

EMOTION AWARENESS QUESTIONNAIRE

جس طرح میں محسوس کرتا ہوں

برائے مہربانی اپنا نام لکھیے _____

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 آپ کے سوچنے کے انداز کا اظہار ہے۔

مثال کے طور پر یہ جملہ

”جب میں پریشانی محسوس کروں، تو اس بات کو بھولنے کی کوشش کرتا ہوں“

اگر یہ بیان آپ کے بارے میں درست ہے تو ”درست“ پر اس طرح نشان لگائیں

درست

کبھی کبھار

درست نہیں

اگر یہ بیان آپ کے بارے میں کبھی کبھار درست ہوتا ہے تو ”کبھی کبھار“ (کسی حد تک) درست“ پر اس طرح نشان لگائیے۔

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

نمبر شمار	بیانات	درست نہیں	کبھی کبھار درست	درست
1	مجھے اکثر اپنے احساسات کے بارے میں پتہ نہیں چلتا کہ میں کیا چاہتا ہوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	مجھے اپنے کسی دوست کو یہ بتانا مشکل لگتا ہے کہ میں کیا محسوس کر رہا ہوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	مجھے دوسرے لوگوں کو یہ بتانے کی ضرورت نہیں کہ میں کیا محسوس کر رہا ہوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	جب میں خوفزدہ یا گھبرایا ہوا ہوتا ہوں تو مجھے اپنے پیٹ میں گڑبڑ محسوس ہوتی ہے۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	میرے لئے یہ جاننا اہم بات ہے کہ میرے دوست کیا محسوس کرتے ہیں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	جب مجھے غصہ آجائے یا میں پریشان ہوں تو اسکی وجہ سمجھنے کی کوشش کرتا ہوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	میرے لئے یہ جاننا مشکل ہوتا ہے کہ میں اداس یا غصہ میں ہوں یا کچھ اور محسوس کر رہا ہوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	مجھے اپنے احساسات کے بارے میں دوسروں سے بات کرنا مشکل لگتا ہے۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	جب میں کسی چیز کے بارے میں پریشان ہوں تو اس کے بارے میں کسی سے بات نہیں کرتا۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	جب میں پریشان ہوتا ہوں تو اسے جسمانی طور پر بھی محسوس کرتا ہوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	میں یہ جاننا نہیں چاہتا کہ میرے دوست کیا محسوس کر رہے ہیں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	میرے احساسات مجھے کسی واقعہ کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	مجھے کبھی بھی ٹھیک سے معلوم نہیں ہوتا کہ مجھے کیا محسوس ہو رہا ہے۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	میں جو محسوس کرتا ہوں اسے آسانی سے اپنے دوست کو بتا سکتا ہوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	جب میں غصے میں یا پریشان ہوں تو اسے چھپانے کی کوشش کرتا ہوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	جب میں خوفزدہ یا گھبرایا ہوا ہوتا ہوں تو مجھے جسمانی طور پر کچھ محسوس نہیں ہوتا۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	میرا کوئی دوست پریشان ہو تو میں اس کی وجہ سمجھنے کی کوشش کرتا ہوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	جب میں پریشان ہوتا ہوں تو مجھے سمجھ نہیں آتا کہ میں اداس ہوں، خوفزدہ ہوں یا غصے میں ہوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	جب میں پریشان ہوتا ہوں تو کوشش کرتا ہوں کہ اسے (دوسروں پر) ظاہر نہ ہونے دوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

نمبر شمار	بیانات	درست نہیں	کبھی کبھار درست	درست
21	جب میں کسی چیز کے بارے میں پریشان ہوتا ہوں تو مجھے جسمانی طور پر پہلے سے مختلف محسوس ہوتا ہے۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	مجھے اس بات کی کوئی پروا نہیں کہ میرے دوست کیسا محسوس کرتے ہیں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	میرے لئے یہ سمجھنا بہت اہم ہے کہ میں کیسا محسوس کرتا ہوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	بعض اوقات مجھے پریشانی محسوس ہوتی ہے اور میں اس کی وجہ سمجھ نہیں پاتا۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	جب میں بر محسوس کرتا ہوں تو اس سے دوسروں کو کوئی غرض نہیں ہونی چاہیے۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	جب میں اداس ہوتا ہوں تو مجھے جسم میں کمزوری محسوس ہوتی ہے۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	عام طور پر مجھے معلوم ہوتا ہے کہ میرے دوست کیسا محسوس کر رہے ہیں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	میں ہمیشہ سمجھنا چاہتا ہوں کہ میں کسی چیز کے بارے میں بر ا کیوں محسوس کرتا ہوں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	مجھے اکثر یہ پتا نہیں چلتا کہ مجھے غصہ کیوں آیا ہے۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	میں یہ نہیں سمجھ سکتا کہ کب کسی چیز سے مجھے پریشانی ہوگی یا نہیں۔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

شکر یہ