

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 مراقبہ 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)