

پروایکٹ و کوپنگ ان وینٹوری

سات پیمانے:

پرو ایکٹ و کوپنگ

رفلیکٹ و کوپنگ

سٹرائیجیک پلاننگ

پری وینٹ و کوپنگ

اینسٹرو مینٹل سپورٹ سیکنگ

ایموشنل سپورٹ سیکنگ

اؤڈینس کوپنگ

دیے گئے بیانات کا تعلق آپ کے رد عمل سے ہے جو آپ مختلف صورت حال میں ظاہر کرتے/کرتی

ہیں۔ اپنے رد عمل کے مطابق درست جواب پر نشان لگائیے۔

(۱) بالکل درست نہیں

(۲) بہت معمولی حد تک درست

(۳) بالکل درست

(۴) کچھ حد تک درست

۱- پروایکٹ و کوینگ

- ۱ میں ہر چیز کی خود ذمہ داری لیتا/ لیتی ہوں۔
- ۲ میں کوشش کرتا / کرتی ہوں کے چیزیں خود بخود ہو جائیں۔
- ۳ ایک کامیابی کے بعد میں اس سے زیادہ مشکل کام تلاش کرتا/ کرتی ہوں۔
- ۴ مجھے مشکل کام کرنا اور مشکلات حل کرنا اچھا لگتا ہے۔
- ۵ میں اپنے خوابوں کو حقیقت میں بدلنے کی کوشش کرتا/ کرتی ہوں۔
- ۶ کئی ناکامیوں کے باوجود اکثر اوقات میں جو چاہتا / چاہتی ہوں اسے حاصل کر لیتا/ لیتی ہوں۔
- ۷ میں جس چیز میں کامیابی چاہتا / چاہتی ہوں اسے نمایاں رکھتا / رکھتی ہوں۔
- ۸ میری ہمیشہ یہ کوشش ہوتی ہے کہ میں رکاوٹوں کے باوجود کام کر لوں۔ مجھے کوئی چیز نہیں روک سکتی۔
- ۹ میں اپنی امیدیں بہت زیادہ اونچی نہیں لگاتا / لگاتی کیونکہ میں نے اکثر خود کو ناکام ہوتے دیکھا ہے۔
- ۱۰ جب میں کسی پوزیشن کے لئے درخواست دیتا/دیتی ہوں تو میں اس کو پانے کا تصور کرتا / کرتی ہوں۔
- ۱۱ میں اپنے راستے کی رکاوٹوں کو مثبت تجربات میں بدل دیتا/دیتی ہوں۔
- ۱۲ اگر کوئی مجھے یہ کہے کہ میں یہ نہیں کر سکتا/سکتی تو آپ کو یقین ہونا چاہیے کہ میں اس کو کر لوں گا/گی۔
- ۱۳ جب مجھے کوئی مسئلہ پیش آتا ہے تو میں اسے حل کرنے کے لیے خود پہل کرتا/ کرتی ہوں۔
- ۱۴ جب مجھے کوئی مسئلہ آتا ہے، تو میں خود کو مایوس کن صورتحال میں دیکھتا / دیکھتی ہوں۔

۲۔رفلیکٹ و کوینگ

- ۱ میں خود کو مشکل مسائل حل کرتے ہوئے تصور کرتا/ کرتی ہوں۔
- ۲ میں سوچے سمجھے بغیر فوراً عمل کرنے کی بجائے کسی مسئلے کو حل کرنے کے مختلف طریقے دیکھتا/ دیکھتی ہوں۔
- ۳ میں خود کو مختلف نتائج کے لئے تیار کرنے کے لئے اپنے ذہن میں مختلف صورتیں سوچتا / سوچتی ہوں۔
- ۴ میں مسائل حل کرنے کے لئے حقیقت پسند متبادل کے بارے میں سوچتا/ سوچتی ہوں۔
- ۵ جب مجھے اپنے ساتھ کام کرنے والے لوگوں ، دوستوں یا گھر والوں کے ساتھ کوئی مسئلہ آتا ہے تو میں اس کو کامیابی کے ساتھ حل کرنے کے لیے پہلے ہی سوچ لیتا/ لیتی ہوں۔
- ۶ میں کسی مشکل کو حل کرنے سے پہلے کامیابی کے مناظر کو تصور کرتا/کرتی ہوں۔
- ۷ میں کسی بھی مسئلے کا اصل میں سامنا کرنے سے پہلے ہی اسے خود حل کرتا تصور کرتا/کرتی ہوں۔
- ۸ میں کسی بھی مسئلے میں کوئی قدم اٹھانے سے پہلے اس کے بارے میں اچھی طرح سوچتا /سوچتی ہوں۔
- ۹ میں کسی بھی مسئلے کو مختلف طریقوں سے دیکھ لیتا/ لیتی ہوں یہاں تک کہ اس کا حل مل جائے۔
- ۱۰ اگر کبھی ساتھ کام کرنے والوں ، دوستوں یا گھر والوں کے ساتھ کوئی بہت بڑی غلط فہمی ہو جائے تو میں اس کے حل کے لیے پہلے سے ہی سوچ لیتا / لیتی ہوں۔
- ۱۱ میں کسی بھی مسئلے کو حل کرنے سے پہلے تمام ممکن نتائج کے بارے میں سوچتا/ سوچتی ہوں۔

