آپ کی زندگی کی تفصیلات



سيتل كوالثلى آف لائف گروپ، يونيورسٹلى آف واشنگٹن، ڈپارٹمنٹ آف بيلتھ سروسز 4333 بروک لائن ايونيو، اين اى، بكس 359455 سيتل، واشنگٹن 98195-9819 (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۔

	-(ر ا	ئر ہ بنائیر	دد پر دا	ربانی ع	رائے مہ	ېوں۔ (بر	امیاب نہ	یہ میں ک	پېلى دفع	سے میں	، بھلے س	میں کوشش کرتا رہتا ہوں، ا
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نهيں
	l											
												اپنے راستے میں آنے والہ
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نېيں
	<u>.</u>											'
				بنائیں)۔	بر دائرہ	نی عدد ہ	ے مہربان	ں۔ (برائے	سكتا ہور	سے کر	, حساب	میں زیادہ تر چیزیں اپنے
بېت زياده۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نېيں
				-	ه بنائیں).	پر دائر،	بانی عدد	ئے مہرب	رن. (برا	ے کرتا ہو	ً محسوس	میں اپنے بارے میں اچھا
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	میں اپنے بارے میں اچھا بالکل نہیں
												•
												مجھے لگتا ہے کہ میں دو
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نېيں
	•											'
												میں اپنی جنسی جذبات اور
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نهيں
	I											I
	ı	ں)۔	ئرہ بنائی	عدد پر دا	ہربانی خ	برائے م	نا ہوں۔ (ب	کر سکن	باہتا ہوں	و کرنا ۾	ئہ میں ج	مجھ میں اتنی طاقت ہے کے
بېت زياده-	10											بالكل نېيں

	i				یں)۔	دائره بنائ	عدد پر ا	مهرباني	(برائے	ِش ہوں۔	سے خو	میں اپنے ظاہری خدوخال
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	میں اپنے ظاہری خدوخال بالکل نہیں
	I											ı
		بنائیں)۔	پر دائرہ	نی عدد ہ	ے مہربا	ں۔(برائے) سکتا ہو	ے جھیل	آسانی س	ں ان کو	ؤ ہیں میر	اپنی زندگی میں جتنے دباو
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نہيں
میں سمجھتا ہوں کہ اگر میں غلطی کروں تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ (برائے مہربانی عدد پر دائرہ بنائیں)۔ بہت زیادہ۔ بالکل نہیں 1 0 1 3 4 3 6 7 8 9 0 1 ہبت زیادہ۔												
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نېيں
												میں سعجهتا ہوں میری ز
بېت زياده۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نېيں
	I				یں)۔	دائره بنائ	عدد پر ،	مېربانى	(برائے،	ے ہیں۔	طاقت ديت	میرے ذاتی عقائد مجھے م
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	میرے ذاتی عقائد مجھے ہ بالکل نہیں
نائیں)۔	ر دائرہ با ا	ی عدد پر	ے مہربانہ	،۔ (برائے	حیح ہے	, ساتھ ص	ُو میر <u>ے</u>	ی کا برتا	ار لوگور	ِ سمجهد	زیاده تر	میں محسوس کرتا ہوں کہ
بېت زياده۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	میں محسوس کرتا ہوں کہ الکل نہیں
(61 \$ 6	lsss	- 1	. 1.		1 .	•	ic ii .		ا.: •		6 15 6
-((ىرە بىدىر 	دد پر دا	ربائی ع	ر انے مہ	ں ہے۔ ربر	وجہ ملے	صحيح ا	ے بالکل	الدان سے	اپنے ح	<i>ہ</i> مجھے	میں محسوس کر تا ہوں ک
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نېيں
				بن)۔	ائره بنائي	عدد پر د	سهربانی	(برائے ہ	ے ہیں۔ (ٍ سمجهت	ہ مجھے	میرے والدین اور اہل خان
بېت زياده۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نہيں
												1

	ئیں)۔	ائره بنا	عدد پر د	مهربانى	(برائے،	آمد ہوں۔	اور کار	لیے اہم	فانہ کے	ے اہل خ	کہ میں اپنے	ں محسوس کر تا ہوں ک	مي
بېت زياده۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نہيں	
	1	يں)۔	دائره بنائر	عدد پر د	مهربانی	(برائے ہ	ے ہیں۔ ا	بال ركهت	, میرا خب	اہل خانہ	کہ میر <u>ے</u>	ں محسوس کرتا ہوں ک	مي
بېت زياده۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نہيں	
	بنائیں)۔ ا	بر دائرہ	نی عدد ہ	ے مہربا	ں۔ (برائے	ِھاتے ہیا	رصلہ بڑ	میرا حو	کے لیے	ن دینے	میرا بہتریہ ا	رے اہل خانہ مجھے ہ	مي
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	رے اہل خانہ مجھے ہ بالکل نہیں	
												ں محسوس کرتا ہوں ڈ	مي
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نهيں	
ے مہربانی عدد پر	ِں۔ (برائے	انداز ہو	به پر اثر	ں جو مح	کر تے ہیں	ے شامل ک	ن مجھے	سربراہا	دین اور	، میں وال	م فيصلور	جھے لگتا ہے کہ ان اہ ئرہ بنائیں)۔	م دائ
بېت زياده۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نہیں	
					ائدں)۔	دائر ہ بنہ	י שרר ח	میر بانہ	ر (بد ائے	د تا يو ن۔	حسو س ک	ں زندگی میں تنبائی م	مي
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نہيں	
			ه بنائیں)۔	پر دائر،	انی عدد	ئے مہر ب	<u>ر</u> ں۔ (برا	ں کر تا ہو	ی کو ششر	، بننے ک	چهي مثال	ں دوسروں کے لیے ا	مي
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نہیں	

