

Appendix - A

نام-----جنس-----عمر-----	
--------------------------	--

ہدایات:- نیچے دیئے گئے بیانات آپ کے اپنی ذات کے متعلق عمومی احساسات کی ترجمانی کرتے ہیں۔ برائے مہربانی ان بیانات کی درجہ بندی کیجئے تاکہ واضح ہو سکے کہ کون سا درجہ آپ کے احساسات کو بہتر انداز میں ظاہر کرتا ہے۔

مکمل اتفاق	اختلاف	اتفاق	مکمل اختلاف

مثال کے طور پر:

اگر آپ محسوس کریں کہ درج ذیل بیان آپ کے احساسات کی مکمل ترجمانی کرتا ہے تو آپ مکمل اتفاق کے خانے میں درست (✓) کا نشان لگادیں۔

اگر آپ محسوس کریں کہ درج ذیل بیان آپ کے احساسات کی بالکل ترجمانی نہیں کرتا ہے تو آپ مکمل اختلاف کے خانے میں درست (✓) کا نشان لگادیں۔

بیان نمبر	بیانات	مکمل اتفاق	اتفاق	اختلاف	مکمل اختلاف
۱-	میں محسوس کرتا کرتی ہوں کہ میں ایک قابل قدر انسان ہوں، کم از کم دوسروں کے برابر۔				
۲-	میں محسوس کرتا کرتی ہوں کہ مجھ میں کئی خوبیاں ہیں۔				
۳-	میں مجموعی طور پر یہ محسوس کرنے پر مائل ہوں کہ میں ایک ناکام شخص ہوں۔				
۴-	میں کاموں کو اتنی ہی اچھی طرح کر سکتا/سکتی ہوں جیسا کہ زیادہ تر لوگ۔				
۵-	میں محسوس کرتا ہوں کہ میرے پاس اتنا کچھ نہیں ہے، جس پر میں فخر کروں۔				
۶-	میں اپنے متعلق مثبت رویہ رکھتا/رکھتی ہوں۔				
۷-	مجموعی طور پر میں اپنے آپ سے مطمئن ہوں۔				
۸-	کاش میں اپنے آپ کو اور زیادہ قابل احترام سمجھتا/سمجھتی۔				
۹-	کبھی میں اپنے آپ کو یقینی طور پر ناکارہ سمجھتا/سمجھتی ہوں۔				
۱۰-	کبھی میں سوچتا/سوچتی ہوں کہ میں بالکل اچھا/اچھی نہیں ہوں۔				