

"Stress in Focus: A Cross-Sectional Study on University Students' Perceived Stress Levels"

অনুচ্ছেদ ১: সম্মতি

১. আপনি কি এই গবেষণায় অংশগ্রহণ করতে চান?

প্রিয় অংশগ্রহণকারী, আমরা আপনাকে বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীদের উপর মানসিক চাপ নিয়ে আমাদের একটি গবেষণায় যোগদানের জন্য আমন্ত্রণ জানাচ্ছি। এই গবেষণার উদ্দেশ্য হল বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের অনুভূত হওয়া চাপের মাত্রা সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করা, যাতে শিক্ষার্থী চাপের কারণগুলি আরও ভালভাবে বুঝতে পারে এবং সম্ভাব্য ব্যবস্থাগুলি সনাক্ত করা যায়। আপনার তথ্যগুলো অমূল্য এবং আমাদেরকে ছাত্রদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও ভালভাবে বুঝতে ও সমাধান করতে সাহায্য করবে। অংশগ্রহণে একটি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নপত্র সম্পূর্ণ করতে হবে, যা প্রায় 5-7 মিনিট সময় নেবে। আপনার অংশগ্রহণ সম্পূর্ণরূপে স্বেচ্ছামূলক, এবং আপনি যে কোনো সময় প্রত্যাহার করতে পারেন। নিশ্চিত থাকুন, আপনার সমস্ত প্রতিক্রিয়া গোপনীয় হবে এবং শুধুমাত্র গবেষণার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হবে। আপনার পরিচয় গোপন থাকবে। অংশগ্রহণে কোনো ঝুঁকি নেই, এবং আপনার সরাসরি কোনো উপকার নাও হতে পারে, আপনার দেওয়া তথ্য হয়তো গুরুত্বপূর্ণ অনুসন্ধানে অবদান রাখবে, যা ছাত্র সম্প্রদায়ের উপকার করতে পারে। নীচে স্বাক্ষর করে বা "সম্মত" ঘরে ক্লিক করে আপনি আমাদের গবেষণায় অংশগ্রহণ করতে সম্মত হতে পারবেন। অংশগ্রহণ করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ।



সম্মত



অসম্মত

অনুচ্ছেদ ২: অংশগ্রহণকারীর তথ্য

২. আপনার নাম কি?

৩. আপনার বয়স কত?

৪. আপনার লিঙ্গ কী?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)



মহিলা



পুরুষ

৫. আপনার শিক্ষাগত মেজর কি?

(অনুগ্রহ করে আপনার সাবজেক্টের নাম লিখুন)

৬. আপনি বর্তমানে কোন বর্ষে অধ্যয়ন করছেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)



প্রথম বর্ষ



দ্বিতীয় বর্ষ



তৃতীয় বর্ষ



চতুর্থ বর্ষ



স্নাতকোত্তর

অনুচ্ছেদ ৩: প্রাতিষ্ঠানিক অর্জন

৭. আপনি আপনার বর্তমান গড় গ্রেড পয়েন্ট কে কিভাবে মূল্যায়ন করেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

- ☐ খারাপ
- ☐ মোটামুটি
- ☐ ভালো
- ☐ খুবই ভালো

৮. আপনি আপনার প্রাতিষ্ঠানিক দক্ষতার সঙ্গে কতটা সন্তুষ্ট?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

- ☐ খুবই অসন্তুষ্ট
- ☐ কিছুটা অসন্তুষ্ট
- ☐ সন্তুষ্ট ও না, আবার অসন্তুষ্ট ও না
- ☐ কিছুটা সন্তুষ্ট
- ☐ খুবই সন্তুষ্ট

৯. আপনি কি নিয়মিত ক্লাস করেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

☐ না ☐ হ্যাঁ

অনুচ্ছেদ ৪: অনুভূত মানসিক চাপ স্কেল (কেসলার ১০)

১০. আপনি কি কোনো কারণ ছাড়াই ক্লান্ত বোধ করেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

- ☐ কখনোই না
- ☐ সামান্য সময়ের জন্য
- ☐ মাঝেমাঝে
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সবসময়

১১. আপনি কি প্রায়ই নার্ভাস (স্নায়ুবিিক চাপ) অনুভব করেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

- ☐ কখনোই না
- ☐ সামান্য সময়ের জন্য
- ☐ মাঝেমাঝে
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সবসময়

১২. আপনি কি প্রায়ই এমনভাবে নার্ভাস (স্নায়ুবিক চাপ) বোধ করেন যে নিজেকে কোনোভাবেই শান্ত করতে পারেন না?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

- ☐ কখনোই না
- ☐ সামান্য সময়ের জন্য
- ☐ মাঝেমাঝে
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সবসময়

১৩. আপনি কি প্রায়ই আশাহীন (নিরাশ) অনুভব করেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

- ☐ কখনোই না
- ☐ সামান্য সময়ের জন্য
- ☐ মাঝেমাঝে
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সবসময়

১৪. আপনি কি প্রায়ই অস্থিরতা অনুভব করেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

- ☐ কখনোই না
- ☐ সামান্য সময়ের জন্য
- ☐ মাঝেমাঝে
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সবসময়

১৫. আপনি কি প্রায়ই এতটা অস্থির অনুভব করে যেন শান্ত হয়ে বসতে পারেন না?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

- ☐ কখনোই না
- ☐ সামান্য সময়ের জন্য
- ☐ মাঝেমাঝে
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সবসময়

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

- ☐ কখনোই না
- ☐ সামান্য সময়ের জন্য
- ☐ মাঝেমাঝে
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সবসময়

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

- ☐ কখনোই না
☐ সামান্য সময়ের জন্য
☐ মাঝেমাঝে
☐ অধিকাংশ সময়
☐ সবসময়

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

- ☐ কখনোই না
- ☐ সামান্য সময়ের জন্য
- ☐ মাঝেমাঝে
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সবসময়

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

- ☐ কখনোই না
- ☐ সামান্য সময়ের জন্য
- ☐ মাঝেমাঝে
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সবসময়

২০. একাডেমিক কাজের চাপ কিভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও সামগ্রিক সুস্থতার উপর প্রভাব ফেলে?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

A horizontal scale representing a range from 0 to 100%. It features three circular markers. The first marker is at the left end, labeled "কম" (Low). The second marker is in the middle, labeled "মাঝারি" (Medium). The third marker is towards the right end, labeled "বেশি" (High).

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

A horizontal line representing a scale from 0 to 100. There are three circles placed along the line: one at the far left (0%), one in the middle (50%), and one at the far right (100%). Below each circle is a label in Bengali: 'কম' (Kam) under the first circle, 'মাঝারি' (Mazhari) under the second circle, and 'বেশি' (Beshi) under the third circle.

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

কম মাঝারি বেশি

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

অনুচ্ছেদ ৬: অনুভূত শারিরীক স্বাস্থ্য

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

না ————— হ্যাঁ

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

[illegible]

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

অল্প উপসর্গ মাঝারি উপসর্গ গুরুতর উপসর্গ