

1. کسی سے بات کرنا میری مدد کرتا ہے جب میں پریشان ہوتا ہوں۔

- 4 ----- میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے
- 3 ----- میرے بارے میں کسی حد تک سچ ہے
- 2 ----- میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے
- 1 ----- میرے بارے میں سچ نہیں ہے

2. کسی سے خیالات کا ذکر کرنا میری مدد کرتا ہے جب مجھے مسئلہ ہوتا ہے۔

- 4 ----- میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے
- 3 ----- میرے بارے میں کسی حد تک سچ ہے
- 2 ----- میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے
- 1 ----- میرے بارے میں سچ نہیں ہے

3. میں بہتر محسوس کرتا ہوں جب میں لوگوں سے اس بارے میں بات کرتا ہوں کہ کیا چل رہا ہے؟

- 4 ----- میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے
- 3 ----- میرے بارے میں کسی حد تک سچ ہے
- 2 ----- میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے
- 1 ----- میرے بارے میں سچ نہیں ہے

4. میں کسی سے بات کرتا ہوں کہ وہ مسائل حل کرنے میں میری مدد کرے۔

- 4 ----- میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے
- 3 ----- میرے بارے میں کسی حد تک سچ ہے
- 2 ----- میرے بارے میں تھوڑا سچ ہے
- 1 ----- میرے بارے میں سچ نہیں ہے

5. میں لوگوں سے کہتا ہوں کہ مشکل فیصلے کرنے میں میری مدد کریں۔

4 ..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔

3 ..... میرے بارے میں کسی حد تک سچ ہے۔

2 ..... میرے بارے میں تھوڑا سا سچ ہے۔

1 ..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔

6. کسی سے بات کرنا جو خود اس چیز سے گزرا ہو میری مدد کرتا ہے۔

4 ..... میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے۔

3 ..... میرے بارے میں کسی حد تک سچ ہے۔

2 ..... میرے بارے میں تھوڑا سا سچ ہے۔

1 ..... میرے بارے میں سچ نہیں ہے۔