



એમ્પાવરમેન્ટ સ્કેલ

નિર્ણયો લેવા

નીચે જીવનના કોઈ પરિપ્રેક્ષ્ય અને નિર્ણયો લેવાના સંબંધમાં ઘણા નિવેદનો છે. કૃપા કરીને નિવેદન વિશે તમે કેવી રીતે અનુભવો છો તે નજીકના પ્રતિસાદ ઉપરની સંખ્યાને વર્તુળ કરો. તમે હવે કેવું અનુભવો છો તે સૂચવો. પ્રથમ છાપ સામાન્ય રીતે શ્રેષ્ઠ હોય છે. કોઈપણ એક પ્રશ્ન પર ઘણો સમય આપશો નહીં. કૃપા કરીને તમારી પોતાની સાથે પ્રામાણિક રહો જેથી તમારા જવાબો તમારી સાચી લાગણીઓને પ્રતિબિંબિત કરે.

કૃપા કરીને તમે જે અનુભવો છો તે શ્રેષ્ઠ વર્ણવે છે તે નંબરને વર્તુળ દ્વારા બધા પ્રશ્નોના જવાબ આપો. કૃપા કરીને ફક્ત એક જ તપાસો

	પુરી રીતે સહમત	સહમત	અસહમત	પુરી રીતે અસહમત	જાણીતું નથી અથવા લાગુ પડતું નથી
[emp01] મારા જીવનમાં શું થશે તે હું બહુખુબી થી નક્કી કરી શકું છું	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp02] લોકો જે વિચારે છે તે શક્ય છે તેનાથી જ તેઓ મર્યાદિત છે.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp03] જો લોકો જૂથ તરીકે જોડાય તો તેઓ પાસે વધુ શક્તિ હોય છે.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp04] કંઈક વિશે ગુસ્સે થવું એ ક્યારેય મદદ કરશે નહીં.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp05] હું મારી જાત તરફ હકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ ધરાવું છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp06] હું જે નિર્ણયો લઈ રહ્યો છું સામાન્ય રીતે તેના પર હું વિશ્વાસ કરું છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp07] લોકોને કંઈક ગમતું નથી તેનાથી જ તેઓને ગુસ્સે થવાનો કોઈ અધિકાર નથી.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	પુરી રીતે સહમત	સહમત	અસહમત	પુરી રીતે અસહમત	જાણીતું નથી અથવા લાગુ પડતું નથી
[emp08] મારા જીવનમાં મોટાભાગના દુર્ભાગ્ય ખરાબ નસીબના કારણે હતા.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp09] હું પોતાને સક્ષમ વ્યક્તિ તરીકે જોઉં છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp10] તરંગો બનાવીને તમને જે ક્યારેય પણ નહીં મળે.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp11] એક સાથે કામ કરતા લોકો તેમના સમુદાય પર અસર કરી શકે છે.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp12] હું વારંવાર અવરોધો દૂર કરવામાં સક્ષમ છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp13] હું સામાન્ય રીતે ભવિષ્ય વિશે આશાવાદી છું	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp14] જ્યારે હું યોજના બનાવું છું, ત્યારે હું તે કાર્ય કરવા લગભગ ચોક્કસ હોઉં છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp15] કંઈક વિશે ગુસ્સે થવું એ તેને બદલવાની દિશામાં પ્રથમ પગલું છે.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp16] સામાન્ય રીતે હું એકલતા અનુભવું છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp17] લોકોએ શું કરવું જોઈએ અથવા શું શીખવું જોઈએ તે નક્કી કરવા માટે નિષ્ણાતો શ્રેષ્ઠ સ્થિતિમાં છે.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp18] અન્ય લોકોની જેમ હું પણ કંઈક કરી શકવા સક્ષમ છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp19] સામાન્ય રીતે હું જે કરવાનું નક્કી કરું છું તે પરિપૂર્ણ કરું છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp20] લોકોએ જેમ તેઓ ઇચ્છે છે તેમ જીવન જીવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

		પૂરી રીતે સહમત	સહમત	અસહમત	પૂરી રીતે અસહમત	જાણીતું નથી અથવા લાગુ પડતું નથી
[emp21]	તમે સરકાર સામે લડી શકતા નથી.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp22]	હું મોટાભાગે શક્તિહીન અનુભવું છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp23]	જ્યારે હું કંઈક વિશે અચોક્કસ છું, ત્યારે હું સામાન્ય રીતે બાકીના જૂથ સાથે જતો રહું છું	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp24]	મને લાગે છે કે હું ઓછામાં ઓછા અન્ય લોકો સાથે સમાન ધોરણે મૂલ્યવાન વ્યક્તિ છું	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp25]	લોકોને પોતાના નિર્ણયો લેવાનો અધિકાર છે, પછી ભલે તેઓ ખરાબ હોય.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp26]	મને લાગે છે કે મારી પાસે ઘણા સારા ગુણો છે	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp27]	હું સામાન્ય રીતે ભવિષ્ય વિશે આશાવાદી છું	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[emp28]	જ્યારે હું યોજના બનાવું છું, ત્યારે હું તે કાર્ય કરવા લગભગ ચોક્કસ હોઉં છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>