

SAVIVERTĖS KLAUSIMYNAS

VIZITO DATA:	Nustatytas rizikos lygis:
VIZITO NR. :	
ŠLS VARDAS PAVARDĖ:	
MAMOS VARDAS PAVARDĖ:	
<p>Svarbu įvertinti, kaip mama vertina save, kaip jaučiasi prasidėjus naujam gyvenimo etapui. Atlikus savivertės įvertinimą, galima matyti ar mamai reikalinga neatidėliotina pagalba, ar užtenka pokalbio su šeimų lankymo specialistu, kad rasti sprendimą ir paskatinti mamą labiau save mylėti.</p> <p>Klausimynas atliekamas remiantis Rosenbergo savigarbos skale.</p> <p>Rizikos faktoriai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Savivertės (pasitikėjimo savimi) trūkumas 2. Elgesio ir emocijų sutrikimai 3. Sveikatos apsaugos specialistų prieinamumas, ieškant pagalbos. 	

Tinkamus atsakymus pažymėti () , vėliau suskaičiuoti.

Nr.	Teiginys	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
1	Manau, kad esu nemažiau vertingas žmogus nei kiti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Man atrodo, kad turiu daug gerų savybių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Apskritai aš esu linkęs manyti, kad esu nevykėlis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Darbus atlieku taip pat gerai kaip dauguma kitų žmonių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Manau, kad galiu ne daug kuo didžiuoti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Aš teigiamai žiūriu į save	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Apskritai aš esu patenkintas savimi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Aš norėčiau labiau save gerbti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Aš tikrai kartais jaučiuosi bevertis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Kartais galvoju, kad esu nieko vertas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Taškų skaičiavimas:

1, 3, 4, 6, 7 klausimai:

2, 5, 8, 9, 10 klausimai

Teiginys	Balas už vieną atsakymą
Visiškai sutinku	4
Sutinku	3
Nesutinku	2
Visiškai nesutinku	1
Teiginys	Balas už vieną atsakymą
Visiškai sutinku	1
Sutinku	2
Nesutinku	3
Visiškai nesutinku	4

Viso surinkta taškų _____

RIZIKOS LYGIAI:

0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Surinkta 35 - 40 taškų. 2. Savivertė labai gera. Gerbia save kaip žmogų, asmenybę ir daro viską, kad ir toliau save gerbtų. 3. Neturi jokių elgesio ar emocijų sutrikimų. 4. Specialisto pagalba nereikalinga.
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Surinkta 23 – 34 taškų. 2. Savivertė gera. Gali adekvačiai įvertinti savo plusus ir minusus, bando keistis, kad savivertė būtų aukštesnė, bet labai save nuvertina, jei kažkas nepavyksta ir savigrauža užtrunka ilgokai. 3. Neturi jokių elgesio ar emocijų sutrikimų. 4. Specialisto pagalba nereikalinga
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Surinkta 18 – 22 taškų. 2. Savivertė vidutinė. Sėkmė pakelia pasitikėjimą savimi, bet nesėkmės labai palaužia pasitikėjimą savimi. Nuolatos kintanti nuomonė apie save. 3. Yra elgesio ar emocijų sutrikimų. 4. ŠLS turėtų identifikuoti priežastis ir esant reikalui pasiūlyti kreiptis į šeimos gydytoją ar psichologą.
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Surinkta mažiau nei 17 taškų. 2. Menka savivertė. Kaltina save dėl visko, nepasitiki savimi, savyje mato tik trūkumus ir minusus. 3. Yra elgesio ar emocijų sutrikimų, kurie stebimi pokalbio metu. 4. Reikalinga specialistų pagalba, nukreipti pas psichologą ar šeimos gydytoją.

Pastabos: klausimą pildė šeimų lankymo specialistas