



Ugdymo ataskaita Sample Profile

Data	2023-05-29
Organizacija	Facet5 Testing
Projektas	Profile, Sample - 29/05/2023 5:08 PM



Spotlight yra sukurtas pagal plačiai pripažintą ir vertinamą Facet5 asmenybės modelį¹. Jo dėka galite atrasti aiškų kelią į savęs suvokimą.

Kas yra SpotLight?

Savęs suvokimas yra pagrindinis dalykas kelyje į asmenybės tobulėjimą. Kada ir kaip pateikti šią ataskaitą, trenerių ir koučingo specialistų nuomonės gali išsiskirti, tačiau tik keletas jų bando paneigti šio proceso vertę ir svarbą.

Saviugdai pradžia duoda geras savo asmeninio stiliaus, nuostatų, vertybių ir mus motyvuojančių įsitikinimų supratimas. Visa tai, o kartu ir vertingos įžvalgos kaip mes galime atrodyti kitiems, bei mums suprantamas mūsų elgesio skirtumų apibūdinimas, sukuria kontekstą, perspektyvą ir sistemą skirtą formuoti užduotis bet kokios asmenybės ugdymui.

SpotLight ugdymo matrica

SpotLight ugdymo matrica pateikia žmogui su jo asmenybe susijusias stipriąsias puses, pavojus, frustracijas ir iššūkius. SpotLight nedelsiant suformuoja individualią grįžtamojo ryšio ataskaitą, o taip pat pristato paprastą ir praktišką procesą, kuris yra pritaikytas kurti individualiems ugdymo tikslams ir planams.

Spotlight ataskaita turi būti vertinama kaip atspirties taškas, sudarant asmens ugdymo planą. Joje yra atskleidžiamos potencialios žmogaus stipriosios pusės bei su jų ugdymu susiję iššūkiai. Ji turėtų būti peržiūrėta atsižvelgiant į papildomą, su tuo susijusią informaciją, pavyzdžiui keliamus reikalavimus žmogaus atliekamam vaidmeniui arba jo ateities siekius šioje organizacijoje.

Ką rodo SpotLight ataskaita?

Stipriosios pusės

Stipriosios pusės yra tai, ką darote gerai. Tai reikalauja tik šiek tiek pastangų, jums jos pasireiškia natūraliai ir tikrai bus pastebėtos kitų.

Pavojai

Pavojai atsiranda tuomet, kai jūs naudojate savo stipriąsias puses kaip kraštutinumus. Tuomet tai veikia prieš jus. Tai gali tapti jūsų silpnąja puse.

Frustracijos

Frustracijos gali atsirasti tuomet, kai kiti žmonės yra kitokie nei jūs. Jie atlieka darbus kitaip, o tai jums gali sukelti įtampą.

Iššūkiai

Jūsų iššūkiai yra potencialūs ugdymo tikslai, kurie susiję su jūsų pavojais ir frustracijomis.

Norėdami padėti jums suprasti, kokį poveikį tai daro jūsų darbui, mes juos sugrupavome į **penkis domenus**:



Sprendimų priėmimas ir tikslų nustatymas

Ar jūs priimate sprendimą greitai, o gal jums reikia laiko pagalvoti?
Ar jūs atkakliai giniate savo poziciją, o gal jūs bandote raminti kitus diskusijų įkarštyje?
Ar jūs priimate sprendimus savarankiškai, o gal jūs gilinatės į tai, ką mano kiti?



Bendradarbiavimas ir tarimas su kitais

Ar jūs esate atvirai entuziastingi, o gal labiau santūrūs?
Ar jūs bendraujate lengvai, o gal teikiate pirmenybę privatumui?
Ar jums patinka dalykus aptarti plačiai, o gal teikiate pirmenybę savarankiškam jų nagrinėjimui?



Susitelkimas į žmones ir užduotis

Ar jūs sutelkiate visą dėmesį į užduotį, o gal jūs plačiai žvelgiate į visą kontekstą?
Ar jūs nuolaidžiauojate kitiems, o gal jūs tikėtės, kad jie patys savimi pasirūpins?
Ar jūs tiesiog tikite tuo, ką jums sako kiti, o gal jūs ieškote tai patvirtinančių įrodymų?