	1		بنائیں)۔	پر دائرہ	انی عدد	ے مہر ب	ی؛۔ (برائ	سكتا ہور	آگاه کر	ات سے	ے احساس	میں اپنے دوستوں کو اپنے ا
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	میں اپنے دوستوں کو اپنے بالکل نہیں
	ſ					نائیں)۔	ِ دائرہ ب	ی عدد پر	ے مہربانہ	ہ۔ (برائے	ىوش ہور	میں اپنے دوستوں سے خ
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	میں اپنے دوستوں سے خ بالکل نہیں
					نائیں)۔	ِ دائرہ بن	ی عدد پر	ے مہربانے	۔ (برائے	وش ہوں	ں سے خر	میں اپنی معاشر تی زندگی
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	میں اپنی معاشرتی زندگی بالکل نہیں
	ı											•
ہیں۔ (برائے مہربانی	ے لیتے ب	ر دوسر	عمر کے	ں میر <i>ی</i>	، جس میر	ىكتا بور	۔۔ لے س	ِ میں حص	ِگرميوں	, تمام سر	ہ میں ان	میں محسوس کرتا ہوں ک
												میں محسوس کرتا ہوں ک عدد پر دائرہ بنائیں)۔
بېت زياده۔	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نېيى
	I				-(ر	ئر ہ بنائیر	دد پر دا	ہربانی ع	رائے مہ	ے ہیں۔ (ب	زت دیتے	میرے ہم عمر مجھ کو ع
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	میرے ہم عمر مجھ کو ع بالکل نہیں
				-2	ڑ دیا ہے	کو چھوڙ	ے مجھ	لوگوں ن	ہوں کہ	رس كرتا	یں محسو	کیوں کہ میں ایسا ہوں، م ا
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	حيون حہ ميں ايسا ہوں، م
	-(ِه بنائیں ِ	د پر دائر	ِبانی عد	ِائے مہر	ہے۔ (بر	ے بھری	زوں سے	چسپ چی	ندگی دلم	ِ می <i>ر ی</i> ز	میں محسوس کر تا ہوں کہ بالکل نہیں
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نہيں
	1											•

				-(ن	انره بناني	عدد پر دا	ہربانی خ	برائے م	تا ہے۔ (ا اچها لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	بریں حرنا	مجھے لئی چب
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نہيں
	I				ائیں)۔	ِ دائرہ بن	ے عدد پر	، مېرباني	۔ (برائے	پسند ہے	ِا پڑوس ا	مجھے میر
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نېيں
بېت زياده-	10	9	8	7	6	-رن 5	الره بنايد 4	عدد پر د 3	بهربا <i>تی</i> 2	ہرائے ہ 1	ىيد ہوں۔ ر 0	میں مستقبل کے لیے پر اہ بالکل نہیں
												میر بے اہل خانہ معاشی ا۔
یں۔ بہت زیادہ۔												
		بنائیں)۔	پر دائرہ	نی عدد ہ	ے مہربا	ں۔ (برائے	، کرتا ہو	محسوس	محفوظ	ے آپ کو	ں تو اپنے	جب میں گھر میں ہوتا ہو
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نہيں
دائر ہ بنائیں)۔	שנג ע	مہر بانے	(بر ائے	کی ہے۔	حاصل د	ہی تعلیم	ں یا اج	کر ریایو	حاصل ک	ہی تعلیم	ہ میں اجع	میں محسوس کرتا ہوں ک
بېت زياده۔												
	İ		بنائیں)۔	ر دائرہ	ئی عدد پ	ے مہربان	ل. (برائے	سل کرور	سے حام	ت کہاں ،	ہ معلوماد ا	میں جانتا ہوں اپنی مطلوب
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نهيں

	ĺ				، بنائیں)۔	پر دائرہ	انی عدد	ئے مہرب	ے۔ (براۂ	لحف آتا ہ	ے میں ل د آ	مجھے نئی چیزیں سیکھنے
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	مجھے نئی چیزیں سیکھنے بالکل نہیں
			، بنائیں)۔	پر دائرہ	انی عدد	ئے مہرب	ں۔ (براہ	/کرتی ہو	ِس كرتا	ظ محسو	كو محفو	میں اسکول میں اپنے آپ
												14.5
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نہيں
	1										'	
						/ 61.	£1	.1	٠		10 .	
	ı											میں زندگی سے لطف اندو
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نہيں
						-		-				
					(دائد د داد		il	(۱. اژ		.1	س این در در نام
					سِن)-	دانره بنا	عدد پر	مېربىي	(بر الے	س ہوں۔	ہے مصم ا	میں اپنی موجودہ رسدی ہ
بېت رياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	میں اپنی موجودہ زندگی ہ بالکل نہیں
					نائد	٠. داد	را مدد		١١	. 1.5	€v: €	.15
	I											مجھے محسوس ہوتا ہے۔
بېت زياده-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بالكل نېيں
											ļ	
	نائیں)۔	ِ دائرہ بن	ی عدد پر	ے مہر بانے	ہ (برائے	ی زندگے) کہ میر	كرتا ہور	حسوس	ے میں م	ے اے مقابلے	اپنے عمر کے دوسروں ک
دوسروں سے بہت دیتہ	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	دوسروں سےبہت بدتر
7-15												<i></i> -