

براه کرم نیچے دیے گئے ہر مخصوص شخصی عنصر کے جزو سے ایک بیان منتخب کریں جو عام طور پر آپ کی شخصیت کی بہترین وضاحت کرتا ہے۔

1. شناخت ۔

- مجھے اکثر اس بات کا کوئی احساس نہیں ہوتا کہ میں کون ہوں، خاص طور پر جب میں دوسرے لوگوں کے ساتھ ہوں۔
- میں کبھی کبھی اس متعلق یہ یقینی اور الجهن کا شکار ہوں کہ میں کون ہوں، خاص طور پر جب میں دوسرے لوگوں کے ساتھ ہوں۔
- مجھے یقینی، قائم اور مستحکم احساس ہے کہ میں کون ہوں۔
- میری شخصیت اور میرے بارے میں کہ میں کون ہوں، میرا احساس عمومی طور پر بہت حد تک طے شدہ اور محدود ہے (مثال۔ کے طور پر، کام کے تعلق سے یا کسی دوسرے شخص کے حوالے سے
- میں کون ہوں اس کے بارے میں میرا خیال انتہائی محدود اور ناقابل تبدیلی ہے اور کسی بھی قسم کے حالات میری اس سوچ میں۔
- تبدیلی نہیں پیدا کر سکتے۔

2. اپنی اپیمیت کا احساس ۔

- اکثر اوقات مجھے اپنا آپ بیکار اور یہ قیمت محسوس ہوتا ہے جو اس بات پر اثر انداز ہوتا ہے کہ میں دوسرے لوگوں سے کیسے تعلق رکھتا ہوں۔
- مجھے اکثر اپنے بارے میں اچھا اور مثبت محسوس کرنے میں مشکل پیش آتی ہے جس کی وجہ سے بعض اوقات اس بات پر بھی فرق پڑتا ہے کہ دوسرے لوگوں سے میں کیسے تعلقات رکھتا ہوں۔
- میں عام طور پر اپنے بارے میں اچھے اور مثبت خیالات رکھتا ہوں۔
- میں اکثر محسوس کرتا ہوں کہ میں دوسروں سے بہتر ہوں جو اس بات پر اثر انداز ہوتا ہے کہ میں دوسرے لوگوں سے کیسے تعلق رکھتا ہوں۔
- میں خود کو دوسروں سے برتر محسوس کرتا ہوں جس سے اس بات پر اثر پڑتا ہے کہ میں دوسرے لوگوں سے کیسے تعلق رکھتا ہوں۔

3. شخصی ادراک ۔

- میرے اندر کوئی قابلیت اور استعداد نہیں ہے۔
- مجھے میں کچھ قابلیتیں اور صلاحیتیں ہیں۔
- مجھے اپنی خوبیوں اور کمزوریوں کا بخوبی اندازہ ہے۔
- مجھے میں چند کمزوریاں ہیں یا کچھ شخصی حدود مجھ پر عائد ہوتی ہیں۔
- میں کسی کمزوری یا بے اختیارگی سے دوچار نہیں ہوں۔

4. مقاصد.

- میں شاذ و نادر ہی اپداف طے کرنے اور ان پر عمل کرنے کے قابل ہوں۔
- مجھے بعض اوقات اپداف طے کرنا اور ان پر عمل کرنا مشکل لگتا ہے۔
- مجھے حقیقت پسندانہ اپداف اور مقاصد طے کرنے اور ان کو حاصل کرنے کی کوشش میں کوئی دشواری نہیں ہوتی۔
- مجھے بعض اوقات اپنے اپداف کو تبدیل کرنا مشکل لگتا ہے بے شک ان تک پہنچنا انتہائی دشوار ہی کیوں نہ ہو۔
- اپنے اپداف کو تبدیل کرنا پہمیشہ سے ہی میرے لیے ایک مشکل عمل ہے یہاں تک کہ جب ان کا حصول تقریباً ناممکن ہی کیوں نہ ہو۔

5. تعلقات میں دلچسپی.

- مجھے دوسروں کے ساتھ رہنے میں کوئی دلچسپی نہیں ہے اور میں ان سے دور رہنے کے لیے کچھ بھی کرتا ہوں۔
- مجھے دوسروں کے ساتھ رہنے میں بہت کم دلچسپی ہے اس لیے ان سے اجتناب کرتا ہوں۔
- میں اکیلا ہونے اور دوسروں کے ساتھ ہونے، دونوں میں ہی ایک اچھا توازن رکھتا ہوں۔
- میں بعض اوقات دوسرے لوگوں کی غیر موجودگی اور اپنے اکیلے بن میں خود کو پریشان محسوس کرتا ہوں۔
- اکیلے رہنا اور دوسرے کی غیر موجودگی مجھے اکثر بہت زیادہ پریشان کرنی دیتی ہے۔

6. نقطہ نظر لینا.

