں بے حد خوفزدہ رہا۔	36-
3	2	1	0	مجھے مستقبل میں کوئی چیز ایسی نظر نہیں آتی جسکے متعلق میں پُر امید ہو سکوں۔	37-
3	2	1	0	میں نے محسوس کیا کہ زندگی بے معنی اور بے مقصد ہے۔	38-
3	2	1	0	میں نے خود کو ضدی محسوس کیا۔	39-
3	2	1	0	میں ایسے حالات کے متعلق پریشان ہوا/ ہوئی جن میں میرے بے وقوف بننے اور میری بے چینی بڑھنے کا خدشہ تھا۔	40-
3	2	1	0	میں نے اپنے جسم میں کپکپاہٹ محسوس کی۔	41-
3	2	1	0	مجھے کسی کام کے کرنے کے لیے پہل کرنا مشکل محسوس ہوا۔	42-