Užduočių ir įsipareigojimų valdymas

Ar jūs esate linkę būti struktūruoti ir planuoti dalykus iš anksto, o gal jums labiau patinka likti lanksčiu?
Ar jūs esate rūpestingas ir apdairus, o gal teikiate pirmenybę lengvai ir čia pat atliepančiai reakcijai?



Reagavimas į stresą ir rizikos identifikavimas

Kaip jūs reaguojate į stresą ir identifikuojate riziką?
Ar nerimauti dėl dalykų jums yra normali būseną, o gal jūs tiesiog dažniausiai esate atsipalaidavęs?
Ar jūs nuolatos įžvelgiate pozityvius dalykus, o gal jūs nenuilstamai tikrinatė galimas kliūtis?



Sprendimų priėmimas ir tikslų nustatymas

	Stipriosios pusės	Pavojai	Frustracijos	Iššūkiai
	Jūs...	Kitiems galite atrodyti...	Frustracijas jums gali kelti...	Iššūkiu jums gali tapti...
<input type="checkbox"/>	esate labai lankstus(-i) ir norintis(-i) išklausti kitų nuomonę	neryžtingas(-a) ir per greitai sutinkantis(-i) su kitais kai ginčijamasi	kai esate skubinamas(-a) priimti sprendimą, tačiau neturite pakankamai laiko viską gerai apgalvoti arba jaučiatės neturintis(-i) pakankamai informacijos	bandymas elgtis ryžtingiau dėl dalykų, kurie jums yra svarbūs. Sudėlioti savo mintis ir apginti savo idėjas
<input type="checkbox"/>	esate kantrus(-i) ir tolerantiškas(-a). Jūs išklusote kitus ir vengiate argumentuoti	ignoruojantis(-i) savo interesus, kad išvengtų ginčo. Pernelyg greitai pasiduodantis(-i)	žmonės, kuriems patinka ginčytis, kurie skuba pasisakyti tačiau nenori klausytis	atpažinti situaciją, kada yra svarbu kalbėti ir apginti save. Neatsitraukti
<input type="checkbox"/>	esate demokratiškas(-a) ir linkęs(-usi) tartis. Jūs įtraukiate kitus ir teirujatės jų nuomonės	pernelyg priklausomas(-a) nuo komandos pritarimo ir palaikymo	žmonės, kurie negerbia komandos nuomonės ir nesitaria prieš pradėdami veikti	išmokyti mąstyti savarankiškai ir mažiau pasikliauti kitų žmonių indėliu



Bendradarbiavimas ir tarimasis su kitais

	Stipriosios pusės	Pavojai	Frustracijos	Iššūkiai
	Jūs...	Kitiems galite atrodyti...	Frustracijas jums gali kelti...	Iššūkiu jums gali tapti...
<input type="checkbox"/>	esate ramus(-i), lėtesnio būdo ir prieš pateikdamas(-a) atsakymą, este linkęs(-usi) įsigilinti	stokoiantis(-i) entuziazmo apie naujas užmačias. Jūs galite atrodyti abejingas(-a)	impulsyvūs žmonės, kurie nuo vienos idėjos metasi prie kitos	pripažinti kitų žmonių idėjas ir prižadėti jas apsvarstyti
<input type="checkbox"/>	puikiai jaučiatės dirbdamas(-a) vienas(-a) ir jums nereikia nuolatinio kontakto su kitais	atsiribojęs(-usi), nebendruojantis(-i) ir jus sunku pažinti	situacijos, kai socialiniai įgūdžiai yra vertinami aukščiau nei žmogaus darbo kokybė	pripažinti kitų įgūdžius. Prisijungti prie žmonių, kurie yra svarbūs jūsų darbe
<input type="checkbox"/>	susitelkiate ties savo darbu ir savarankiškai plėtojate idėjas prieš jas pristatant kitiems	labai atsiribojęs(-usi), paliekate labai mažai erdvės kitiems prisidėti. Neprisitaikantis(-i) prie pokyčių	kai tikimasi, kad jūs prisidėsite tose srityse, kurios jums nėra įdomios arba, kad reaguosite savarankiškai	plačiai atliekami tyrimai. Paaiškinti savo mintis ir prašyti kitų žmonių jas pakomentuoti

Paryškintu kursyvu pateiktos išvados rodo, kad šioje vietoje, jūs veikiausiai skiriatės nuo kitų žmonių.

