EMOTION AWARENESS QUESTIONNAIRE

جس طرح میں محسوس کرتی ہوں

برائے مہربانی اپنا نام لکھیئے ____________________

آپ کی تاریخ پیدائش ____________________

آپ لڑکا ہیں یا لڑکی ____________________

اگلے صفحات پر 30 مختصر جملے درج ہیں۔ ہر جملہ آپ کے احساسات کے بارے میں آپ کی سوچ کو بیان کرتا ہے۔ ہر جملے کے بارے میں آپ اپنے لئے اس کے درست ہونے ،کبھی کبھار درست ہونے یا درست نہ ہونے کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔اپنے بارے میں سب سے موزوں جواب کا انتخاب کریں۔آپ صرف ایک جواب پر نشان لگا سکتے ہیں۔اگر آپ کو اس بارے میں مشکل پیش آئے تو اس جواب کا انتخاب کریں جو آپ کو اپنے بارے میں زیادہ تر درست لگتا ہے۔مختلف بچوں کے احساسات اور احساسات کے بارے میں انکی سوچ (سوچنے کا انداز) یا انکے خیالات مختلف ہوتے ہیں۔اسی لئے کوئی جواب صحیح یا غلط نہیں ہے کیونکہ یہ صرف آپکے سوچنے کے انداز کا اظہار ہے۔

مثال کے طور پر یہ جملہ

’’جب میں پریشانی محسوس کروں، تو اس بات کو بھولنے کی کوشش کرتی ہوں‘‘

اگر یہ بیان آپکے بارے میں درست ہے تو ’’درست‘‘ پر اس طرح نشان لگائیں

درست	کبھی کبھار	درست نہیں
☒	☐	☐

اگر یہ بیان آپکے بارے میں کبھی کبھار درست ہوتا ہے تو ’’کبھی کبھار‘‘ (کسی حد تک) درست‘‘ پر اسطرح نشان لگایئے۔

درست	کبھی کبھار	درست نہیں
☐	☒	☐

اگر یہ بیان آپ کے بارے میں درست نہیں ہے تو ’’درست نہیں‘‘ پر اس طرح نشان لگائیں۔

درست	کبھی کبھار	درست نہیں
☐	☐	☒

©2007 by Caroline Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands, www.focusonemotions.nl

Translated 2014 By

Rabia Khawar, Saima Saeed (Department of Applied Psychology GC University, Faislabad) &

Prof. Dr. Farah Malik (Institute of Applied Psychology, University of the Punjab Lahore) Pakistan.

