

TEIQue-ASF

ہدایات:

براہ مہربانی نیچے دیئے گئے جملوں میں سے اس نمبر کے گرد دائرہ بنا کر جواب دیں، جو کہ بہترین طریقے سے یہ ظاہر کرے کہ آپ کس حد تک ہر جملے سے متفق یا غیر متفق ہیں۔ اگر آپ کسی جملے سے 'پُر زور غیر متفق' ہیں تو (۱) سے قریب تر نمبر پہ دائرہ بنائیں، اگر آپ کسی جملے سے 'پُر زور متفق' ہیں تو (۷) سے قریب تر نمبر پہ دائرہ بنائیں۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ متفق ہیں یا غیر متفق ہیں تو (۴) پہ دائرہ بنائیں۔ کام جلدی سے کریں لیکن دھیان سے۔ اس میں کوئی درست یا غلط جوابات نہیں ہیں۔

غیر متفق							متفق
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۔ اپنے احساسات کے بارے میں دوسرے لوگوں سے بات کرنا میرے لئے آسان ہے۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۔ اکثر مجھے کسی دوسرے کے نقطہ نگاہ سے چیزوں کو دیکھنے میں دشواری ہوتی ہے۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۔ میں ایک پُر عزم فرد ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۔ مجھے اپنے جذبات پر قابو پانے میں دشواری ہوتی ہے۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵۔ میری زندگی پر لطف نہیں ہے۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶۔ میں اپنے ہم جماعتوں کے ساتھ ملنے جلنے میں اچھا/اچھی ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷۔ میں اکثر اپنا ارادہ بدل لیتا/لیتی ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸۔ مجھے یہ سمجھ سے جاننے میں دشواری ہوتی ہے کہ میں کیا جذبات محسوس کر رہا/کر رہی ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹۔ میں جیسا دکھائی دیتا/دیتی ہوں اس سے میں مطمئن ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰۔ مجھے اپنے حقوق کے حصول کے لیے کھڑے ہونے میں دشواری ہوتی ہے۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱۔ میں جب چاہوں دوسرے لوگوں کو بہتر محسوس کر سکتا/سکتی ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲۔ بعض اوقات میں سوچتا/سوچتی ہوں کہ میری تمام زندگی المیہ بنتی جا رہی ہے۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳۔ بعض اوقات دوسروں کو شکایت ہوتی ہے کہ میں ان کے ساتھ برا سلوک کرتا/کرتی ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴۔ جب زندگی میں چیزیں تبدیل ہوتی ہیں تو ان پر قابو پانا میرے لئے دشوار ہوتا ہے۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۵۔ میں دباؤ سے نمٹنے کے قابل ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۶۔ میں یہ نہیں جانتا کہ میں اپنے قریبی لوگوں سے کیسے اظہار کروں کہ میں ان کا خیال رکھتا/رکھتی ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۔ میں کسی کے قریب جا کے ان کے جذبات کو محسوس کر سکتا/سکتی ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۸۔ مجھے اپنے آپ کو پُر عزم رکھنے میں دشواری ہوتی ہے۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۹۔ میں جب چاہوں اپنے غصے پر قابو پا سکتا/سکتی ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۰۔ میں اپنی زندگی سے خوش ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۱۔ میں اپنے آپ کو معاملات پر اچھا بات چیت کرنے والا سمجھتا/سمجھتی ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۲۔ بعض اوقات میں ایسی چیزوں میں ملوث ہو جاتا/ہو جاتی ہوں اور بعد میں میری خواہش ہوتی ہے کہ کاش میں ان سے باہر نکل سکتا/سکتی۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۳۔ میں اپنے احساسات کو بہت توجہ دیتا/دیتی ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۴۔ میں اپنے بارے میں اچھا محسوس کرتا/کرتی ہوں۔

غیر متفق							متفق
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۵۔ یہ جاننے ہوئے بھی کہ میں صحیح ہوں میں پیچھے ہٹنے پر مائل ہو جاتا / ہو جاتی ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۶۔ دوسرے لوگ جس طرح محسوس کرتے ہیں میں ان کو تبدیل نہیں کر پاتا / پاتی۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۷۔ مجھے یقین ہے کہ میری زندگی میں چیزیں بہتر ہو جائیں گی۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۸۔ بعض اوقات میری یہ خواہش ہوتی ہے کہ کاش میرے اپنے والدین سے بہتر تعلقات ہوتے۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۹۔ میں نئے ماحول میں اچھی طرح ڈھلنے کے قابل ہوں۔
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۰۔ میں کوشش کرتا / کرتی ہوں کہ اپنے خیالات پر قابو پا لوں اور چیزوں کے بارے میں زیادہ پریشان نہ ہوں۔