

Coping Scale

نام _____ جنس _____ عمر _____

مندرجہ ذیل میں سے آپ کو نئے طریقے استعمال کر کے اپنے مسائل حل کرتے ہیں۔

| | | | |
|--------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| میرے بارے میں سچ نہیں ہے | میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے | میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے | میرے بارے میں زیادہ سچ ہے |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| بیان نمبر | بیانات | میرے بارے میں زیادہ سچ ہے | میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے | میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے | میرے بارے میں سچ نہیں ہے |
|-----------|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| ۱۔ | کسی مسئلے سے نمٹنے وقت، میں یہ سمجھنے کی کوشش میں وقت صرف کرتی / کرتا ہوں کہ اصل بات کیا ہے۔ | | | | |
| ۲۔ | مسئلے سے نمٹنے وقت میں صورتحال کے مثبت پہلو کو دیکھنے کی کوشش کرتا / کرتی ہوں۔ | | | | |
| ۳۔ | کسی مسئلے سے نمٹنے وقت میں کوشش کرتی / کرتا ہوں کہ میں خود کو مسئلے سے باہر نکال کر مسئلے کا پس منظر دیکھوں اور مختلف نقطہ نظر سے اس کے بارے میں سوچوں۔ | | | | |
| ۴۔ | کسی مسئلے سے نمٹنے وقت میں اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے کئی متبادل حل پر غور کرتی / کرتا ہوں۔ | | | | |
| ۵۔ | کسی مسئلے سے نمٹنے وقت میں اس میں مزاح کے پہلو دیکھنے کی کوشش کرتا / کرتی ہوں۔ | | | | |
| ۶۔ | مسئلے سے نمٹنے وقت میں کوشش کرتی / کرتا ہوں کہ طرز زندگی میں بڑی تبدیلیاں کیسے لائی جائیں۔ | | | | |
| ۷۔ | مسئلے سے نمٹنے وقت میں اکثر انتظار کرتی / کرتا ہوں اور دیکھتی / دیکھتا ہوں کہ مسئلہ خود بخود کیسے حل ہو۔ | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | ۸۔ مسئلے سے نمٹنے وقت میں اکثر یہ بات یاد رکھنے کی کوشش کرتی/کرتا ہوں کہ مسئلہ اتنا سنگین نہیں ہے۔ |
| | | | | ۹۔ کسی مسئلے سے نمٹتے وقت، میں اکثر ورزش، مشاغل، یا مسراقبہ سے کام لیتی ہوں جو مجھے مشکل وقت گزارنے میں مدد کرتے ہیں۔ |
| | | | | ۱۰۔ کسی مسئلے سے نمٹتے ہوئے، میں اس کے بارے میں مذاق کرتی/کرتا ہوں اور اس مسئلے کی شدت کو کم کرنے کی کوشش کرتا/کرتی ہوں۔ |
| | | | | ۱۱۔ مسئلے سے نمٹنے وقت میں سمجھوتا کرتی/کرتا ہوں۔ |
| | | | | ۱۲۔ مسئلے سے نمٹنے وقت میں اپنا اور اپنے خاندان کے بہتر مستقبل کے لیے اقدامات اٹھاتی/اٹھاتا ہوں۔ |
| | | | | ۱۳۔ مسئلے سے نمٹنے وقت میں مستقبل کے معاملات کو بہتر بنانے کے لیے اپنے عادات پر کام کرتا/کرتی ہوں جیسے خوراک ورزش بجٹنگ کر کے اور ان لوگوں کے ساتھ رابطے میں رہ کر جو میرے نزدیک ہیں۔ |

Translated By: Dr. Um-i-Lela (Associate Dean and Professor at GIFT University Gujranwala) and Khadija Raheel (Clinical Psychologist, GIFT University, Gujranwala)