Paryškintai pateiktos išvados rodo, kad šioje vietoje jūs šiek tiek skiriatės nuo kitų žmonių.

Įprastu šriftu pateiktos išvados rodo, kad šioje vietoje jūs esate panašus į kitus žmones.



Susitelkimas į žmones ir užduotis

Stipriosios pusės	Pavojai	Frustracijos	Iššūkiai
Jūs...	Kitiems galite atrodyti...	Frustracijas jums gali kelti...	Iššūkiu jums gali tapti...
<input type="checkbox"/> ● esate susitelkęs(-usi) į verslą ir taip pat vis dar gebantis(-i) išlaikyti žmones šalia savęs	negebantis(-i) išlaikyti savo pozicijų, jei susiduriate su tvirta kraštutine nuomone	žmonės, kurių pažiūros į užduotis ir žmones yra kraštutinės	ištikimai laikytis savo subalansuoto požiūrio. Būti nepaveiktam(-ai) kraštutinumų
<input type="checkbox"/> ●● palaikote ir padedate tiems, kurie jūsų manymu, to nusipelno	reiklus(-i), kritikuojantis(-i) kitus ir neatlaidus(-i). Palaikote žmones panašius į save	žmonės, kurie teisinasi dėl prastų veiklos rezultatų arba neprisiiama atsakomybės	stengtis sušvelninti savo nuomonę apie kitus ir atsargiai rinktis favoritizmą
<input type="checkbox"/> ●●● metate iššūkį žmonių motyvams norėdami pasiekti geriausių verslo rezultatų	įtariantis(-i), šiurkštus(-i) ir ciniškas(-a). Abejojantis(-i) kitų žmonių motyvais	žmonės, kurie priima dalykus tokius, kokie jie yra ir "nekapsto" giliau	pasitikrinti savo sprendimą. Cinizmas gali demotyvuoti kitus, nebent tai tikrai veikia



Užduočių ir įsipareigojimų valdymas

Stipriosios pusės	Pavojai	Frustracijos	Iššūkiai
Jūs...	Kitiems galite atrodyti...	Frustracijas jums gali kelti...	Iššūkiu jums gali tapti...
<input type="checkbox"/> ● lengvai prisitaikote vykstant pokyčiams ir esate lankstus(-i) atliekant savo darbus	turintis(-i) nerūpestingą požiūrį ir neatidumą detalėms. Nuolatos metate iššūkį nusistovėjusiai padėčiai	tie, kas reikalauja dažnai pateikti išsamias ataskaitas apie pokyčius ir laikosi griežtų planų	būtinybė nenuvertinti užduoties sudėtingumo. Prioritetų sudėliojimas laike ir bendravimo tobulinimas
<input type="checkbox"/> ●● esate nesuvaržyto mąstymo ir nekritikuojate kitų. Jūs lengvai prisitaikote prie kintančių situacijų	nerūpestingas(-a), neatsakingas(-a) ir maištingas(-a)	žmonės, kurie primygtinai deklaruoja, kad yra teisingi ir neteisingi dalykai ir žmonės	pasirinkti, kaip ir kada keliate iššūkį esamai padėčiai. Galite susidurti su nenumatytomis pasekmėmis



Reagavimas į stresą ir rizikos identifikavimas

Stipriosios pusės	Pavojai	Frustracijos	Iššūkiai
Jūs...	Kitiems galite atrodyti...	Frustracijas jums gali kelti...	Iššūkiu jums gali tapti...
<input type="checkbox"/> ●● esate budrus(-i) ir perspėjate kitus, kad gresia pavojus. Jūs stebite situaciją aplink save	per stipriai reaguojantis(-i) į situacijas ir pernelyg atsargus(-i)	kituose žmonėse matoma ramybė. Žmonės, kurie atrodo abejingi	kai jaučiate nerimą, pasitiksinti tai su kitais žmonėmis, kad atkurtumėte vidinį balansą
<input type="checkbox"/> ●● esate žvelgiantis(-i) į priekį ir pozityvus(-i). Širdyje - optimistas(-ė)	pernelyg optimistiškas(-a) ir nepaveikiamas(-a) nesėkmių ar sunkumų. Ribos jums neegzistuoja	neigiamai ir pesimistiškai nusiteikę žmonės. Tie, kurie mato tik tamsiąją pusę	pagalvoti prieš atmetant kitų žmonių nuogąstavimus. Kiti gali įžvelgti rizikas - jūs ne

●●● Paryškintu kursyvu pateiktos išvados rodo, kad šioje vietoje, jūs veikiausiai skiriatės nuo kitų žmonių.

