## پروایکٹِ و کوپنگ ****اِن وینٹوری****

**سات پیمانے:**

پرو ایکٹِ و کوپینگ

رفلیکٹِ و کوپنگ

سٹراٹیجیک پلانِگ

پری وینٹِ وکوپنگ

اینسٹرو مینٹل سپورٹ سیکنگ

ایموشنل سپورٹ سیکنگ

اَوأڈینس کوپنگ

**دیے گُۓ بیانات کا تعلق آپ کے ردعمل سے ہے جو آپ مختلف صورت حال میں ظاہر کرتے/کرتی ہیں ۔اپنےرد عمل کےمطابق درست جواب پر نشان لگایۓ۔**

**۱)** بالکل درست نہیں

**۲)**بہت معمولی حد تک درست

**۳)**بالکل درست

**۴)** کچھ حد تک درست

**پروایکٹِ و کوپنگ-۱**

**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 بد لنے کی کو شش کرتا/ کرتی ہوں۔

**۶** کیٔ 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 ہو تے 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۔

**١٣** جب مجھے کوئی مسئلہ پیش آتا ہے تو میں اسے حل کرنے کے لیے خود پہل

کرتا/ کرتی ہوں.

**١٤** جب مجھے کوئی مسئلہ آتا ہے، تو میں خود کو مایوس کن صورتحال میں دیکھتا /

دیکھتی ہوں .

**رفلیکٹِ و کوپنگ-۲**

**۱** میں خود کو مشکل مسائل حل کرتے ہوئے تصور کرتا/ کرتی ہو ں۔

**۲** میں سوچے سمجھےبغیر فوراً عمل کرنے کی بجائے کسی مسلے 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 حقیت پسند متبادل کے بارے میں سوچتا/ سوچتی ہوں۔

**۵** جب مجھے اپنے ساتھ کام کرنے والے لوگوں ، دوستوں یا گھر والوں کے ساتھ کوئی مسلہ 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 کوتصور کرتا/کرتی ہوں۔

**۷** میں کسی بھی مسلے کا ا صل میں سامنا کرنے سے پہلے ہی اسے خود حل کرتا تصورکرتا/کرتی ہوں۔

**۸** میں کسی بھی مسلے میں کوئی قد م اٹھانے سےپہلے 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 جاۓ 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۔

**سٹراٹیجک پلانِگ-۳**

**۱** میں اکثر مسائل کو آسان حصوں میں تقسیم کرنے کے طریقے ڈھونڈ تا / ڈھونڈ تی 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۔

**پری وینٹِ و کوپنگ-۴**

**۱** میں مستقبل کے واقعات کے لیے پہلے سے ہی تیا ری کرتا/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 بےروزگاری سے بچنے کے لئے اپنےکام کرنے کی صلاحیتوں کو تیار کرتا /کرتی ہوں۔

**۷** میں یہ بات یقینی بناتا/ بناتی ہوں کے 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۔

**اینسٹرومینٹل سپورٹ سیکنگ-۵**

**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 لیتا / 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 لیتا/ لیتی ہوں۔

**ایموشنل سپورٹ سیکنگ-۶**

**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- آوأدینس 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 اتا ہے تو میں عام طور پر اسے تھوڑی دیر کے لئے چھوڑ دیتا/دیتی ہوں۔