

ভীতিকর ঘটনাটির পর থেকে আমি কি ভাবছি এবং অনুভব করছি

ভীতিকর ঘটনাটি অভিজ্ঞতার পর থেকে তুমি কি ভাবছো বা অনুভব করছো, আমরা তা জানতে আগ্রহী। নীচে কিছু বক্তব্যের তালিকা দেয়া হলো। অনুগ্রহ করে প্রত্যেকটি বাক্য সতর্কতার সাথে পড় এবং পাশের যে কোন একটি বক্সে “টিক” (✓) চিহ্ন দিয়ে তুমি বক্তব্যটি কতখানি সমর্থন বা অসমর্থন করো তা নির্দেশ করো। বিভিন্ন ব্যক্তি বিভিন্নভাবে ভীতিকর ঘটনার প্রতি প্রতিক্রিয়া করে। বক্তব্যগুলোকে সমর্থন বা অসমর্থন করাতে কোন ভুল বা শুদ্ধ উত্তর বলে কিছু নেই।

		একদম সমর্থন করি না	কিছুটা সমর্থন করি না	কিছুটা সমর্থন করি	সম্পূর্ণ সমর্থন করি
১	যে কেউ আমাকে আঘাত করতে পারে।				
২	সবাই আমাকে নিরাশ করে।				
৩	আমি একজন কাপুরুষ।				
৪	ভীতিকর ঘটনার পর থেকে আমার প্রতিক্রিয়াসমূহের অর্থ হলো আমার অবস্থা আরো খারাপ হয়েছে।				
৫	আমি মানুষকে বিশ্বাস করিনা।				
৬	ভীতিকর ঘটনার পর থেকে আমার প্রতিক্রিয়াগুলোর অর্থ হচ্ছে আমার মারাত্মক কিছু গোলমাল হয়েছে।				
৭	আমি কোন কাজের নই।				
৮	আমার ভয়কে দূর করতে না পারার অর্থ হচ্ছে, “আমি ব্যর্থ”।				
৯	ছোট খাট বিষয় আমাকে দুঃখিত করে।				
১০	পরিস্থিতি কঠিন হলে আমি খাপ খাওয়াতে পারি না।				
১১	আমার প্রতি কোন কিছু খারাপ হওয়াকে আমি বন্ধ করতে পারিনা।				
১২	আমাকে সবসময়ই সম্ভাব্য বিপদের দিকে খেয়াল রাখতে হবে				
১৩	ভীতিকর পরিস্থিতির সময় আমার প্রতিক্রিয়ার অর্থ হচ্ছে আমি কখনোই এটি (সমাধান) অতিক্রম করতে পারব না।				
১৪	আমি সবসময় একজন সুখী মানুষ ছিলাম কিন্তু এখন আমি সবসময় দুঃখী।				
১৫	খারাপ জিনিস সবসময়ই ঘটে।				
১৬	আমি আমার স্বাভাবিক অনুভূতি আর কখনও ফিরে পেতে সক্ষম হব না।				
১৭	আমার ভয় হয় আমি এতটাই রাগান্বিত হব যে, আমি কিছু ভেঙ্গে ফেলব অথবা কাউকে আঘাত করব।				
১৮	জীবনে ন্যায় হয় না।				
১৯	ভীতিকর পরিস্থিতিটি দ্বারা আমার জীবনটা ধ্বংস হয়েছে।				
২০	ভীতিকর ঘটনাটির পর থেকে নিজেকে এক ভিন্ন মানুষ বলে মনে হয়।				
২১	ভীতিকর ঘটনাটির প্রতি আমার প্রতিক্রিয়াগুলো নির্দেশ করে বা বোঝায় যে আমি পাগল হয়ে যাচ্ছি।				
২২	আমার প্রতি আর ভাল কোন কিছুই ঘটতে পারে না।				
২৩	ভীতিকর পরিস্থিতি সম্পর্কিত চিন্তাকে যদি আমি নিয়ন্ত্রণ করতে চেষ্টা না করি তাহলে ভয়ংকর কিছু ঘটবে।				
২৪	ভীতিকর ঘটনাটি আমাকে চিরদিনের জন্য বদলে দিয়েছে।				
২৫	আমার সত্যিই সতর্ক হওয়া উচিত, কারণ যে কোন সময় খারাপ কিছু ঘটতে পারে।				