●● Paryškintai pateiktos išvados rodo, kad šioje vietoje jūs šiek tiek skiriatės nuo kitų žmonių.

● Įprastu šriftu pateiktos išvados rodo, kad šioje vietoje jūs esate panašus į kitus žmones.

Kad SpotLight ataskaita jums suteiktų naudos, joje esanti informacija turi būti jums suprantama ir susieta su jumis. Šioje ataskaitos dalyje yra pateikiamas procesas, kurio tikslas padėti jums išsinagrinėti savo matricą ir sudaryti sau prasmingą ugdymo planą.

Apie ugdymo planavimą

1 žingsnis sukurtas tam, kad jūs iš tikrųjų giliai apmąstytumėte savo elgesį, tą, kuris puikiai veikia jūsų naudai ir tą, kuris nėra itin efektyvus.

2 žingsnis padės jums suformuluoti pirmą savęs ugdymo tikslą.

3 žingsnis padės jums sudaryti išsamų veiksmų planą tikslui pasiekti.

Jums pateikiamas pilnai parengtas darbo pavyzdys ir asmeniškai jums skirta savęs ugdymo forma, kurią jums reikės užpildyti, atliekant pateiktas užduotis.

Dvi galvos geriau už vieną

Jūs galite nuspręsti atlikti šį procesą savarankiškai, tačiau darbas su partneriu turi aibes privalumų, nes:

- veikia kaip patikrinimas;
- padės jums dar kartą pergaltoti dalykus pasirenkant kitokį požiūrį ir išbandant savo nuostatas ir įsitikinimus;
- gali atverti galimybių arba paskatinti priimti sprendimus, apie kuriuos jūs iki šiol nebuvote pagalvoję.

Yra labai drąsu, sudaryti ugdymui skirtą partnerystę su žmogumi, kuris dirba kartu su jumis jūsų organizacijoje. Tokie žmonės turi vidinių žinių apie darbo vietos kultūrą, veiklos standartus, praktiką ir atskaitomybes, jie įvertina egzistuojančius suvaržymus.

Partnerystė, kai abi pusės dirba ties savo asmeniniu ugdymu, taip pat puikiai tinka. Šiuo atveju, jūs paeiliui vienas kitam atliksite koučo vaidmenį.

Uždaviniai

Nustatyti, kuri iš stipriųjų pusių yra jums ugdytinas iššūkis.

Yra **trys** iššūkių tipai, kurie gali būti susiję su bet kuria jūsų stipriąja puse:

- Jūsų matricoje iššūkius apibūdinantys teiginiai yra susiję su jūsų stipriosiomis pusėmis, kuriomis jūs **naudojatės per daug**, o tai jas paverčia rizikomis.

Peržiūra ir apmąstymas gali atskleisti du papildomus iššūkių tipus:

- Iššūkis, susijęs su stipriąja puse, kuria jūs **nepasinaudojate**
 - tai gali būti kažkas, ko jūs anksčiau nebuvote pripažinę, nuvertinę arba turėjote labai mažai galimybių išbandyti
- Iššūkis, susijęs su stipriąja puse, kuria jūs **naudojatės per daug**, tampa atsaku į jūsų frustracijas.