- میں کبھی بھی دوسرے لوگوں کے خیالات اور احساسات کے بارے میں نہیں سوچتا۔
- اکثر اوقات میں دوسرے لوگوں کے خیالات اور احساسات کے بارے میں نہیں سوچتا۔
- میں آسانی سے دوسرے لوگوں کے خیالات اور احساسات سے جڑ سکتا ہوں۔
- میں اکثر اوقات اس بارے میں بہت زیادہ سوچتا ہوں کہ دوسرے کیا سوچتے اور محسوس کرتے ہیں۔
- میں پہمیشہ ہی اس بارے میں بہت زیادہ سوچتا ہوں کہ دوسرے کیا سوچتے اور محسوس کرتے ہیں۔

7. تعلقات میں باپسی ہونا.

- لوگ ہمیشہ شکایت کرتے ہیں کہ میں تعلقات میں بہت خود غرض ہوں۔
- لوگوں نے کبھی کبھی شکایت کرتے ہیں کہ میں خود غرضی کے رشتے اور تعلق رکھتا ہوں ہوں۔
- میں باپسی طور پر اطمینان بخش اور قریبی تعلقات قائم کرنے اور انہیں برقرار رکھنے کے قابل ہوں۔
- بعض اوقات میں رشتون کو ختم نہیں کر سکتا، اگرچہ وہ میرے لیے نقصان دہ ہوں۔
- میں بہت پی کم حد تک تعلقات کو ختم کرنے کے قابل ہوں، یہاں تک کہ وہ تعلقات میرے لیے نقصان دہ ہوں۔

8. اختلافاتی صورتحال سے نمٹنا.

- میں اکثر دوسروں کے ساتھ اختلافات میں پڑ جاتا ہوں جو تعلقات کے سنگین مسائل کا باعث بنتے ہیں۔
- میں بعض اوقات دوسروں کے ساتھ اختلاف میں پڑ جاتا ہوں جو کہ تعلقات میں مسائل کا باعث بنتے ہیں۔
- میں باپسی اختلافاتی صورتحال سے احسن انداز میں نمٹنے کی صلاحیت رکھتا ہوں۔
- میں اکثر دوسروں سے اتفاق کر کے آپسی اختلاف سے بچنے کی کوشش کرتا ہوں چاہیے اس صورت میں میری ذات اور رائے بدتر نظر آئے۔
- میں کسی بھی قیمت اور کسی پہ صورت میں بر دوسروں کے ساتھ اختلافات اور تنازعات سے گریز بھی کرتا ہوں۔

9. جذبات پہ اختیار اور ان کا اظہار.

- میں اکثر اپنے جذبات پر قابو نہیں رکھ سکتا جو دوسروں کے ساتھ سنگین مسائل کا باعث بنتا ہے۔
- مجھے بعض اوقات اپنے جذبات پر قابو پانے میں بہت پریشان ہوئے ہوں یہ جس کی وجہ سے دوسروں کے ساتھ کچھ مسائل پیدا ہوتے ہیں۔
- میں عام طور پر اپنے جذبات کو ایک بہت مناسب انداز میں قابو کرنے اور ان کا اظہار کرنے کی قابلیت رکھتا ہوں۔
- بعض اوقات لوگ شکایت کرتے ہیں کہ میں اپنے جذبات کا اظہار نہیں کرتا۔
- لوگ اکثر یہ شکایت کرتے ہیں کہ میں کبھی بھی اپنے جذبات کا اظہار نہیں کرتا۔

10. - طرز عمل اور رویے پہ اختیار.

- میں اکثر اتنی عجلت یا یہ تابانہ حرکت کرتا ہوں کہ اس سے سنگین مسائل پیدا ہوتے ہیں۔
- میں کبھی کبھی نتائج پر غور کیے بغیر فوری طور پر کوئی کام سر انجام دیتا ہوں، جس سے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔
- میں عموماً اپنی حرکات پر مناسب اور مکمل قابو رکھتے ہوئے ساختگی سے کوئی کام کرنے کے قابل ہوں۔
- میں بعض اوقات اپنے کاموں کو اس قدر اپنے اختیار رکھتا ہوں کہ مجھے زندگی سے وہ نتائج حاصل ہی نہیں ہوتے جو کہ دوسروں کو ہوتے ہیں۔
- میں اپنے کاموں اور اپنی حرکات پر اکثر اس قدر اپنا اختیار رکھتا ہوں کہ مجھے زندگی سے بمشکل ہی کچھ حاصل ہوتا ہے۔

