

Atkuriamojo poveikio skalė (Restoration Outcome Scale Korpela et al., 2008)

Paskutinio buvimo gamtoje metu...

1. Nusiraminau
2. Jaučiausi atsigavęs (-usi) ir atsipalaidavęs (-usi)
3. Įgijau naujų jėgų kasdienėms veikloms atlikti
4. Išaugo mano budrumas ir gebėjimas susikaupti
5. Pamišau kasdienius rūpesčius
6. Mano mintys pasidarė aiškesnės
7. Išaugo mano gyvybinės jėgos ir energija
8. Atsirado daugiau tikėjimo ateitimi
9. Išaugo mano pasitikėjimas savimi

Atsakymų pasirinkimo variantai: 1 (visiškai ne) – 7 (visiškai taip).

Šaltiniai:

Korpela KM, Ylén M, Tyrväinen L, Silvennoinen H. Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health Place*. 2008;14(4):636-52.

Matukynienė K., Bacevičienė M., Jankauskienė R. Prieiga prie žaliųjų plotų, ryšys su gamta, atkuriamasis gamtos poveikis ir psichologinė gerovė tiriant Lietuvos gyventojų imtį. *Visuomenės sveikata*. Vilnius: Higienos institutas. 2021;3(94):83-92.

[https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.3\(94\)/VS%202021%203\(94\)%20ORIG%20Zalieji%20plotai.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.3(94)/VS%202021%203(94)%20ORIG%20Zalieji%20plotai.pdf)