



CORE-OM

Gydymo įstaiga:

Klientas

Psichoterapeutas

Data
M M M M M M D D

Amžius

Vyras / Moteris

V
M

Dabartinis etapas

S Pirminis įvertinimas (screening)

N Nukreipimas

V Įvertinimas

F Pirmą psichoterapijos sesiją

I Iki psichoterapijos

P Psichoterapijos procesas

L Paskutinė psichoterapijos sesija

X Atokus įvertinimas (follow up) 1

Y Atokus įvertinimas (follow up) 2

Etapas

Epizodas

DĖMESIO! PIRMIAUSIA PERSKAITYKITE ŠIĄ INFORMACIJĄ.

Šioje anketoje rasite 34 teiginius 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 vienišas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> F
2 Jaučiausi įsitempęs, apimtas nerimo ar nervingas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
3 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	<input type="checkbox"/> F
4 Jaučiausi gana patenkintas savimi	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> W
5 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	<input type="checkbox"/> P
6 Naudojau fizinę jėgą prieš kitus	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> R
7 Jaučiausi galintis pats susitvarkyti su iškylančiais sunkumais	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> F
8 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	<input type="checkbox"/> P
9 Kilo minčių žaloti save	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> R
10 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	<input type="checkbox"/> F
11 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	<input type="checkbox"/> P
12 Buvau patenkintas tuo, ką dariau	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> F
13 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	<input type="checkbox"/> P
14 Man norėjosi verkti	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> W

Versti

Per paskutines septynias dienas...

Nė karto Labai retai Kartais Dažnai Dažniausiai arba nuolat

PILDO TYRĖJAMS

15	Jaučiau paniką ar siaubą	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	P
16	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	<input type="checkbox"/>	R
17	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	<input type="checkbox"/>	W
18	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	<input type="checkbox"/>	P
19	Jaučiau šilumą ar simpatiją kitam žmogui	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/>	F
20	Aš nepajėgiau atitrūkti nuo savo problemų	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	P
21	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	<input type="checkbox"/>	F
22	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	<input type="checkbox"/>	R
23	Jaučiausi beviltiškai	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	P
24	Galvojau, kad būtų geriau, jei būčiau miręs	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	R
25	Jaučiausi kitų kritikuojamas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	F
26	Maniau, kad neturiu draugų	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	F
27	Jaučiausi nelaimingas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	P
28	Mane kamavo nepageidaujami vaizdiniai ir prisiminimai	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	P
29	Su kitais žmonėmis buvau irzlus	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	F
30	Maniau, kad esu pats kaltas 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	<input type="checkbox"/>	P
31	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	<input type="checkbox"/>	W
32	Pasiekiau tai, ko norėjau	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/>	F
33	Jaučiausi kitų žmonių žeminamas ar gėdijamas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	F
34	Žalojau save ar kėliau rimtą pavojų savo sveikatai	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	R

DĖKOJAME, KAD SKYRĖTE LAIKO ANKETAI UŽPILDYTI

Balų sumos

→ → → →

Balų vidurkiai

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

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