11. تناؤ کی حالت میں حقیقت کا ادراک

- ذہنی دباؤ کی کیفیت میں حالات کے متعلق میرا تجربہ عموماً درست ہوتا ہے۔

جب میں ذہنی کھنچاؤ سے دوچار ہوں تو کسی مخصوص حالت کے متعلق میرا تجربہ ایک بگاڑ کا شکار ہو جاتا ہے) مثال کے۔

- (طور پر، بدترین صورتحال کی توقع کرنا، دوسروں کی طرف سے تنقید ہونے پر مسترد ہونے اور تھکرائے جانے کا احساس ہو جانا

بعض اوقات تناؤ کی کیفیت میں حقیقت اور اس کے ادراک سے مکمل طور پر کٹ جاتا ہوں) مثال کے طور پر، شک میں مبتلا۔

- (جان، حقیقت سے لاطعلی محسوس کرنا، یا ایسا لگتا کہ آس پاس کی سب چیزیں ایک خواب کی طرح ہیں

ذہنی کھنچاؤ میں پہمیشہ ہی حقیقت سے رابطہ کھو دیتا ہوں (مثال کے طور پر، انتہائی شک اور یہ یقینی، ایسی چیزیں دیکھنا۔

- (یا سننا جو دوسرے لوگ نہیں سن یا دیکھ سکتے، انسانی جسم سے ہٹ کر عجیب اور یہ فطری تجربات محسوس کرنا

12. خود کو نقصان پہنچانا

- میں خود کو کبھی نقصان نہیں پہنچاتا۔

- میں شاذ و نادر ہی اپنے آپ کو نقصان پہنچاتا ہوں۔

- میں بسا اوقات اپنی ذات کو نقصان پہنچاتا ہوں۔

- میں اکثر اپنے آپ کو نقصان پہنچاتا ہوں۔

13. دوسروں کو نقصان پہنچانا (جان بوجھ کر یا غیر ارادی)

- میں دوسروں کو کبھی نقصان نہیں پہنچاتا۔

- میں شاذ و نادر ہی دوسروں کو نقصان پہنچاتا ہوں۔

- میں کبھی کبھی دوسروں کو نقصان پہنچاتا ہوں۔

- میں اکثر دوسروں کو نقصان پہنچاتا ہوں۔

14. اوپر دیئے گئے آپ کے جوابات کو مد نظر رکھتے ہوئے، یہ جوابات آپ کی زندگی کے اہم شعبوں (مثلاً ذاتی، خاندانی، سماجی، تعلیم، کام (میں کس قدر مسائل کا باعث بنتے ہیں؟

- بالکل نہیں۔

- تھوڑا بہت۔

- اعتدال کی حد تک۔

- بہت زیادہ۔

PDS-ICD-11

Personality Disorder Severity ICD-11 (PDS-ICD-11) Scale

Scoring instruction

Items 1-10 are scored 2 – 1 – 0 – 1 – 2

Items 11-14 are scored 0 – 1 – 2 – 3

The PDS-ICD-11 is scored by summing scores for all 14 items (sum score ranges from 0 to 32).

Note. In cases where the respondent selects more than one answer to an item, the answer with highest score counts.

Citing PDS-ICD-11

Bach, B., Brown, T. A., Mulder, R. T., Newton-Howes, G., Simonsen, E., & Sellbom, M. (2021). Development and Initial Evaluation of the ICD-11 Personality Disorder Severity Scale: PDS-ICD-11. *Personality and Mental Health*. <https://doi.org/10.1002/pmh.1510>

Development and translation

The PDS-ICD-11 scale was developed according to the WHO ICD-11 Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines (CDDG) for determining the presence and severity of personality disturbance. This was achieved through collaboration between the following two bodies:

Department of Psychology

Personality, Psychopathology, and Measurement (PPM) Lab

University of Otago

Dunedin 9016, New Zealand

Psychiatric Research Unit

Center for Personality Disorder Research (CPDR)

Mental Health Services, Region Zealand

Slagelse 4200, Denmark

Translation and use of the PDS-ICD-11 are permitted after agreement with the authors:

Bo Bach (bbpn@regionsjaelland.dk) and/or Martin Sellbom (martin.sellbom@otago.ac.nz)

Translated by Zartashia Kynat Javaid & Hamza Noor Muhammad (Urdu Version), Pakistan.

zartashiakynat@gcuf.edu.pk