Gairės

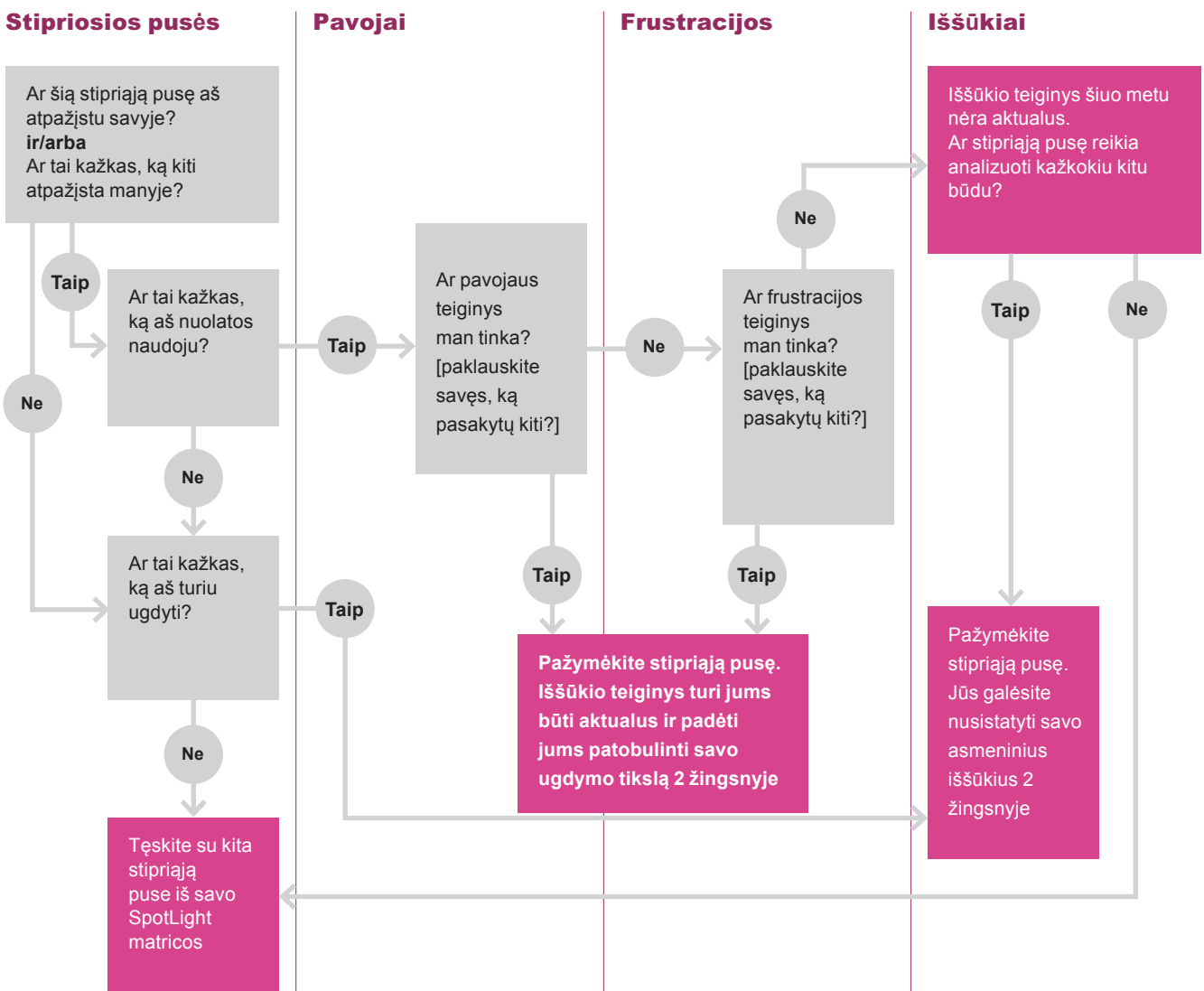
- Peržiūrėkit visus savo SpotLight ataskaitoje pateiktus teiginius. SpotLight naudoja teksto paryškinimą, kad parodytų, kur jūsų požiūris labiausiai skiriasi nuo daugelio žmonių. Rekomenduojame jums į šiuos teiginius atkreipti ypatingą dėmesį, tačiau sprendimas, kam teikti prioritetus, turi būti pagrįstas jūsų asmenine analize ir nuomone.
- Galvokite apie savo rezultatus atsižvelgdami į savo elgesį, atliekamą veiklą ir santykių darbe kokybę. Ar teiginiai atspindi jūsų paties savęs suvokimą, jūsų patirtį arba bet kurį, jūsų kada nors gautą, vertinimą apie jus?
- Būkite atviri patys sau. Tai laikas skirtas apmąstymams. Venkite pagundos atmesti tai, kas jums nepatinka arba ko nenorite pripažinti.

Procesas

Dirbkite paeiliui su kiekvienu iš penkių domenų.

