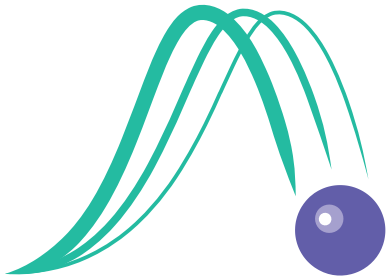

CORE-SFA

VETËM PËR ZYRËN

Kodi i vendit:

Kodi i klientit:

Data e dhënies së formualrit

D D M M V V V V

Stadi i plotësimit:
F seanca e parë e terapisë
P para terapisë (e paspecifikuar)
L saanca e fundit

Numri i seancës
(seanca e parë e terapisë = 0001)

Instruksione

Ky formular përmban 18 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	VETËM PËR ZYRËN
1	Jam ndjerë i/e tensionuar, në ankth, ose nervoz/nervoze.	0	1	2	3	4	P
2	Jam ndjerë mirë me veten.	4	3	2	1	0	W
3	Më kanë shqetësuar vegime ose kujtime të padëshiruara.	0	1	2	3	4	P
4	I kam arritur ato që kam dashur.	4	3	2	1	0	F
5	Jam ndjerë i/e poshtëruar dhe i/e turpëruar nga njerëzit e tjerë.	0	1	2	3	4	F
6	Më ka ardhur për të qarë.	0	1	2	3	4	W
7	Kam ndjerë ngrohtësi dhe përzemërsi për dikë.	4	3	2	1	0	F
8	E kam pasur të pamundur ti lë problemet e mia mënjanë.	0	1	2	3	4	P
9	Kam përdorur dhunë fizike ndaj të tjerëve.	0	1	2	3	4	R
10	Jam ndjerë i/e dëshpëruar ose pashpresë.	0	1	2	3	4	P
11	Jam ndjerë i/e kritikuar nga të tjerët.	0	1	2	3	4	F
12	Jam ndjerë i/e aftë të përballoj situatat kur gjërat nuk kanë shkuar mirë.	4	3	2	1	0	F
13	Jam ndjerë i/e palumtur.	0	1	2	3	4	P
14	Jam ndjerë i/e acaruar në prani të të tjerëve.	0	1	2	3	4	F
15	Jam ndjerë i/e mbytur nga problemet e mia.	0	1	2	3	4	W
16	Kam ndjerë panik ose tmerr.	0	1	2	3	4	P
17	Jam ndjerë optimist/e për të ardhmen time.	4	3	2	1	0	W
18	Kam lënduar fizikisht veten, ose kam rrezikuar seriozisht shëndetin tim.	0	1	2	3	4	R

Totali i pikëve

Mesatarja e pikëve
(Pikëzimi i përgjithshëm për secilin parametër i pjesëtuar me numrin e pohimeve të plotësuara në atë parametër)

(M) (P) (F) (R) Të gjitha pohimet Të gjitha minus R

© CORE System Trust: https://www.coresystemtrust.org.uk/copyright.pdf