نمبرشمار	بیانات	درست نہیں	کبھی کبھار درست	درست
1	مجھے اکثر اپنے احساسات کے بارے میں پتہ نہیں چلتا کہ میں کیا چاہتی ہوں ۔	☐	☐	☐
2	مجھے اپنی کسی دوست کو یہ بتانا مشکل لگتا ہے کہ میں کیا محسوس کر رہی ہوں ۔	☐	☐	☐
3	مجھے دوسرے لوگوں کو یہ بتانے کی ضرورت نہیں کہ میں کیسا محسوس کر رہی ہوں ۔	☐	☐	☐
4	جب میں خوفزدہ یا گھبرائی ہوئی ہوتی ہوں تو مجھے اپنے پیٹ میں گڑبڑ محسوس ہوتی ہے ۔	☐	☐	☐
5	میرے لئے یہ جاننا اہم بات ہے کہ میرے دوست کیسا محسوس کرتے ہیں ۔	☐	☐	☐
6	جب مجھے غصہ آجائے یا میں پریشان ہوں تو اسکی وجہ سمجھنے کی کوشش کرتی ہوں ۔	☐	☐	☐
7	میرے لئے یہ جاننا مشکل ہوتا ہے کہ میں اداس یا غصہ میں ہوں یا کچھ اور محسوس کر رہی ہوں ۔	☐	☐	☐
8	مجھے اپنے احساسات کے بارے میں دوسروں سے بات کرنا مشکل لگتا ہے ۔	☐	☐	☐
9	جب میں کسی چیز کے بارے میں میں پریشان ہوں تو اس کے بارے میں کسی سے بات نہیں کرتی ۔	☐	☐	☐
10	جب میں پریشان ہوتی ہوں تو اسے جسمانی طور پر بھی محسوس کرتی ہوں ۔	☐	☐	☐
11	میں یہ جاننا نہیں چاہتی کہ میرے دوست کیسا محسوس کر رہے ہیں ۔	☐	☐	☐
12	میرے احساسات مجھے کسی واقعہ کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں ۔	☐	☐	☐
13	مجھے کبھی بھی ٹھیک سے معلوم نہیں ہوتا کہ مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے ۔	☐	☐	☐
14	میں جو محسوس کرتی ہوں اسے آسانی سے اپنی دوست کو بتا سکتی ہوں ۔	☐	☐	☐
15	جب میں غصے میں یا پریشان ہوں تو اسے چھپانے کی کوشش کرتی ہوں ۔	☐	☐	☐
16	جب میں خوفزدہ یا گھبرائی ہوئی ہوتی ہوں تو مجھے جسمانی طور پر کچھ محسوس نہیں ہوتا ۔	☐	☐	☐
17	میری کوئی دوست پریشان ہو تو میں اس کی وجہ سمجھنے کی کوشش کرتی ہوں ۔	☐	☐	☐
18	جب مجھے کوئی مسئلہ درپیش ہو تو اس کے بارے میں اپنے احساسات کو سمجھنے سے مجھے اسے حل کرنے میں مدد ملتی ہے ۔	☐	☐	☐
19	جب میں پریشان ہوتی ہوں تو مجھے سمجھ نہیں آتا کہ میں اداس ہوں ، خوفزدہ ہوں یا غصے میں ہوں ۔	☐	☐	☐
20	جب میں پریشان ہوتی ہوں تو کوشش کرتی ہوں کہ اسے (دوسروں پر) ظاہر نہ ہونے دوں ۔	☐	☐	☐

©2007 by Caroline Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands, www.focusonemotions.nl

Translated 2014 By

Rabia Khawar, Saima Saeed (Department of Applied Psychology GC University, Faislabad) &

Prof. Dr. Farah Malik (Institute of Applied Psychology, University of the Punjab Lahore) Pakistan.

نمبر شمار	بیانات	درست نہیں	کبھی کبھار درست	درست
21	جب میں کسی چیز کے بارے میں پریشان ہوتی ہوں تو مجھے جسمانی طور پر پہلے سے مختلف محسوس ہوتا ہے۔	☐	☐	☐
22	مجھے اس بات کی کوئی پرواہ نہیں کہ میرے دوست کیسا محسوس کرتے ہیں۔	☐	☐	☐
23	میرے لئے یہ سمجھنا بہت اہم ہے کہ میں کیسا محسوس کرتی ہوں۔	☐	☐	☐
24	بعض اوقات مجھے پریشانی محسوس ہوتی ہے اور میں اس کی وجہ سمجھ نہیں پاتی۔	☐	☐	☐
25	جب میں بُرا محسوس کرتی ہوں تو اس سے دوسروں کو کوئی غرض نہیں ہونی چاہیئے۔	☐	☐	☐
26	جب میں اداس ہوتی ہوں تو مجھے جسم میں کمزوری محسوس ہوتی ہے۔	☐	☐	☐
27	عام طور پر مجھے معلوم ہوتا ہے کہ میرے دوست کیسا محسوس کر رہے ہیں۔	☐	☐	☐
28	میں ہمیشہ سمجھنا چاہتی ہوں کہ میں کسی چیز کے بارے میں بُرا کیوں محسوس کرتی ہوں۔	☐	☐	☐
29	مجھے اکثر یہ پتا نہیں چلتا کہ مجھے غصہ کیوں آیا ہے۔	☐	☐	☐
30	میں یہ نہیں سمجھ سکتی کہ کب کسی چیز سے مجھے پریشانی ہوگی یا نہیں۔	☐	☐	☐

شکریہ

©2007 by Caroline Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands, www.focusonemotions.nl

Translated 2014 By

Rabia Khawar, Saima Saeed (Department of Applied Psychology GC University, Faislabad) &

Prof. Dr. Farah Malik (Institute of Applied Psychology, University of the Punjab Lahore) Pakistan.