Meiser- Stedman, R., Smith, P., Yule, W., & Dalgleish, T., 2003 (Developer)

Translated By: Farah Deeba, Assistant professor, Clinical Psychology Department, Dhaka University, Bangladesh

আইটেম : ৪, ৬, ৮, ১৩, ১৪, ১৬, ১৭, ১৯, ২০, ২১, ২২, ২৩, ২৪.

৪. ভীতিকর ঘটনার পর থেকে আমার প্রতিক্রিয়াসমূহের অর্থ হলো আমার অবস্থা আরো খারাপ হয়েছে।
৬. ভীতিকর ঘটনার পর থেকে আমার প্রতিক্রিয়াগুলোর অর্থ হচ্ছে আমার মারাত্মক কিছু গোলমাল হয়েছে।
৮. আমার ভয়কে দূর করতে না পারার অর্থ হচ্ছে, “আমি ব্যর্থ”।
১৩. ভীতিকর পরিস্থিতির সময় আমার প্রতিক্রিয়ার অর্থ হচ্ছে আমি কখনোই এটি (সমাধান) অতিক্রম করতে পারব না।
১৪. আমি সবসময় একজন সুখী মানুষ ছিলাম কিন্তু এখন আমি সবসময় দুঃখী।
১৬. আমি আমার স্বাভাবিক অনুভূতি আর কখনও ফিরে পেতে সক্ষম হব না।
১৭. আমার ভয় হয় আমি এতটাই রাগান্বিত হব যে, আমি কিছু ভেঙ্গে ফেলব অথবা কাউকে আঘাত করব।
১৯. ভীতিকর পরিস্থিতিটি দ্বারা আমার জীবনটা ধ্বংস হয়েছে।
২০. ভীতিকর ঘটনাটির পর থেকে নিজেকে এক ভিন্ন মানুষ বলে মনে হয়।
২১. ভীতিকর ঘটনাটির প্রতি আমার প্রতিক্রিয়াগুলো নির্দেশ করে বা বোঝায় যে আমি পাগল হয়ে যাচ্ছি।
২২. আমার প্রতি আর ভাল কোন কিছুই ঘটতে পারে না।
২৩. ভীতিকর পরিস্থিতি সম্পর্কিত চিন্তাকে যদি আমি নিয়ন্ত্রণ করতে চেষ্টা না করি তাহলে ভয়ংকর কিছু ঘটবে।
২৪. ভীতিকর ঘটনাটি আমাকে চিরদিনের জন্য বদলে দিয়েছে।

আইটেম : ১, ২, ৩, ৫, ৭, ৯, ১০, ১১, ১২, ১৫, ১৮, ২৫.

১. যে কেউ আমাকে আঘাত করতে পারে।
২. সবাই আমাকে নিরাশ করে।
৩. আমি একজন কাপুরুষ।
৫. আমি কাউকে বিশ্বাস করিনা।
৭. আমি কোন কাজের নই।
৯. ছোট খাট বিষয় আমাকে দুঃখিত করে।
১০. পরিস্থিতি কঠিন হলে আমি খাপ খাওয়াতে পারি না।
১১. আমার প্রতি কোন কিছু খারাপ হওয়াকে আমি বন্ধ করতে পারিনা।
১২. আমাকে সবসময়ই সম্ভাব্য বিপদের দিকে খেয়াল রাখতে হবে
১৫. খারাপ জিনিস সবসময়ই ঘটে।
১৮. জীবনে ন্যায় হয় না।
২৫. আমার সত্যিই সতর্ক হওয়া উচিত, কারণ যে কোন সময় খারাপ কিছু ঘটতে পারে।

স্কোর : ১, ২, ৩, ৪, (একেবারেই একমত নই, একমত নই, কিছুটা একমত, একেবারেই একমত)