



## PSICHOLOGINĖS GEROVĖS KLAUSIMYNO (WBQ)

### VADOVAS

#### Psichologinės gerovės klausimynas (WBQ)

Psichologinės gerovės klausimynas (Well-Being Questionnaire, WBQ) yra skirtas asmens psichologinei gerovei vertinti. Jį sukūrė Vilniaus universiteto mokslininkai psichologai prof. dr. E. Kazlauskas ir doc. dr. P. Želvienė. WBQ sudaro 10 teiginių, kurie buvo sukurti remiantis C.D. Ryff ir B.H. Singer teorija. Šioje teorijoje psichologinė gerovė suprantama per asmens autonomiją, aplinkos valdymą, asmeninį augimą, teigiamus santykius su kitais, gyvenimo tikslą ir savęs priėmimą.

WBQ metodika buvo adaptuojama 626-ių suaugusiųjų imtyje. Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis 39,16 ( $SD = 18,13$ ), amžius nuo 18 iki 89 metų.  $Cronbach \alpha = 0,85$ .

WBQ yra atviros prieigos instrumentas, jo naudojimui ar vertimui į kitas kalbas nėra reikalingas autorių sutikimas.

#### WBQ metodikos administravimas

WBQ metodiką gali naudoti psichikos sveikatos specialistai: gydytojai ir psichologai. Naudojant WBQ metodiką būtina laikytis Tarptautinių ir Lietuvos testų naudojimo reglamentų (ITC, 2013; LPS, 2014) ir profesinės (medikų / psichologų) etikos reikalavimų. WBQ gali būti naudojamas moksliniuose tyrimuose siekiant įvertinti asmens psichologinę gerovę.

#### WBQ metodikos įvertimo skaičiavimas

WBQ atsakymų variantų skaitinės reikšmės: „Visiškai nesutinku“ (= 1), „Nesutinku“ (= 2), „Nei sutinku, nei nesutinku“ (= 3), „Sutinku“ (= 4), „Visiškai sutinku“ (= 5). WBQ įvertis yra visų skalę sudarančių teiginių atsakymų suma. Didesni įvertiniai reiškia aukštesnį asmens pasitenkinimą savo gyvenimu.

*Jeigu kiltų kokių nors klausimų dėl WBQ klausimyno naudojimo prašome kreiptis į kreiptis į Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centrą (M. K. Čiurlionio g. 29, 203 kab., LT-03100, Vilnius), el.paštas: [psichotraumatologija@fsf.vu.lt](mailto:psichotraumatologija@fsf.vu.lt).*

#### Literatūra

Kazlauskas, E., & Želvienė, P. (2015). A history of political violence in the family as a resilience factor. In D. Ajdukovic, S. Kimhi, & M. Lahad (Eds.), *Resiliency: Enhancing coping with crisis and terrorism*, 141-148. Amsterdam: IOS Press. <https://doi.org/10.3233/978-1-61499-490-9-141>

Kazlauskas, E., & Želvienė, P. (2013). Psichologinės gerovės sąsajos su patirtais stresoriais, subjektyviai vertinama sveikata ir sociodemografiniais veiksniais. *Visuomenės sveikata*, 4(63), 96-103.



## PSICHOLOGINĖS GEROVĖS KLAUSIMYNAS (WBQ)

Žemiau yra pateikti teiginiai apie **dabartinę Jūsų savijautą**, prašome pažymėti Jums tinkamą atsakymo variantą prie kiekvieno teiginio.

		Visiškai nesutinku	Nesutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
1	Esu patenkintas (-a) savo gyvenimu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Mano gyvenimas pakankamai kryptingas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Esu patenkintas (-a) savimi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Jaučiuosi, kad galiu savarankiškai apsispręsti dėl man svarbių dalykų gyvenime.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Turiu tikslų savo gyvenime.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Man patinka mano darbo ir namų aplinka.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Mano gyvenimas yra prasmingas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Man patinka veikla, kuria aš užsiimu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Manau, kad turiu visas galimybes pasiekti savo užsibrėžtų tikslų.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Jaučiu, kad turiu galimybę nuolat tobulėti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**DĖKOJAME, KAD SKYRĖTE LAIKO ATSAKYTI Į PATEIKTUS KLAUSIMUS**