



CORE-OM

مرکز کا شناختی نمبر	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
مریض کا شناختی نمبر	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
تھریپسٹ کا شناختی نمبر	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
جس تاریخ کو فارم دیا گیا	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
D D	M M	Y Y	Y Y	Y

عمر: میں مراحل:
 مرد: عورت:
 سینیج/مرحلہ:
 حصہ/ایجی سود:

ضروری ہدایات

اس فارم میں آپ کے گزشته سات دنوں کی کیفیت کے بارے میں 34 بیانات ہیں ہر بیان کو غور سے پڑھیں اور قریب ترین بیان پر نشان لگائیں۔

...گزشته ہفتہ کے دوران

میں نے اپنے ہفتے کے دوران میں اپنے ایجاد کیے ہوئے ہیں۔

F 0 1 2 3 4

۱. میں نے بہت زیادہ اکیلا اور تنہا محسوس کیا ہے۔

P 0 1 2 3 4

۲. میں نے پریشانی یا بے چینی محسوس کی ہے۔

F 4 3 2 1 0

۳. مجھے لگتا ہے کہ ضرورت پڑنے پر میرے پاس کوئی ہے جس سے میں مدد لے سکتا/سکتی ہوں۔

W 4 3 2 1 0

۴. میں نے اپنے بارے میں ٹھیک محسوس کیا ہے۔

P 0 1 2 3 4

۵. میں نے اپنے آپ میں توانائی اور جوش کی شدید کی محسوس کی ہے۔

R 0 1 2 3 4

۶. میں نے دوسروں پر باتھا اٹھایا ہے۔

F 4 3 2 1 0

۷. جب چیزیں خراب ہوئیں تو میں نے اپنے آپ کو ان پر قابو پانے کے قابل محسوس کیا ہے۔

P 0 1 2 3 4

۸. مجھے درد یا دوسرے جسمائی مسائل نے پریشان کیا ہے۔

R 0 1 2 3 4

۹. میں نے اپنے آپ کو جسمانی تکلیف دینے کا سوچا ہے۔

F 0 1 2 3 4

۱۰. مجھے لوگوں سے بات کرنا بہت مشکل لگا ہے۔

P 0 1 2 3 4

۱۱. ذہنی دباؤ یا پریشانی کی وجہ سے میں ضروری کام نہیں کر پایا/پائی۔

F 4 3 2 1 0

۱۲. میں نے جو کچھ بھی کیا میں اُس سے خوش ہوں۔

P 0 1 2 3 4

۱۳. میں غیر ضروری خیالات اور احساسات سے پریشان رہا ہوں/رہی ہوں۔

W 0 1 2 3 4

۱۴. میرا روئے کو دل کیا ہے۔

صفحہ پلٹی

...گزشته ہفتہ کے دوران

مُونْ دُنْ ڈُنْ اسْتِعْمَال
جُنْ بُجْجی چُبَارَبِیْسْ
بُعْنُ اُوْنُ اکْبُھُ بُجْجی
اُنْ اُوْنُ اُنْ

- P 0 1 2 3 4 ۱۵. میں نے گھبراپڑا یا خوف محسوس کیا ہے۔
- R 0 1 2 3 4 ۱۶. میں نے اپنی زندگی ختم کرنے کے منصوبے بنائے ہیں۔
- W 0 1 2 3 4 ۱۷. میں نے محسوس کیا ہے کہ میرے مسائل میرے لیے مقابل برداشت ہو گئے ہیں۔
- P 0 1 2 3 4 ۱۸. مجھے نیند آنے یا سوئے رہنے میں مشکل ہوئے ہے۔
- F 4 3 2 1 0 ۱۹. میں نے کسی کے لیے پیار یا شفقت محسوس کی ہے۔
- P 0 1 2 3 4 ۲۰. میرے لیے مسائل کو ایک طرف رکھ دینا ناممکن رہا ہے۔
- F 4 3 2 1 0 ۲۱. میں ایسے اکثر کام کر سکا/سکی ہوں جو مجھے کرنے تھے۔
- R 0 1 2 3 4 ۲۲. میں نے کسی کو ڈرایا یا دھمکایا ہے۔
- P 0 1 2 3 4 ۲۳. میں نے ماہیوسی یا بد بسی محسوس کی ہے۔
- R 0 1 2 3 4 ۲۴. میں نے سوچا کہ میرا مرجانا ہوں بہتر ہے۔
- F 0 1 2 3 4 ۲۵. میں نے محسوس کیا کہ لوگ مجھے پر تنقید کرتے ہیں۔
- F 0 1 2 3 4 ۲۶. میں نے سوچا کہ میرا کوئی دوست نہیں ہے۔
- P 0 1 2 3 4 ۲۷. مجھے لگا ہے کہ میں خوش نہیں ہوں۔
- P 0 1 2 3 4 ۲۸. غیر ضروری تصورات یا یادیں مجھے پریشان کر قریبی ہیں۔
- F 0 1 2 3 4 ۲۹. میں نے دوسروں کی موجودگی میں چڑچڑا پن محسوس کیا ہے۔
- P 0 1 2 3 4 ۳۰. میں سوچتا رہا ہوں کہ اپنے مسائل اور مشکلات کے لیے میں خود قصوروار ہوں
- W 4 3 2 1 0 ۳۱. میں اپنے مستقبل کے بارے میں پر امید رہا ہوں۔
- F 4 3 2 1 0 ۳۲. میں نے جو چاہا وہ حاصل کر لیا ہے۔
- F 0 1 2 3 4 ۳۳. میں نے محسوس کیا ہے کہ دوسروں نے میری توہین اور تذلیل کر ہے۔
- R 0 1 2 3 4 ۳۴. میں نے اپنے آپ کو جسمانی تکلیف دی ہے یا اپنی صحت کو خطرے میں ڈالا ہے۔

شکریہ

مجموعی سکور/ٹوئل سکور

اوسط سکور
برداشت کا ٹوئل سکور
اس ڈائیگرام میں پر کیے گئے ٹوئل آئیم کی تعداد

(W)

(P)

(F)

(R)

ٹوئل

ٹوئل R کے بغیر