



ΔΟΚΙΜΗ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΓΧΟΣ,

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΡΙΣΕΙΣ

Το τεστ σχεδιάστηκε για να αξιολογήσει συμπεριφορές, σκέψεις και φυσιολογικά συμπτώματα που εμφανίζονται ως απάντηση σε στρεσογόνες, προβληματικές καταστάσεις και καταστάσεις κρίσης.

Το αποτέλεσμα του τεστ είναι να ληφθούν πληροφορίες για τον πιο συνηθισμένο τρόπο αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων. Ακόμα και ο πιο χαρούμενος, συναισθηματικά σταθερός άνθρωπος νιώθει άγχος και άγχος.

Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Αυτό που μπορεί να μειώσει το άγχος σε ένα άτομο μπορεί να προκαλέσει άγχος σε ένα άλλο. Η ζωή μπορεί να είναι αγχωτική - Μπορεί να αγχώνεστε για την απόδοση της εργασίας σας, ένα τραυματικό γεγονός (όπως μια πανδημία, φυσική καταστροφή ή βίαιη πράξη) ή μια αλλαγή στη ζωή σας. Όλοι νιώθουν άγχος από καιρό σε καιρό.

Τι είναι το άγχος; Το άγχος είναι μια σωματική ή ψυχική αντίδραση σε μια εξωτερική αιτία όπως η υπερφόρτωση εργασίας ή η ασθένεια. Ένας παράγοντας άγχους μπορεί να είναι ένα μεμονωμένο ή βραχυπρόθεσμο γεγονός ή μπορεί να επαναληφθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Τι είναι το άγχος; Το άγχος είναι η απάντηση του σώματός σας στο στρες και μπορεί να εμφανιστεί ακόμα και όταν δεν υπάρχει άμεση απειλή.



Εάν αυτό το άγχος δεν υποχωρήσει και αρχίσει να παρεμβαίνει στη ζωή σας, μπορεί να επηρεάσει την υγεία σας. Το τεστ θα σας πει αν αισθάνεστε άγχος ή άγχος και πώς τα αντιμετωπίζετε. Δώστε την υψηλότερη βαθμολογία στις δηλώσεις που ισχύουν για εσάς και τη χαμηλότερη σε αυτές που δεν ισχύουν καθόλου για εσάς.

1 - αυτή η δήλωση δεν ισχύει για μένα καθόλου

2 ή 3 - αυτή η δήλωση ισχύει για μένα σε ορισμένες περιπτώσεις

4 ή 5 - αυτή η δήλωση ισχύει για μένα

6 - αυτή η δήλωση ισχύει για μένα τέλεια

Εισαγάγετε σημεία στη στήλη στα αριστερά των δηλώσεων.



ΠΟΝΤΕΣ	Ε. ΑΡΙΘΜΟΣ	ΔΗΛΩΣΗ
	1	Η ζωή είναι αγχωτική
	2	Δυσκολεύομαι να κοιμηθώ
	3	Δεν μου συμβαίνει τίποτα καλό
	4	Φτάνω στο αλκοόλ
	5	Νιώθω έναν μαχαιρωμένο πόνο στην καρδιά μου
	6	Εντοπίζω και αμφισβητώ τις αρνητικές σκέψεις
	7	Το στομάχι μου πονάει
	8	Παίζω διαδικτυακά ή τυχερά παιχνίδια αντί να εστιάζω στο πρόβλημα
	9	Παίρνω χρόνο για να χαλαρώσω και να χαλαρώσω
	10	Δυσκολεύομαι να αναπνεύσω
	11	Πάω για ύπνο αντί να προσπαθώ να λύσω το πρόβλημα
	12	διαλογίζομαι
	13	Το στόμα μου είναι στεγνό
	14	Πίνω πολύ περισσότερο καφέ από το συνηθισμένο
	15	Κάνω προπόνηση ενσυνειδητότητας
	16	Είναι πολύ δύσκολο
	17	Επικεντρώνομαι στους πόρους που απαιτούνται για την επίλυση της κατάστασης
	18	Μπορώ να δω τα πιθανά οφέλη της κατάστασης
	19	Αγοράζω πολύ περισσότερα περιττά πράγματα από ό,τι συνήθως
	20	Κάνω προπόνηση αναπνοής
	21	Πονάει το κεφάλι μου
	22	Οι δυσκολίες πέφτουν πάντα μόνο πάνω μου



	23	Έχω ανησυχητικά χαμηλή ή υψηλή αρτηριακή πίεση
	24	Δεν το αντέχω
	25	Δεν τρώω τίποτα ή περιορίζω σημαντικά το φαγητό μου
	26	Αποκόπηκα από τους φίλους μου
	27	Φοβάμαι ότι δεν θα μου συμβεί ποτέ τίποτα καλό
	28	Σίγουρα είναι εγκεφαλικό

Συνοψίστε τα αποτελέσματα της δοκιμής σύμφωνα με την αρίθμηση στον πίνακα:

PSS - φυσιολογικά και σωματικά συμπτώματα στρες

UT - ανθυγιεινές σκέψεις, δυσλειτουργικές υποθέσεις, αρνητική σκέψη

DB - δυσλειτουργικές συμπεριφορές στην αντιμετώπιση του στρες

HB - υγιεινές συμπεριφορές στην αντιμετώπιση του στρες

Η κλίμακα αντίδρασης της αντιμετώπισης στρεσογόνων, κρίσεων και προβληματικών καταστάσεων:

0 - 12 βαθμοί - χαμηλό

13 - 18 πόντοι - μέσος όρος

19 - 32 πόντοι - καλό

33 - 36 βαθμοί – υψηλός

Θυμηθείτε ότι στα PSS, UT, DB προτιμάται ένα χαμηλό αποτέλεσμα ως υγιές και ένα υψηλό αποτέλεσμα στην HB. Τέτοια αποτελέσματα δείχνουν υγιή τρόπο αντιμετώπισης του στρες.

PSS	UT	DB	HB
2	1	4	6
5	3	8	9
7	16	11	12
10	22	14	20
13	24	19	15
21	27	25	17
23	28	26	18