



CORE-SFB

**PILDO TYRĖJAS**

Klientas:

Psichoterapeutas:

Data:

D D M M M M M M

Gydymo įstaiga:

**Phase**

Si 1. Sitzung

W Während der Therapie

L Letzte Therapiesitzung

Sitzungsnummer (erste Therapiesitzung = 001)

**DĖMESIO! PIRMIAUSIA PERSKAITYKITE ŠIĄ INFORMACIJĄ.**

Šioje anketoje rasite 18 teiginių apie tai, kaip jūs jautėtės per praėjusią savaitę. Perskaitykite kiekvieną teiginį ir prisiminkite, ar dažnai taip jautėtės **per paskutines septynias dienas**. Pažymėkite labiausiai tinkantį langelį.

**Per paskutines septynias dienas...**

	Nė karto	Labai retai	Kartais	Dažnai	Dažniausiai arba nuolat	PILDO TYRĖJAS
1 Jaučiausi baisiai vieniša	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	F
2 Buvo sunku užmigti ar išmiegoti neprabudus	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	P
3 Į savo ateitį žvelgiau optimistiškai	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	W
4 Visiškai neturėjau energijos ir noro ko nors imtis	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	P
5 Kūriau planus pasitraukti iš gyvenimo	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	R
6 Mane vargino skausmai ar kitokie fiziniai negalavimai	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	P
7 Buvau patenkinta tuo, ką dariau	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	F
8 Buvo per sunku kalbėtis su žmonėmis	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	F
9 Jaučiausi gana patenkinta savimi	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	W
10 Įtampa ir nerimas trukdė daryti tai, kas svarbu	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	P
11 Mane trikdė nepageidaujamos mintys ir jausmai	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	P
12 Jaučiau, kad visiškai nebesusitvarkau su problemomis	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	W
13 Jaučiau, kad turiu į ką kreiptis, jei prireiktų	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	F
14 Man norėjosi verkti	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	W
15 Gąsdinau kitą žmogų arba jam grasinau	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	R
16 Sugebėjau padaryti beveik viską, ką reikėjo	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	F
17 Maniau, kad neturiu draugų	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	F
18 Maniau, kad esu pati kalta dėl savo problemų ir sunkumų	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	P

**DĖKOJAME, KAD SKYRĖTE LAIKO ANKETAI UŽPILDYTI**

**Balų sumos**

+  +  +  =  →

(W)     (P)     (F)     (R)     Visi     Visi minus R

**Balų vidurkiai**

(Kiekvieno dydžio balų suma, padalinta iš pažymėtų to dyžio teiginių skaičiaus)