Techninės specifikacijos 2 priedas

**(Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų gavėjo apklausos forma)**

**PSICHOLOGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO PASLAUGŲ GAVĖJO APKLAUSA**

(visuomenės sveikatos biuro pavadinimas)

Paslaugų gavėjau / gavėja,

Mums labai svarbi Jūsų nuomonė apie suteiktų paslaugų kokybę, todėl prašome užpildyti pateikiamą klausimyną.

Apklausos duomenys bus naudojami tik paslaugų vertinimo tikslais.

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. Visuomenės sveikatos biure gavote 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*).

5. 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 Biuro darbuotojas arba Specialistas) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Įvertinkite pateiktus teiginius apie Jums teiktas paslaugas, pasirinkdami geriausiai Jūsų nuomonę atspindintį atsakymo variantą skalėje nuo „visiškai sutinku“ iki „visiškai nesutinku“.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Teiginiai | **Visiškai sutinku (5)** | **Sutinku (4)** | **Nei sutinku, nei nesutinku (3)** | **Nesutinku (2)** | **Visiškai nesutinku (1)** | **Apie tai paslaugų teikimo metu nebuvo kalbama (mokoma)**  **(0)** |
| 1. Išmokau geriau atpažinti ir tinkamai išreikšti savo emocijas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Išmokau geriau atpažinti ir tinkamai reaguoti į kitų žmonių emocijas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Išmokau ir praktiškai taikau veiksmingus būdus, kaip suvaldyti stresą | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Sužinojau apie naujus psichologinės pagalbos sau ir artimiesiems būdus | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Žinau, kur galiu kreiptis specialistų pagalbos, jei pablogėtų mano arba mano artimųjų psichikos sveikata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Lengviau sprendžiu konfliktines situacijas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Užsiėmimų metu įgytas žinias ir įgūdžius taikau kasdieniame gyvenime | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |

7. Kiek tikėtina, kad rekomenduosite šias paslaugas gauti savo artimiesiems bei pažįstamiems?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Labai tikėtina (5)** | **Tikėtina (4)** | **Iš dalies tikėtina (3)** | **Mažai tikėtina (2)** | **Visiškai netikėtina (1)** |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |