

AQC_Urdu

© Carolien Rieffe, Development Psychology, Leiden University, the Netherlands www.focusonemotions.nl

Rieffe, C., Oosterveld, P., & Meerum Terwogt, M. (2006). An alexithymia questionnaire for children: Factorial and concurrent validation results. *Personality and Individual Differences*, 40, 123-133.

Urdu version by Riaz, A., & Nuzhat-ul-Ain (2020). Family functioning, Alexithymia and Somatic Complaints in Early Adolescents [Unpublished Bachelor Dissertation]. University of the Punjab.

جیسے مجھے محسوس ہوتا ہے

برائے مہربانی اپنا پہلا نام لکھیں: _____

اور اپنی تاریخ پیدائش: _____

اگلے صفحات پر آپکو 20 چھوٹے جملے ملیں گے ہر جملہ اس بارے میں ایک بیان ہے کہ لوگ اپنے احساسات کے بارے میں کیسے محسوس کر سکتے ہیں یا سوچ سکتے ہیں۔ آپ ہر جملے پر نشان لگا سکتے ہیں اگر وہ آپ کے لئے اکثر سچ ہوتا ہے، کبھی کبھار سچ ہوتا ہے یا بالکل بھی سچ نہیں ہوتا۔ وہ جواب منتخب کریں جو آپ کے لئے بہترین مناسبت رکھتا ہے۔ آپ صرف ایک جواب پر نشان لگا سکتے ہیں۔

اگر آپ کو مشکل لگتا ہے تو اس جواب کا انتخاب کریں جو کہ زیادہ تروت میں آپ کو مناسب بیان کرتا ہے۔ مختلف لوگوں کے اپنے احساسات سے متعلق مختلف احساسات اور نظریات ہوتے ہیں۔ اس لئے یہاں صحیح یا غلط جواب نہیں ہیں کیوں کہ یہ صرف اس بارے میں ہے کہ آپ کیا سوچتے ہیں۔

- 1 میں اکثر اس بارے میں الجھن میں رہتا رہتی ہوں کہ میں اندر سے کس طرح محسوس کر رہا رہی ہوں۔
- 2 میں اندر سے کس طرح محسوس کرتا/کرتی ہوں مجھے یہ کہنا مشکل لگتا ہے۔
- 3 میں اپنے جسم میں اسی چیزیں محسوس کرتا/کرتی ہوں جو ڈاکٹر بھی نہیں سمجھتے ہیں۔
- 4 میں آسانی سے کہہ سکتا/سکتی ہوں کہ میں اپنے اندر کیسا محسوس کرتا/کرتی ہوں۔
- 5 جب مجھے کوئی مسئلہ ہو تو میں یہ جاننا چاہتا/چاہتی ہوں کہ یہ کہاں سے آئی ہے اور اس کے بارے میں بات نہیں کرتا/کرتی ہوں
- 6 جب میں پریشان ہوتا/ہوتی ہوں تو مجھے نہیں معلوم ہوتا کہ میں افسردہ ہوں، ڈرا ہوا/ہوئی ہوں یا غصے میں ہوں۔
- 7 میں اکثر ان چیزوں سے حیرت زدہ ہو جاتا/جاتی ہوں جو میں اپنے جسم میں محسوس کرتا/کرتی ہوں۔
- 8 میں انتظار کروں گا/گی اور دیکھوں گا/گی کہ کیا ہوتا ہے بجائے اس بارے میں سوچوں کہ چیزیں کیوں ہوتی ہیں۔
- 9 بعض اوقات میں یہ بتانے کے لئے الفاظ نہیں تلاش کر پاتا/پاتی کہ میں اندر کیسا محسوس کرتا/کرتی ہوں۔
- 10 یہ سمجھنا ضروری ہے کہ آپ اپنے اندر کیسا محسوس کرتے ہیں۔
- 11 مجھے یہ کہنا مشکل لگتا ہے کہ میں دوسرے لوگوں کے بارے میں کیسا محسوس کرتا/کرتی ہوں۔
- 12 دوسرے لوگ مجھے بتاتے ہیں کہ مجھے اس بارے میں زیادہ بات کرنی چاہیے کہ میں اپنے اندر کیسا محسوس کرتا/کرتی ہوں۔
- 13 میں نہیں جانتا/جانتی ہوں کہ میرے اندر کیا چل رہا ہے۔
- 14 میں اکثر نہیں جانتا/جانتی کہ میں کیوں غصہ ہوں۔
- 15 میں لوگوں سے روزمرہ کی چیزوں کے بارے میں بات کرنے کو ترجیح دیتا/دیتی ہوں، بجائے اس بارے میں کہ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں۔
- 16 میں ٹیلی ویژن کے مضحکہ خیز پروگرام دیکھنے کو ترجیح دیتا/دیتی ہوں، بجائے ان فلموں کے جو دوسرے لوگوں کے مسائل کے بارے میں کہانی سناتے ہیں۔
- 17 میرے لئے یہ کہنا مشکل ہے کہ میں حقیقتاً اپنے اندر کیسا محسوس کرتا/کرتی ہوں، یہاں تک کہ اپنے بہترین دوست کو بھی۔
- 18 میں کسی کے قریب محسوس کر سکتا/سکتی ہوں حتیٰ کہ جب ہم ساکن بیٹھے ہوں اور کچھ نہ کہہ رہے ہوں۔
- 19 اس بارے میں سوچنا جو میں محسوس کرتا/کرتی ہوں، مجھے مدد کرتا ہے جب میں اپنے مسئلے کے بارے میں کچھ کرنا چاہتا/چاہتی ہوں۔
- 20 جب مجھے کہانی کو سمجھنے کے لئے کسی فلم پر دھیان دینا ہوتا ہے تو میں فلم سے قدرے کم لطف اندوز ہوتا/ہوتی ہوں۔

برائے مہربانی یہ چیک کریں کہ آپ نے تمام جملوں پر نشان لگائے ہیں، شکریہ۔

Reference to cite this Urdu Translation:

Riaz, A. & Nuzhat-ul-Ain, (2020). Family functioning, Alexithymia and Somatic Complaints in Early Adolescents [Unpublished Bachelor Dissertation].University of the Punjab.

Contact Information:

a4aziza@gmail.com

nuzhatulain4@gmail.com