Naudodamiesi žemiau pateikta schema, peržiūrėkite jums pateiktas stipriausias puses, pavojus, frustracijas ir iššūkius.

Nuspręskite, kurios iš stipriųjų pusių, turi savyje kokius nors jūsų ugdymui priskirtus iššūkius bei nustatykite juos pažymint jūsų ataskaitoje tam numatytus langelius.



Uždaviniai

Įvardinant ugdymo tikslą, siekiama nustatyti reikalingus elgesio pakeitimus, kuriuos jums reikės įgyvendinti, norint išspręsti iššūkius, su kuriais jūs susiduriate.

Gairės

Rekomenduojame vienu metu dirbti tik su vienu pasirinktu iššūkiu.

Procesas

Nuspręskite, kuri iš pažymėtų stipriųjų pusių, jeigu ją ugdytumėte arba valdytumėte, **padarytų didžiausią teigiamą įtaką jūsų darbo efektyvumui**.

Naudodamiesi jums parengta ugdymo forma, įrašykite pasirinktą stipriąją pusę.

Atsakymai į žemiau pateiktus klausimus jums padės:

- apibūdinti, kas vyksta šiuo metu;
- apibūdinti iššūkio prigimtį;
- suformuluoti ugdymo tikslą, apibūdinanti, ką jūs tuo norite pasiekti. Privalote įtraukti žodžius "Aš darysiu" ir teiginiai turi būti išreikšti pozityvia forma (žiūrėti žemiau pateiktą **Pavyzdį**).

Klausimai

- Kodėl ši stiprioji pusė jums yra tokia svarbi, kad norite su ja dirbti?
- Kas vyksta dabar?
- Kaip tai padės jums atlikti savo vaidmenį?
- Kokios galimos pasekmės jeigu jūs su tuo nedirbsite – jums ir tiems, su kuriais jūs dirbate?
- Taigi, ką norėtumėte pasiekti?

Pavyzdžiai

Stipriosios pusės

Aš turiu tvirtą nuomonę apie daugumą dalykų ir sugebu puikiai tai paaiškinti kitiems

Aš planuoju ir diegiu procedūras, skirtas valdyti ir stebėti veiklos rezultatus

Aš esu kantrus ir tolerantiškas

Iššūkiai

Ugdyti stipriąją pusę
Ugdyti gebėjimą išreikšti savo nuomonę, kai kalbama su daug vyresnio amžiaus žmonėmis

Vengti rizikos
Apriboti šios mano stipriosios pusės naudojimą leidžiant išbandyti naujus būdus, kurie galėtų pagerinti veiklos našumą

Valdyti frustracijas
Išsiugdyti efektyvių būdų, kaip elgtis su žmonėmis, kuriems patinka ginčytis

Ugdymo tikslas

Aš išreikšiu savo nuomonę, kai matysiu, kad tai padės pasiekti geresnių rezultatų

Susidūręs su užduotimi, aš svarstysiu naujus, novatoriškesnius būdus, kaip ją spręsti

Aš elgsiuosi ryžtingiau su linkusiais ginčytis žmonėmis, kai kalbama apie dalykus, kurie yra svarbūs mano komandai ar man

Gairės

Atsakykite į toliau pateiktus klausimus ir įrašykite savo išvadas atitinkamame savo ugdymo formos skyriuje.

Procesas

Naujas elgesys, kurį aš praktikuosiu tikslui pasiekti

- Ką jūs turite daryti kitaip su savo elgesiu?
- Ką jūsų išmintingiausias draugas/kolega patartų jums daryti?
- Ką panašiomis aplinkybėmis daro kiti ir tai juos daro sėkmingais?
- Ką jie daro tokio, kuo jūs galėtumėte sekti?
- Kokias nuostatas jums būtų naudinga išsiugdyti, kurios padėtų formuoti naują elgesį?

Įsipareigojimas formuoti naujus įpročius

- Kokios yra galimybės išbandyti šiuos naujus elgesio būdus?
- Per kiek laiko jūs tai turite padaryti?
- Kokios jums reikia pagalbos ir kas ją jums gali suteikti?
- Kas gali jums trukdyti siekti šio tikslo?
- Kaip jūs su tuo susitvarkysite?
- Kaip jūs sužinosite, kad jums pavyko?

