**مطمعن زندگی کا پیمانہ**

**ہدایات!**

نیچے دیۓ گیۓ پانچ جملے ہیں۔ آپ کی راۓ کا ان سے اتفاق یا اختلاف ہو سکتا ہے۔

1 تا 7 تک عداد کے ساتھ نیچے عبارات دی گیں ھیں۔ اپنی راۓ کے مطابق،موذؤں/ مناسب عبارت کے عدد پر نشان لگاءیں۔

براہ مہربانی، اپنی راۓ کا اظہار ایمانداری سے کریں . شکریہ!

**پیمانے کے لۓ بنائی گئی عبارات، عداد کے ساتھ:-**

|  |  |
| --- | --- |
| **عداد** | **عبلرات** |
| 7 | بہت سے اتفاق کرتا ہوں |
| 6 | اتفاق کرتا ہوں |
| 5 | تھوڑا اتفاق کرتا ہوں |
| 4 | نہ اتفاق نہ اختلاف کرتا ہوں |
| 3 | تھوڑا اختلاف کرتا ہوں |
| 2 | اختلاف کرتا ہوں |
| 1 | بہت اختلاف |

**مندرجہ ذیل جملوں کوپڑھیں، ان کی مناسبت سے موذئوں عبارت کا انتخاب کریں۔ منتخب عبارت کے عدد پر نشان لگا کر اپنی راۓ کا اظہار کریں۔**

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

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

1. **میری زندگی کے حالات بہترین ہیں.**

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

1. **میں اپنی زندگی سے مطمئن ہوں۔**

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

1. **ابہی تک میں نے زندگی میں ھر ضروری یا اہم چیز حاصل کی ھے**۔

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

1. **اگر میں اپنی زندگی دوبارہ جی سکا ، تو میں اسے بالکل بدلنا نہیں چاہوں گا۔**

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

**پیما نے کے معیار کو برقرار رکھنے کے لۓ گنتی کا استمال کیا گیا ہۓ، جسے کٹ-اف سکور کہتے ہیں۔**

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