



**CORE-GP**

**VETËM PËR ZYRËN**

Kodi

Data e dhënies së formularit

Mosha

M

F

**Instruksione** Ky formular përmban 14 pohime në lidhje me gjendjen tuaj gjatë javës së fundit. Ju lutem lexoni çdo pohim dhe mendoni sa shpesh jeni ndjerë në atë mënyrë gjatë javës së fundit. Pastaj shënjoni kutinë që përshkruan më mirë sa shpesh jeni ndjerë në atë mënyrë.

**Gjatë javës së fundit ...**

	Aspak	Shumë rrallë	Ndonjëherë	Shpesh	Shumicën ose gjatë gjithë kohës
1 Jam ndjerë i/e tensionuar, në ankth, ose nervoz/nervoze.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2 Kam ndjerë se kam ku të mbështetem kur kam nevojë.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
3 Jam ndjerë mirë me veten.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
4 Jam ndjerë i/e aftë të përballoj situatat kur gjërat nuk kanë shkuar mirë.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
5 Kam pasur dhimbje ose probleme të tjera fizike që më kanë shqetësuar.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6 Kam qenë i/e kënaqur me gjërat që kam bërë.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
7 Më ka zënë gjumi me vështirësi ose më ka dalë gjumi gjatë natës.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8 Kam ndjerë ngrohtësi dhe përzemërsi për dikë.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
9 Kam qenë në gjendje të bëj shumicën e gjërave që duhej të bëja.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
10 Jam ndjerë i/e kritikuar nga të tjerët.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
11 Jam ndjerë i/e palumtur.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
12 Jam ndjerë i/e acaruar në prani të të tjerëve.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
13 Jam ndjerë optimist/e për të ardhmen time.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
14 I kam arritur ato që kam dashur.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

**JU LUTEM KALONI NË FAQEN TJETER**

**Totali i pikëve:**

**Mesatarja e pikëve:**

(Total score divided by number of items completed provided that 13 or all 14 items have been completed. Don't compute scores if more than one item omitted.)