۳۔سٹراٹیجک پلاننگ

- ۱ میں اکثر مسائل کو آسان حصوں میں تقسیم کرنے کے طریقے ڈھونڈتا / ڈھونڈتی ہوں۔
- ۲ میں ایک منصوبہ بنا کر اس پر عمل کرتا / کرتی ہوں۔
- ۳ میں مسائل کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کرتا/ کرتی ہوں۔
- ۴ میں لسٹ بناتا/بناتی ہوں اور سب سے اہم چیزوں پر دھیان دینے کی کوشش کرتا/کرتی ہوں۔

۴- پیری وینٹ و کوینگ

- ۱ میں مستقبل کے واقعات کے لیے پہلے سے ہی تیار کرنا/کرتی ہوں۔
- ۲ میں جو کچھ کماتا کماتی ہوں، اسے خرچ کرنے کے بجائے مشکل وقت کے لیے بچا کر رکھتا/ رکھتی ہوں۔
- ۳ میں منفی واقعات کے لیے تیار رہتا رہتی ہوں۔
- ۴ مصیبت میں پڑنے سے پہلے میں اس کے تمام ممکن نتائج کے لئے تیار ہوتا/ہوتی ہوں۔
- ۵ میں کسی صورت حال کو تبدیل کرنے کے لیے کوئی قدم اٹھانے سے پہلے اپنی حکمت عملی تیار کرتا/ کرتی ہوں۔
- ۶ میں بے روزگاری سے بچنے کے لئے اپنے کام کرنے کی صلاحیتوں کو تیار کرتا /کرتی ہوں۔
- ۷ میں یہ بات یقینی بناتا/ بناتی ہوں کہ اپنے گھر والوں کا اچھے سے خیال کروں تاکہ وہ مستقبل کی پریشانی سے بچے رہیں۔
- ۸ میں خطرناک حالات سے بچنے کے لئے مستقبل کا سوچتا /سوچتی ہوں۔
- ۹ میں بہترین نتیجے کے لیے بہترین حکمت عملی تیار کرتا/ کرتی ہوں۔
- ۱۰ میں بڑھاپے میں برے حالات سے بچنے کے لیے اپنے پیسوں کو احتیاط سے رکھتا/ رکھتی ہوں۔

۵- اینسٹرومینٹل سیورٹ سپکنگ

- ۱ اپنے مسائل کو حل کرنے میں دوسروں کا مشورہ فائدہ مند ہو سکتا ہے۔
- ۲ میں اپنے دوستوں کے ساتھ اپنی پریشانی کے بارے میں بات کرنے کی کوشش کرتا /کرتی ہوں تاکہ ان کا مشورہ لے سکوں۔
- ۳ دوسروں سے حاصل ہونے والی معلومات نے اکثر مجھے اپنی پریشانیوں کو حل کرنے میں مدد کی ہے۔

۴ میں عام طور پر ان لوگوں کو پہچان لینا / لیتی ہوں جو میرے مسائل کا حل نکالنے میں میری مدد کر سکتے

ہیں۔

۵ میں دوسروں سے پوچھتا / پوچھتی ہوں کہ اگر وہ میری جگہ پر ہوتے تو کیا کرتے۔

۶ دوسروں سے بات کرنا واقعی مددگار ہو سکتا ہے کیونکہ کہ یہ مسئلہ کا ایک دوسرا نظریہ پیش کرتا ہے۔

۷ میں کسی بھی مسئلے میں پڑنے سے پہلے اپنے کسی دوست سے اس کے بارے میں بات کرتا/کرتی ہوں۔

۸ جب میں کسی پریشانی میں ہوتا/ہوتی ہوں تو میں دوسروں کی مدد سے اس کا حل تلاش کر لینا/ لیتی ہوں۔

۶۔ ایموشنل سپورٹ سیکنگ

۱ اگر میں اداس ہوں تو میں جانتا ہوں کہ بہتر محسوس کرنے کے لئے میں کس کو فون کر سکتا/کر سکتی ہوں۔

۲ دوسرے لوگ مجھے اس بات کا احساس دلاتے ہیں کہ انہیں میری پرواہ ہے۔

۳ میں یہ جانتا ہوں کہ مشکل وقت میں کس پر اعتماد کر سکتا/کر سکتی ہوں۔

۴ جب میں افسردہ ہوتا ہوں تو میں باہر جاتا ہوں اور لوگوں سے بات کرتا/کرتی ہوں

۵ میں دوسروں سے اپنے تعلقات مضبوط رکھنے کے لیے، ان سے اپنے جذبات کا اظہار کرتا/کرتی ہوں

۷۔ آوڈینس کوپنگ

۱ مجھے جب کوئی مسئلہ ہوتا ہے تو میں اسے کچھ دیر کے لیے چھوڑ دیتا / دیتی ہوں۔

۲ اگر کبھی مجھے کوئی مسئلہ بہت مشکل لگتا ہے تو میں جب تک اسے نمٹنے کے لیے تیار نہیں ہوں، اسے چھوڑ دیتا/دیتی ہوں۔

۳ مجھے جب کوئی مسئلہ پیش آتا ہے تو میں عام طور پر اسے تھوڑی دیر کے لئے چھوڑ دیتا/دیتی ہوں۔
