



## PSO (5) geros savijautos rodiklis 1999 m. versija

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 ir pakilios nuotaikos	5	4	3	2	1	0
2. Jaučiausi ramus ir atsipalaidavęs	5	4	3	2	1	0
3. Jaučiausi aktyvus ir energingas	5	4	3	2	1	0
4. Atsibudęs jaučiausi žvalus ir pailsėjęs	5	4	3	2	1	0
5. Mano kasdieniniame gyvenime buvo daug mane dominančių dalykų	5	4	3	2	1	0

### Balų skaičiavimas

Skaičiuodami balus sudėkite skaičius, esančius Jūsų pažymėtų langelių dešiniajame viršutiniame kampe, ir padauginkite iš 4.

Gausite balų skaičių nuo 0 iki 100. Aukštesnis balas žymi geresnę savijautą.

Harmonized version has been made by prof. Irena Misevičienė  
Mindaugas Žilinskas  
Address  
Eivenių 2  
LT-3007 Kaunas  
Lithuania