Techninės specifikacijos 1 priedas

**(PSO (5) geros savijautos vertinimo apklausos forma)**

**PSO (5) GEROS SAVIJAUTOS VERTINIMO APKLAUSA**

(visuomenės sveikatos biuro pavadinimas)

Paslaugų gavėjau / gavėja,

Mums svarbu vertinti teikiamų paslaugų kokybę ir Jūsų psichologinę būseną paslaugų gavimo pradžioje, todėl prašome užpildyti toliau pateikiamą klausimyną.

Apklausos formą pildyti: SUTINKU / NESUTINKU

(*nereikalingą pasirinkimą išbraukti*)

1. Vardas, pavardė \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**arba**

anoniminių paslaugų teikimo kodas (6 simboliai): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1-[] – lytis (V, M)

2-[], 3-[] – gimimo metai (paskutiniai du skaičiai)

4- [], 5- []– pirmoji vardo ir pirmoji pavardės raidės

6- – pirmoji motinos vardo raidė

2. Jūs esate:

Vyras ☐ Moteris ☐

3. Jūsų amžius (įrašykite): \_\_\_\_\_\_\_ metų.

4. Jūs kreipėtės dėl psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų (galimi keli atsakymo variantai):

dėl patiriamo streso:

☐ tarpasmeniniai konfliktai

☐ darbo praradimas ar finansinės problemos

☐ netektys

☐ vienišumas

☐ smurtas

☐ liga

☐ patyčios, mobingas

☐ kita (*nurodyti priežastį*):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

dėl kitų priežasčių:

☐ savišvieta

☐ kita (*nurodyti priežastį*):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Visuomenės sveikatos biure norite gauti šias paslaugas:

☐ individualias psichologo konsultacijas;

☐ asmeninių įgūdžių tobulinimo užsiėmimus psichologiniam atsparumui ugdyti;

☐ psichikos sveikatos raštingumo didinimo edukacinius užsiėmimus;

☐ emocinės paramos teikimo užsiėmimus;

☐ kitus psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinančius praktinius užsiėmimus (*įrašyti temą*).

6. Prašome pažymėti prie kiekvieno iš penkių teiginių geriausiai Jums tinkantį atsakymą apie tai, **kaip jūs jautėtės** **per pastarąsias dvi savaites**. Atkreipkite dėmesį, kad didesnis skaičius žymi geresnę savijautą.

Pavyzdys: jei jautėtės linksmi ir pakilios nuotaikos daugiau nei pusę laiko per paskutiniąsias dvi savaites, pažymėkite langelį, kurio dešiniajame viršutiniame kampe yra skaičius 3.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Per pastarąsias dvi savaites: | Visą laiką | Beveik visą laiką | Daugiau nei pusę to laiko | Mažiau nei pusę to laiko | Kartais | Niekada |
| 1. Jaučiausi linksmas  (-a) ir pakilios nuotaikos | 5  ☐ | 4  ☐ | 3  ☐ | 2  ☐ | 1  ☐ | 0  ☐ |
| 2. Jaučiausi ramus (-i) ir atsipalaidavęs (-usi) | 5  ☐ | 4  ☐ | 3  ☐ | 2  ☐ | 1  ☐ | 0  ☐ |
| 3. Jaučiausi aktyvus (-i) ir energingas (-a) | 5  ☐ | 4  ☐ | 3  ☐ | 2  ☐ | 1  ☐ | 0  ☐ |
| 4. Atsibudus jaučiausi žvalus (-i) ir pailsėjęs  (-usi) | 5  ☐ | 4  ☐ | 3  ☐ | 2  ☐ | 1  ☐ | 0  ☐ |
| 5. Mano kasdieniame gyvenime buvo daug mane dominančių dalykų | 5  ☐ | 4  ☐ | 3  ☐ | 2  ☐ | 1  ☐ | 0  ☐ |

Užpildyto PSO (5) klausimyno balai susumuojami ir dauginami iš 4, gaunamas indeksas nuo 0 iki 100:

(pildo specialistas)