

"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 যোগাদানের জন্য আমন্ত্রণ জানাচ্ছি। এই গবেষণার উদ্দেশ্য হল বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের অনুভূত হওয়া চাপের মাত্রা সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করা, যাতে শিক্ষার্থী চাপের কারণগুলি আরও ভালভাবে বুঝতে ও সমাধান করতে সাহায্য করা যায়। আপনার তথ্যগুলো অম্ল্য এবং আমাদেরক ছাত্রদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও ভালভাবে বুঝতে ও সমাধান করতে সাহায্য করবে। অংশগ্রহণে একটি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নপত্র সম্পর্ক করতে হবে, যা প্রায় 5-7 মিনিট সময় নেবে। আপনার অংশগ্রহণ সম্পর্কে বেছামলক 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 সুরাসার কোনো উপকার নাও হতে পারে, আপনার দেওয়া তথ্য হয়তো গুরুত্বপূর্ণ অনুসন্ধানে অবদান রাখবে, যা ছাত্র সম্প্রদায়ের উপকার করতে পারে। নাচে স্বাক্ষর করে বা "সম্মত" ঘৰে ঝুঁক 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 ঝাস করেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)



অনুচ্ছেদ ৪: অনুভূত মানসিক চাপ স্কেল (কেসলার ১০)

১০. আপনি কি কোনো কারণ ছাড়াই ঝাস্ত বোধ করেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

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

১১. আপনি কি প্রায়ই নার্ভাস (স্নায়ুবিক 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

১৬. আপনি কি প্রায়ই ডিপ্রেশন (বিষণ্নতা) অনুভব করেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

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

১৭. আপনি কি প্রায়ই সবকিছুকে শুধুমাত্র প্রচেষ্টা বলে মনে করেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

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

১৮. আপনি কি প্রায়ই এতটা দুঃখিত বোধ করেন যে কোনো কিছুই আপনাকে উৎসাহিত করতে পারে না?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

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

১৯. আপনি কি প্রায়ই নিজেকে অকেজো বা মূল্যহীন মনে করেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

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

অনুচ্ছেদ ৫: মানসিক চাপের উৎস

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

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)



২১. আর্থিক উদ্বেগ কিভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও সামগ্রিক সুস্থতার উপর প্রভাব ফেলে?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)



২২. সম্পর্কের সমস্যাজনিত চাপ কিভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও সামগ্রিক সুস্থতার উপর প্রভাব ফেলে?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)



২৩. পারিবারিক দায়িত্ব কিভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও সামগ্রিক সুস্থতার উপর প্রভাব ফেলে?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)



২৪. অ্যাসাইনমেন্টের ডেডলাইন এবং থিসিসের চাপ কিভাবে মানসিক স্বাস্থ্য ও সামগ্রিক সুস্থতাকে প্রভাবিত করে?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)



২৫. স্বাস্থ্য উদ্বেগ কিভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও সামগ্রিক সুস্থতার উপর প্রভাব ফেলে?

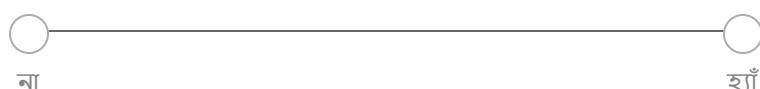
(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)



অনুচ্ছেদ ৬: অনুভূত শারীরিক স্বাস্থ্য

২৬. আপনার কি কোনো শারীরিক রোগ নির্ণয় করা হয়েছে?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)



২৭. আপনি কি বর্তমানে কোনো শারীরিক রোগের উপসর্গ অনুভব করছেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)



২৮. আপনি আপনার শারীরিক রোগের উপসর্গকে কিভাবে মূল্যায়ন করেন?

(দয়া করে একটি নির্বাচন করুন)

