

Coping Scale

مندرجہ ذیل میں سے آپ کو نئے طریقے استعمال کر کے اپنے مسائل حل کرتے ہیں۔
1۔ کسی مسئلے کو لے کر میں اُسے وقت دیتی ہوں اور مسئلے کی تہ تک پہنچنے کی کوشش کرتی ہوں۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

2۔ مسئلے سے نمٹنے وقت میں صورت حال کے مثبت پہلوؤں کو نظر انداز کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

3۔ کسی مسئلے سے نمٹنے وقت میں کوشش کرتی ہوں کہ مسئلے کا پس منظر دیکھوں اور مختلف نقطہ نظر سے اس کے بارے میں سوچوں۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

4۔ کسی مسئلے سے نمٹنے وقت میں اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے کئی متبادل حل پر غور کرتی ہوں۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

5۔ مسئلے سے نمٹنے وقت میں کوشش کرتی ہوں کہ اس میں مزاج کے پہلو دیکھوں۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

6۔ مسئلے سے نمٹنے وقت میں سوچتی ہوں کہ طرز زندگی میں بڑی تبدیلیاں کیسے لائی جائیں۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

1۔ سنے سے سنتے وقت میں اعتراض ظاہر رہی ہوں اور وہ جی ہوں کہ مسئلہ تو خود جو دے گی ہو۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
- 3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
- 2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
- 1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

8۔ مسئلے سے سنتے وقت میں اکثر یہ بات یاد رکھنے کی کوشش کرتی ہوں کہ مسئلہ اتنا عقلمندانہ نہیں ہے۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
- 3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
- 2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
- 1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

9۔ میں اکثر ورزش، مشاغل اور مراقبے سے کام لیتی ہوں جو مجھے مشکل وقت گزارنے میں مدد کرتے ہیں۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
- 3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
- 2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
- 1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

10۔ مسئلے سے سنتے وقت میں اس بارے میں مذاق کرتی ہوں اپنے آپ کو ہلکا کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
- 3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
- 2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
- 1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

11۔ مسئلے سے سنتے وقت میں سمجھوتا کرتی ہوں۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
- 3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
- 2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
- 1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

12۔ مسئلے سے سنتے وقت میں اپنا اور اپنے خاندان کے بہتر مستقبل کے لئے قدم اٹھاتی ہوں۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
- 3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
- 2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
- 1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

13۔ مسئلے سے نمٹنے وقت میں مستقبل کے معاملات کو بہتر بنانے کے لئے کام کرتی ہوں اپنی عادات بدل کے جیسے خوراک، ورزش، بچنگ کر کے اور ان لوگوں کے ساتھ جو میرے نزدیک ہیں سے گہرا تعلق رکھ کے۔

- 4..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔
- 3..... میرے بارے میں کچھ ٹھیک ہے۔
- 2..... میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے۔
- 1..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

Translated by Miss Arooj Nazir

Clinical Psychologist, Pakistan

Translated from English to Urdu