



GP-CORE

આઈડી કોડ

ઉંમર

પત્રક ભર્યાની તારીખ

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
દ	દ	મ	મ	વ	વ	વ	વ

પુરુષ

સ્ત્રી

અગત્યનું - પહેલા આ વાંચો

ગયા અઠવાડિયામાં આપ કેમ હતા તે વિષે આ પત્રકમાં 14 વિધાનો આપેલ છે. કૃપા કરી દરેક વિધાન વાંચી અને વિચારો કે ગયા અઠવાડિયામાં આપે આવું કેટલીવાર અનુભવ્યું છે. પછી આનાથી સૌથી નજીકના જવાબના ખાના પર નિશાની કરો.

ગયા અઠવાડિયામાં ...

	બિલકુલ નહીં	લાગુજ	ક્યારેક ક્યારેક	ઘણી વખત	માટે ભાગે કે દર વખતે
1 હું ચિંતિત, બેચેન કે તંગ હોઉં એવું લાગ્યું છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2 મને લાગ્યું છે કે જરૂર પડે ત્યારે મને આધાર કે ટેકો આપનાર મારું કોઈ છે	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
3 હું ઠીક છું એવું મને લાગ્યું છે	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
4 કંઈપણ ખોટું થાય તો તેને પહોંચી વળવા હું કાબેલ છું એવું મને લાગ્યું છે	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
5 દુઃખાવો, દર્દ કે અન્ય કોઈ શારિરિક સમસ્યાઓને લીધે મને હેરાનગતિ થઈ છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6 મેં જે કામ કર્યું તેનાથી મને ખુશી થઈ છે	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
7 મને ઉંઘ આવવામાં કે ઊંઘી રહેવામાં તકલીફ પડી છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8 મેં કોઈકના માટે હું કે સ્નેહની લાગણી અનુભવી છે	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
9 મારે કરવાનાં મોટાભાગનાં કામ હું કરી શકેલ	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
10 બીજા લોકોએ મારી ટીકા કરી છે એવું મને લાગ્યું છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
11 મને લાગ્યું કે હું દુઃખી છું	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
12 બીજા લોકોની સાથે હોઉં ત્યારે મને ખુબજ ચીડ કે ખીજ ચડી છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
13 હું મારા ભવિષ્ય માટે આશાવાદી છું તેવું લાગ્યું છે	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
14 મને જે જોઈતું હતું તે મેં સિધ્ધ કર્યું છે	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

આ પ્રશ્નાવલી ભરવા બદલ આપનો ખુબ ખુબ આભાર

કુલ સ્કોર:

⇒ ⇒ ⇒

સરેરાશ સ્કોર:

(કુલ સ્કોરનો આઈટમ્સની સંખ્યાથી ભાગાકાર કરો જો 13 અથવા બધી 14 આઈટમ્સ પૂરી કરી હોય. સ્કોર્સની ગણતરી કરશો નહિ જો એકથી વધારે આઈટમ ચૂકી જવાય.)