

નિત્યક્રમનાં

મુલ્યાંકનમાં

ઉપચારનાં

પરિણામો

પરિણામનું
માપ

ઓળખ સ્થળ

પુરૂષ ☐

સ્ત્રી ☐

માત્ર શબ્દો

માત્ર અંકો

Client ID

ઉપચારશાસ્ત્રી ની ઓળખ

માત્ર અંકો (૧)

માત્ર અંકો (૨)

આપની ઉંમર

ઉપ સંકેતો

ઓળખ નંબર

પત્રક આપ્યાની તારીખ

અગત્યનું – પહેલા આ વાંચો

ગયા અઠવાડિયામાં આપ કેમ હતા તે વિષે આ પત્રકમાં ૩૪ વિધાનો આપેલ છે.

કૃપા કરી દરેક વિધાન વાંચી અને વિચારો કે ગયા અઠવાડિયામાં આપે આવું કેટલીવાર અનુભવ્યું છે.
પછી વિધાનોની સામે આપેલ ખાનામાં ખરા ની નિશાની કરી જણાવો કે આપને મળતું આવતું વર્ણન કયું છે.
કાળી સાહીવાળી પેનનો ઉપયોગ કરી (પેન્સીલ નહીં) ખાનામાં સ્પષ્ટ નિશાની કરવા વિનંતી છે.

ગયા અઠવાડિયામાં

	બિલકુલ નહીં	લાગ્યેજ	ક્યારેક ક્યારેક	વધી વખત	મોટે ભાગે કે દર વખતે	ઓફિસનાં ઉપયોગ માટે
૧ મને ખુબજ એકલું એકલું અને એકલતા લાગી છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪	☐ F
૨ હું ચિંતિત, બેચેન કે તંગ હોઉં એવું લાગ્યું છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪	☐ P
૩ મને લાગ્યું છે કે જરૂર પડે ત્યારે મને આધાર કે ટેકો આપનાર મારું કોઈ છે	☐ ૪	☐ ૩	☐ ૨	☐ ૧	☐ ૦	☐ F
૪ હું ઠીક છું એવું મને લાગ્યું છે	☐ ૪	☐ ૩	☐ ૨	☐ ૧	☐ ૦	☐ W
૫ મારામાં શક્તિ અને ઉત્સાહનો સંપૂર્ણ અભાવ હોય એવું લાગ્યું છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪	☐ P
૬ હું બીજાઓ પ્રત્યે શારિરીક રીતે હિંસક હતો/હતી	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪	☐ R
૭ કંઈપણ ખોટું થાય તો તેને પહોંચી વળવા હું કાબેલ છું એવું મને લાગ્યું છે	☐ ૪	☐ ૩	☐ ૨	☐ ૧	☐ ૦	☐ F
૮ દુઃખાવો, દર્દ કે અન્ય કોઈ શારિરીક સમસ્યાઓને લીધે મને હેરાનગતિ થઈ છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪	☐ P
૯ મેં મારી જાતને ઈજા પહોંચાડવાનો વિચાર કર્યો છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪	☐ R
૧૦ લોકો સાથે વાતચીત કરવી મારા માટે વધારે પડતું હોય એવું લાગ્યું	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪	☐ F
૧૧ તણાવ અને ચિંતાએ મારા અગત્યનાં કામ કરવામાં રૂકાવટ ઉભી કરી હતી	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪	☐ P
૧૨ મેં જે કામ કર્યું તેનાથી મને ખુશી થઈ છે	☐ ૪	☐ ૩	☐ ૨	☐ ૧	☐ ૦	☐ F
૧૩ આવશ્યક ના હોય તેવા વિચારો અને લાગણીઓને લીધે મારે હેરાન થવું પડ્યું છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪	☐ P
૧૪ મને રડવાનું મન થયું છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪	☐ W

કૃપા કરી આ પાનાં પાછળ જુઓ

ગયા અઠવાડિયામાં

	મિલકત નહીં લાગ્યેજ	ક્યારેક ક્યારેક	ઘણી વખત	મોટે ભાગે કે દર વખતે	ઓફિસનાં ઉપયોગ માટે
૧૫ મેં અતિશય ડર કે આતંક અનુભવ્યો છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ P
૧૬ મેં મારા જ વનનો અંત લાવવાની યોજનાઓ ઘડી હતી	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ R
૧૭ હું મારી સમસ્યાઓથી સંપૂર્ણપણે ઘેરાઈ ગયેલ હોય તેવું લાગ્યું છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ W
૧૮ મને ઉઘ આવવામાં કે ઉઘી રહેવામાં તકલીફ પડી છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ P
૧૯ મેં કોઈકના માટે હુંફ કે સ્નેહની લાગણી અનુભવી છે	☐ ૪	☐ ૩	☐ ૨	☐ ૧	☐ ૦ ☐ F
૨૦ મારી સમસ્યાઓને એકબાજુ મુકવી અશક્ય લાગી છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ P
૨૧ મારે કરવાનાં મોટાભાગનાં કામ હું કરી શકેલ	☐ ૪	☐ ૩	☐ ૨	☐ ૧	☐ ૦ ☐ F
૨૨ મેં અન્ય વ્યક્તિને ડરાવી કે ધાકધમકી આપી છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ R
૨૩ હું આશાહીન કે નિરાશ હોઉં એવું લાગ્યું છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ P
૨૪ હું મરી ગઈ/ગયો હોત તો સારું એવો મને વિચાર આવ્યો છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ R
૨૫ બીજા લોકોએ મારી ટીકા કરી છે એવું મને લાગ્યું છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ F
૨૬ મારા કોઈ મિત્રો નથી એવો મને વિચાર આવ્યો છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ F
૨૭ મને લાગ્યું કે હું દુઃખી છું	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ P
૨૮ આવશ્યક ના હોય એવી કલ્પનાઓ અને જૂની યાદો મને દુઃખી કરતી હતી	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ P
૨૯ બીજા લોકોની સાથે હોઉં ત્યારે મને ખુબજ ચીડ કે ખીજ ચડી છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ F
૩૦ મને થયું કે મારી તકલીફો અને સમસ્યાઓ માટે હું જ દોષિત છું	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ P
૩૧ હું મારા ભવિષ્ય માટે આશાવાદી છું તેવું લાગ્યું છે	☐ ૪	☐ ૩	☐ ૨	☐ ૧	☐ ૦ ☐ W
૩૨ મને જે જોઈતું હતું તે મેં સિધ્ધ કર્યું છે	☐ ૪	☐ ૩	☐ ૨	☐ ૧	☐ ૦ ☐ F
૩૩ બીજા લોકોએ મારી માનહાની કરી શરમાવવા જેવું કર્યું હોય તેવું મને લાગ્યું છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ F
૩૪ મેં મારી જાતને શારીરિક ઈજા પહોંચાડી છે અથવા મારા સ્વાસ્થ્યની સાથે ખતરનાક જોખમ લીધું છે	☐ ૦	☐ ૧	☐ ૨	☐ ૩	☐ ૪ ☐ R

આ પ્રશ્નાવલી ભરવા બદલ આપનો ખુબ ખુબ આભાર

Total Scores

Mean Scores

(Total score for each dimension divided by number of items completed in that dimension)

(w)

(P)

(F)

(R)

All items

All minus R