

نوٹ: مندرجہ ذیل بیانات میں سے جو کڑھیر ایک ایٹھے کے دوران آپ پر کچھ ثابت ہوئے ہوں ان کے سامنے 0,1,2,3 میں سے کسی ایک بندس پر نشان لگائیں۔ واضح رہے کہ آپ کے جوابات کو کچھ یا اظہار تصور نہیں کیا جائے گا۔ کسی بھی بیان پر زیادہ وقت ضائع نہ کریں۔

نمبر شمار	بیانات	کبھی نہیں	کبھی کبھار	زیادہ تر وقت	ہر وقت
		0	1	2	3
1-	میرے لیے پرسکون ہونا مشکل ہو جاتا رہا ہے۔				
2-	مجھے یا احساس ہوتا رہا ہے جیسے میرا دل خشک ہو رہا ہو۔				
3-	مجھے کسی قسم کے مثبت جذبات محسوس نہیں ہوئے۔				
4-	مجھے سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی رہی ہے (الٹییر کی جسمانی مشقت والے کام کے)۔				
5-	مجھے کسی کام کے کرنے کیلئے آقا ذکر کا مشکل محسوس ہوتا رہا ہے۔				
6-	میں نے بعض حالات میں لمبیر ضروری رد عمل کا اظہار کیا۔				
7-	مجھے کچھ کپکاپاہٹ محسوس ہوتی رہی ہے (مثلاً ہاتھوں میں)۔				
8-	میں نے محسوس کیا کہ میں بہت زیادہ ذہنی توانائی استعمال کرتی رہا ہوں۔				
9-	میں ایسے حالات سے گھبرائی گھبرائی رہا جن میں میرے اقلیے اور میری بے یقینی بڑھنے کا خدشہ تھا ہوتا ہے۔				
10-	میں اپنا مشقیں چار پیک محسوس کرتی رہا کرتا رہا۔				
11-	مجھے اپنے آپ میں چڑچڑاہٹ محسوس ہوتا رہا۔				
12-	میں ذہنی طور پر سکونی محسوس کرتی رہا کرتا رہا ہوں۔				
13-	میں اداسی محسوس کرتی رہا کرتا رہا۔				
14-	میرے لیے اس چیز پر ٹھنکنا اور داشت کرنا مشکل رہا ہے جو میرے کام میں رکاوٹ پیدا کرے				
15-	مجھے محسوس ہوتا رہا ہے کہ مجھے دور دور پڑنے لگا ہے۔				
16-	مجھے کسی بھی کام میں دلچسپی نہیں رہی۔				
17-	مجھے محسوس ہوتا رہا کہ میں کسی کاٹل نہیں ہوں۔				
18-	مجھے محسوس ہوتا رہا کہ میں بہت جذباتی ہو جاتی رہا جاتا ہوں۔				
19-	مجھے باوجود الٹییر کی جسمانی مشقت کے دل کی دھڑکن تھو محسوس ہوتی رہی۔				
20-	میں الٹییر کی وجہ کے خوفزدہ ہو جاتی رہا جاتا رہا۔				
21-	مجھے یا احساس ہوتا رہا کہ زندگی بے معنی ہے۔				