

آپ کی زندگی کی تفصیلات



سینٹل کوالٹی آف لائف گروپ، یونیورسٹی آف واشنگٹن، ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ سروسز 4333 بروک لائن ایونیو، این ای، بکس 359455
سینٹل، واشنگٹن 9455-98195 (800) 2193-291

مصنف کی اجازت کے بغیر آگے استعمال نہ کیا جائے۔

آپ کی زندگی کا تجزیہ YQOL-R

مندرجہ ذیل کچھ بیانات ہیں جو آپ اپنے بارے میں بتانا چاہیں گے۔ برائے مہربانی اس عدد پر دائرہ بنائیں جو عمومی طور پر آپ کو سب سے اچھی طرح بیان کرے۔ اس میں کوئی صحیح یا غلط جوابات نہیں ہیں، ہمیں صرف اس بات میں دلچسپی ہے کہ آپ اپنی زندگی کے باری میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔

میں کوشش کرتا رہتا ہوں، بھلے سے میں پہلی دفعہ میں کامیاب نہ ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

اپنے راستے میں آنے والی زیادہ تر مشکلات میں نمٹا لیتا ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

میں زیادہ تر چیزیں اپنے حساب سے کر سکتا ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

میں اپنے بارے میں اچھا محسوس کرتا ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

مجھے لگتا ہے کہ میں دوسروں کے لیے اہم ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

میں اپنی جنسی جذبات اور رویوں سے مطمئن ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

مجھ میں اتنی طاقت ہے کہ میں جو کرنا چاہتا ہوں کر سکتا ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

میں اپنے ظاہری خدوخال سے خوش ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

اپنی زندگی میں جتنے دباؤ ہیں میں ان کو آسانی سے جھیل سکتا ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

میں سمجھتا ہوں کہ اگر میں غلطی کروں تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

میں سمجھتا ہوں میری زندگی بے معنی ہے۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

میرے ذاتی عقائد مجھے طاقت دیتے ہیں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

میں محسوس کرتا ہوں کہ زیادہ تر سمجھدار لوگوں کا برتاؤ میرے ساتھ صحیح ہے۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

میں محسوس کرتا ہوں کہ مجھے اپنے خاندان سے بالکل صحیح توجہ ملی ہے۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

میرے والدین اور اہل خانہ مجھے سمجھتے ہیں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

میں محسوس کرتا ہوں کہ میں اپنے اہل خانہ کے لیے اہم اور کارآمد ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

میں محسوس کرتا ہوں کہ میرے اہل خانہ میرا خیال رکھتے ہیں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

میرے اہل خانہ مجھے میرا بہترین دینے کے لیے میرا حوصلہ بڑھاتے ہیں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

میں محسوس کرتا ہوں کہ میں اپنے والدین یا سربراہان کے شانہ بشانہ ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

مجھے لگتا ہے کہ ان اہم فیصلوں میں والدین اور سربراہان مجھے شامل کرتے ہیں جو مجھ پر اثر انداز ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

میں زندگی میں تنہائی محسوس کرتا ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

میں دوسروں کے لیے اچھی مثال بننے کی کوشش کرتا ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالکل نہیں
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

میں اپنے دوستوں کو اپنے احساسات سے آگاہ کر سکتا ہوں؟۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 بہت زیادہ۔

میں اپنے دوستوں سے خوش ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 بہت زیادہ۔

میں اپنی معاشرتی زندگی سے خوش ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 بہت زیادہ۔

میں محسوس کرتا ہوں کہ میں ان تمام سرگرمیوں میں حصہ لے سکتا ہوں جس میں میری عمر کے دوسرے لیتے ہیں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 بہت زیادہ۔

میرے ہم عمر مجھ کو عزت دیتے ہیں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 بہت زیادہ۔

کیوں کہ میں ایسا ہوں، میں محسوس کرتا ہوں کہ لوگوں نے مجھ کو چھوڑ دیا ہے۔

بالکل نہیں 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 بہت زیادہ۔

میں محسوس کرتا ہوں کہ میری زندگی دلچسپ چیزوں سے بھری ہے۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 بہت زیادہ۔

مجھے نئی چیزیں کرنا اچھا لگتا ہے۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	بہت زیادہ۔
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------

مجھے میرا پڑوس پسند ہے۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	بہت زیادہ۔
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------

میں مستقبل کے لیے پر امید ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	بہت زیادہ۔
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------

میرے اہل خانہ معاشی اعتبار سے اتنے مستحکم ہیں کہ اچھی زندگی گزار سکیں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	بہت زیادہ۔
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------

جب میں گھر میں ہوتا ہوں تو اپنے آپ کو محفوظ محسوس کرتا ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	بہت زیادہ۔
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------

میں محسوس کرتا ہوں کہ میں اچھی تعلیم حاصل کر رہا ہوں یا اچھی تعلیم حاصل کی ہے۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	بہت زیادہ۔
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------

میں جانتا ہوں اپنی مطلوبہ معلومات کہاں سے حاصل کروں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بالکل نہیں	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	بہت زیادہ۔
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------

مجھے نئی چیزیں سیکھنے میں لطف آتا ہے۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

میں اسکول میں اپنے آپ کو محفوظ محسوس کرتا/کرتی ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

میں زندگی سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

میں اپنی موجودہ زندگی سے مطمئن ہوں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

مجھے محسوس ہوتا ہے کہ زندگی قیمتی ہے۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

بہت زیادہ۔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

بالکل نہیں

اپنے عمر کے دوسروں کے مقابلے میں محسوس کرتا ہوں کہ میری زندگی (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔

دوسروں سے بہت
بہتر

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

دوسروں سے بہت
بدتر