

مطمئن زندگی کا پیمانہ

ہدایات!

نیچے دیئے گئے پانچ جملے ہیں۔ آپ کی رائے کا ان سے اتفاق یا اختلاف ہو سکتا ہے۔
1 تا 7 تک عدد کے ساتھ نیچے عبارات دی گئی ہیں۔ اپنی رائے کے مطابق، موڈوں/ مناسب عبارت کے عدد پر نشان لگائیں۔

براہ مہربانی، اپنی رائے کا اظہار ایمانداری سے کریں۔ شکریہ!

پیمانے کے لئے بنائی گئی عبارات، عدد کے ساتھ:-

عبارات	عدد
بہت سے اتفاق کرتا ہوں	7
اتفاق کرتا ہوں	6
تھوڑا اتفاق کرتا ہوں	5
نہ اتفاق نہ اختلاف کرتا ہوں	4
تھوڑا اختلاف کرتا ہوں	3
اختلاف کرتا ہوں	2
بہت اختلاف	1

مندرجہ ذیل جملوں کو پڑھیں، ان کی مناسبت سے موذوں عبارت کا انتخاب کریں۔ منتخب عبارت کے عدد پر نشان لگا کر اپنی رائے کا اظہار کریں۔

1. بہت سے طریقوں/ راستوں میں میری زندگی، مثالی زندگی کے قریب ہے۔

1	2	3	4	5	6	7
بہت اختلاف کرتا ہوں	اختلاف کرتا ہوں	تھوڑا اختلاف کرتا ہوں	نہ اتفاق نہ اختلاف کرتا ہوں	تھوڑا اتفاق کرتا ہوں	اتفاق کرتا ہوں	بہت سے اتفاق کرتا ہوں

2. میری زندگی کے حالات بہترین ہیں۔

1	2	3	4	5	6	7
بہت اختلاف کرتا ہوں	اختلاف کرتا ہوں	تھوڑا اختلاف کرتا ہوں	نہ اتفاق نہ اختلاف کرتا ہوں	تھوڑا اتفاق کرتا ہوں	اتفاق کرتا ہوں	بہت سے اتفاق کرتا ہوں

3. میں اپنی زندگی سے مطمئن ہوں۔

1	2	3	4	5	6	7
بہت اختلاف کرتا ہوں	اختلاف کرتا ہوں	تھوڑا اختلاف کرتا ہوں	نہ اتفاق نہ اختلاف کرتا ہوں	تھوڑا اتفاق کرتا ہوں	اتفاق کرتا ہوں	بہت سے اتفاق کرتا ہوں

4. ابھی تک میں نے زندگی میں ہر ضروری یا اہم چیز حاصل کی ہے۔

1	2	3	4	5	6	7
بہت اختلاف کرتا ہوں	اختلاف کرتا ہوں	تھوڑا اختلاف کرتا ہوں	نہ اتفاق نہ اختلاف کرتا ہوں	تھوڑا اتفاق کرتا ہوں	اتفاق کرتا ہوں	بہت سے اتفاق کرتا ہوں

5. اگر میں اپنی زندگی اور جی سکا ، تو میں اسے بالکل بدلنا نہیں چاہوں گا۔

1	2	3	4	5	6	7
بہت اختلاف کرتا ہوں	اختلاف کرتا ہوں	تھوڑا اختلاف کرتا ہوں	نہ اتفاق نہ اختلاف کرتا ہوں	تھوڑا اتفاق کرتا ہوں	اتفاق کرتا ہوں	بہت سے اتفاق کرتا ہوں

پیمانے کے معیار کو برقرار رکھنے کے لئے گنتی کا استعمال کیا گیا ہے، جسے کٹ-اف سکور کہتے ہیں۔

عبارات	پیمانہ
انتہائی مطمئن	35-30
مطمئن	30-26
تھوڑا مطمئن	25-21
غیر جانب دار	20
تھوڑا غیر مطمئن	19-15
غیر مطمئن	14-10
انتہائی غیر مطمئن	9-5