Vardas		Data	Koučas
Stipriosios pusės		Iššūkiai	Ugdymo tikslas
Aš turiu tvirtą nuomonę apie daugumą dalykų ir sugebu puikiai tai paaiškinti kitiems.		Ugdyti stipriąją pusę. Ugdyti gebėjimą išreikšti savo nuomonę, kai kalbama su daug vyresnio amžiaus žmonėmis.	Aš išreiškiu savo nuomonę, kai matysiu, kad tai padės pasiekti geresnių veiklos rezultatų.
1 Kas vyksta dabar?			
<p>Man trūksta pasitikėjimo išreikšti savo nuomonę, ypatingai kai ji skiriasi nuo vyresnių kolegų. Aš gerbiu jų patirtį ir poziciją bei jų gebėjimą greitai priimti sprendimą. Aš žinau, kad turiu daug geresnių sprendimų, kaip išspręsti mūsų gamybos linijos priežiūros problemą, lyginant su ta, kuri yra pasiūlyta šiuo metu. Tačiau aš nesu tikras, kaip palankiai ji bus sutikta. Mūsų vyriausioji vadovybė yra labai tradicinių pažiūrų ir laikosi hierarchijos, taigi naujos idėjos ne visuomet yra teigiamai sutinkamos. Naujų idėjų pristatymas yra svarbus mūsų įmonės ateičiai ir aš nuvilčiau save ir kitus įeigu aš nepasinaudočiau šia galimybe ir nemesčiau iššūkio dabartiniam mąstymui.</p>			
2 Naujas elgesys, kurį aš praktikuosiu tikslui pasiekti			
<p>Prašysiu pagalbos ir patarimų. Atliksiu tyrimą, kuris patvirtintų mano idėjų patikimumą. Ugdysiu savo rašymo ir pristatymo įgūdžius Perimsiu požiūrį "be rizikos nėra patirties" ir "geriau patirti nesėkmę, negu visai nebandyti".</p>			
3 Įsipareigojimai, skirti formuoti naujoms įpročiams			
Veiksmai, kurių aš imsiuosi	Kas man gali trukdyti?	Reikalinga pagalba	Iš ko?
Išbandysiu savo idėjas mano komandoje su Tomu ir Rita. Klausysiu patarimų.	Laiko stoka / galimybės / privatumas darbo valandomis.	Susidomėjimas ir prieinamumas.	Tomas ir Rita
Atliksiu tyrimus ir rasiu papildomų įrodymų, galinčių paremti mano idėją.	Laiko apribojimai – Esu labai užimtas darbe ir turiu greitai veikti.	Laisvas laikas šį savaitgalį ir kitos savaitės vakarais.	Mano partneris
Paprašysiu savo vadovo surengti susitikimą, kad galėčiau pristatyti šį savo pasiūlymą. Išsiaiškinsiu, kiek galiu tikėtis vadovo paramos, ir paprašysiu patarimo, kaip geriau tai būtų galima padaryti.	Laiko trūkumas įtraukti šį klausimą į mūsų įprastą dviejų savaitių darbotvarkę. Pasitikėjimo, paprašyti surengti papildomą posėdį.	Kad mano vadovas galėtų susitikti su manimi papildomai.	Mano vadovas
		Ateinančios dvi savaitės.	Įtraukti mano pasiūlymą į susirinkimo darbotvarkę jau kitam projektų aptarimui su vyriausiąja vadovybe.
			Įvertinimas
		Kitos savaitės pabaigoje. Antradienio pietūs arba susitikimas po darbo.	Tomas ir Rita palaiko mano idėją.
		Šios savaitės pabaigoje.	Pristatyti savo vadovui puikiai aprašytą pasiūlymą ir jį apginti.

Vardas	Data	Koučas			
Stipriosios pusės	Iššūkiai		Ugdymo tikslas		
1 Kas vyksta dabar?					
2 Naujas elgesys, kurį aš praktikuosiu tikslui pasiekti					
3 Įsipareigojimai, skirti formuoti naujoms įpročiams					
Veiksmai, kurių aš imsiuosi	Kas man gali trukdyti?	Reikalinga pagalba	Iš ko?	Laikotarpis	Įvertinimas

Pastabos:
