

Almost Perfect Scale-Revised (Urdu)

ہدایات:

مندرجہ ذیل بیانات لوگوں کو اپنی ذات، اپنی کارکردگی اور دوسروں کی طرف رویوں کی پیمائش کیلئے بنائے گئے ہیں ان میں کوئی صحیح یا غلط جوابات نہیں۔ برائے مہربانی تمام سوالات کے جواب دیں۔ اپنے پہلے تا آخر استعمال کریں اور کسی ایک سوال کے جواب میں بہت زیادہ وقت نہ لگائیں۔ ہر بیان کا جواب نیچے دیئے گئے پیمانے کے استعمال سے کریں۔

Strongly Disagree	انتہائی غیر متفق	1
Moderately Disagree	کافی حد تک غیر متفق	2
Mildly Disagree	کچھ حد تک غیر متفق	3
Mildly Agree	کچھ حد تک متفق	4
Moderately Agree	کافی حد تک متفق	5
Strongly Agree	انتہائی متفق	6

نمبر شمار	سوالات	انتہائی غیر متفق	کافی حد تک غیر متفق	کچھ حد تک غیر متفق	کچھ حد تک متفق	کافی حد تک متفق	انتہائی متفق
1	کام پر یا سکول میں میری کارکردگی کے معیار اعلیٰ ہیں۔	1	2	3	4	5	6
2	میں ایک منظم شخص ہوں۔	1	2	3	4	5	6
3	میں اکثر تا کام اور نامراد محسوس کرتا کرتی ہوں، کیونکہ میں اپنے مقاصد کو حاصل نہیں کر سکتا/سکتی۔	1	2	3	4	5	6
4	صفائی (نفاست) میرے لئے اہم ہے۔	1	2	3	4	5	6
5	اگر آپ اپنے آپ سے زیادہ توقع نہیں لگائیں گے تو آپ کبھی کامیاب نہیں ہو سکیں گے۔	1	2	3	4	5	6
6	مجھے اپنا بہترین کام کبھی بھی تسلی بخش نہیں لگتا۔	1	2	3	4	5	6
7	میرے خیال میں چیزوں کو ان کی جگہوں پر رکھنا چاہئے۔	1	2	3	4	5	6
8	میری اپنے آپ سے بہت زیادہ توقعات ہیں۔	1	2	3	4	5	6
9	میں شاذ و نادر (بہت کم) اسی توقعات پر پورا اترتا/اترتی ہوں۔	1	2	3	4	5	6
10	مجھے ہمیشہ باترتیب اور منظم رہنا پسند ہے۔	1	2	3	4	5	6
11	مجھے میری بہترین کاوش (کارکردگی) کبھی بھی کافی نہیں لگتی	1	2	3	4	5	6
12	میں اپنے لئے بہت اعلیٰ معیار مقرر کرتا کرتی ہوں۔	1	2	3	4	5	6
13	میں اپنی کامیابیوں سے کبھی مطمئن نہیں ہوتا/ہوتی۔	1	2	3	4	5	6
14	میں اکثر اپنے آپ سے بہتری کی توقع رکھتا/رکھتی ہوں۔	1	2	3	4	5	6
15	میں اکثر اپنی امیدوں پر پورا نہ اترنے کی وجہ سے پریشان ہوتا/ہوتی ہوں۔	1	2	3	4	5	6
16	میری کارکردگی شاذ و نادر (بہت کم) اسی میرے معیار کے مطابق ہوتی ہے۔	1	2	3	4	5	6
17	یہ جاننے کے باوجود کہ میں نے بہترین کام کیا ہے میں مطمئن نہیں ہوتا/ہوتی	1	2	3	4	5	6
18	میں ہر کام بہترین کرنے کی کوشش کرتا کرتی ہوں۔	1	2	3	4	5	6
19	میں کبھی بعد اسی اپنی ذاتی کارکردگی کے اعلیٰ معیار تک پہنچ پاتا/پاتی ہوں۔	1	2	3	4	5	6
20	میں مشکل ہی سے اپنی کارکردگی سے مطمئن ہوتا/ہوتی ہوں۔	1	2	3	4	5	6
21	میں نے شاید ہی کبھی محسوس کیا ہو کہ میں نے جو کام کیا ہے وہ تسلی بخش ہے۔	1	2	3	4	5	6
22	میرے اعداد و شمار (دوسروں سے بہتر) حیثیت حاصل کرنے کیلئے ہموار کرنے کی شدید خواہش ہے۔	1	2	3	4	5	6
23	کوئی کام مکمل کرنے کے بعد میں اکثر باہمی محسوس کرتا ہوں / کرتی ہوں کیونکہ میں جانتا ہوں/جاتی ہوں میں اس سے بہتر کر سکتا/سکتی ہوں۔	1	2	3	4	5	6