

پرسشنامه ای که در اختیار دارای تعدادی سوال است که با توجه به محتوای جمله ها پاسخ خود را وارد کنید پرسشنامه زیر جهت استفاده در مسابقه بهداشت روانی طراحی و ساخته شده است. پیشایش از همکاری شما سپاسگذاریم.

نگرانی: در تعریف نگرانی سه مولفه باید مدنظر قرارداد آینده مداری، فاجعه سازی، افکار کلامی وقتی که نگران می شوید این نگرانی بر شیوهی تفکر، نوع احساس، سبک رفتار و چگونگی روابط شما اثر می گذارد جنبه های نگرانی عبارت اند از شناختی و رفتاری و جسمی و بین فردی

۱- کدام مورد از مؤلفه های زیر در تعریف نگرانی نیست؟

آینده مداری □ فاجعه سازی □ اسپاسم های تنفسی □ افکار کلامی □

۲- هنگامی که فردی از دوستش برای موردی خاص اطمینان طلبی می کند و یا دچار وسواس می شود کدام یک از موارد زیر تأثیر نگرانی است؟

تأثیر رفتاری □ تأثیر جسمی □ تأثیر شناختی □ هیچ کدام □

۳- کدام مورد از تأثیرات نگرانی در روابط بین فردی است؟

صمیمیت گریزی □ تندخویی □ مشاجره □ دوبه هم زنی □

آرامش سازی: برای اینکه آرامش را یاد بگیرید روش های خاصی وجود دارد که عبارت اند از: آرامش عضلانی پیش رونده، تنفس دیاگرامی، تصویرسازی ذهنی هدایت شده، تمرکز عمیق

مزایای تمرین نظام اند آرامش آموزی عبارت اند از: جسمی، شناختی، هیجانی، رفتاری، سلامتی

۱- کدام مورد از تکنیک های خاص آرامش سازی نمی باشد؟

تنفس عمیق □ تمرکز عمیق □ گوش دادن موسیقی □ تصویرسازی ذهنی هدایت شده □

۲- از تکنیک های آرامش عضلانی پیش رونده در چه هنگام بیشتر می توان سود جست؟

گردن درد و ناحیه پایین □ خستگی و درد در ناحیه قفس سینه □ دشوار در تمرکز □ افکار فاجعه آمیز □

۳- هدف اصلی تمرکز عمیق کدام مورد نیست؟

آرامش و صلح درونی □ زدودن افکار منفی □ آگاهی از زمان حال □ دستیابی به ذهنی آرام □

تکنیک‌های خاص برای تغییر شیوه تفکر: کنترل نگرانی‌ها مستلزم این است که شما از تکنیک‌های خاص برای چالش و غیر افکار اضطراب برانگیز استفاده کنید این کار بدین معنی است که شما درباره‌ی آینده تفکر واقع‌بینانه‌تری پیدا کنید: احتمال وقوع حوادث منفی را دقیق‌تر ارزیابی کنید، اثرات چنین وقایعی را نیز مجدداً ارزیابی کنید، شما با استفاده از این تکنیک باید بتوانید با این افکار به چالش برخیزید و به‌جای آن‌ها در ذهن خود از افکار منطقی‌تر و واقع‌بینانه‌تر استفاده کنید.

۱- کدام گزینه برای تغییر شیوه تفکر صحیح نمی‌باشد؟

مخالفت با تفکر فاجعه ساز □ زندگی در زمان حال □ خطای شناختی □ همه‌ی موارد □

۲- بررسی شواهد تغییر شیوه تفکر چه می‌باشد؟

یافتن موارد مشاهده‌شده □ نگاه به افکار شخصی □ بررسی موشکافانه □ برده افکار □

۳- جمله‌ی "امروز نمی‌توانم چه کاری انجام دهم تا زندگی حال‌وروزم بهتر شود" مربوط به کدام یک از تکنیک‌های تغییر شیوه تفکر است؟

پذیرش بلا تکلیفی: بلا تکلیفی را می‌توان حالتی در نظر گرفت که زمانی به سراغ ما می‌آید که پیامدها و نتایج مشخص نیست هر روز ما با بلا تکلیفی شروع می‌شود و با بلا تکلیفی پایان می‌پذیرد بنابراین بلا تکلیفی در ذات خودش مشکل اصلی برای پدید آیی نگرانی به حساب نمی‌آید.

۱- حالتی که باعث می‌شود پیامدها و نتایج به‌طور کامل برای فرد مشخص نباشد کدام است؟

بلا تکلیفی □ اضطراب □ استرس □ ترس □

۲- کدام مورد جزو ویژگی‌های نگرانی کارساز می‌باشد؟

آینده مداری واقع‌بینی □ کنترل‌پذیری □ پیش‌بینی □ همه موارد □

۳- کدام مورد جزو مواردی نیست که باید برای از بین بردن نگرانی در دسرساز تغییر داده شود؟

افکار خود تخریب □ اجتناب شناختی □ باورهای مثبت ناکارآمد □ جهت‌گیری منفی نسبت به حل مشکل □

ارتباط جرئت مند:

ارتباط جسارت مندانه حد وسط سبک پرخاشگرانه و سبک منفعلانه است در این سبک ارتباطی علاوه بر اینکه به حقوق و نیازهای دیگر احترام گذاشته می شود فرد از نیازها و حقوق خود نیز به سادگی نمی گردد در عین حال که شرایط دیگران را نیز مدنظر قرار می دهند خوبی این سبک ارتباطی این است که راه سودجویی دیگران را می بندد و شما با نیازها و احساس هایتان بیگانه نمی شوید .

۱- کدام مورد عضو عقاید و باورهای افراد نگران نیست ؟

اهم بودن نیاز دیگران به نیاز خودشان □ پذیرش بی قید و شرط □ عدم انتقاد از دیگران □ بیان عقیده خود با دیگران □

۲- در ارتباط جرئت مند در کدام مرحله باید جملات را با واژه های من شروع کرد ؟

شناسایی موقعیت □ ابراز احساس ها نیازها حقوق و عقاید □ ارائه راه حل □ تأکید بر پیامدها □

۳- اگر فردی بعد از یک روز کار سخت و طاقت فرسا به خانه بیاید و متوجه بشود که از شام خبری نیست و در نتیجه نتواند عصبانیتش را کنترل کند چه سبک ارتباطی دارد ؟

سلطه گری □ پرخاشگری □ جرئت مند □ منفعلانه □

کتاب: رهایی از نگرانی از کوین گیورکو، پاملاویگارتز ترجمه: دکتر حسن حمید پور و دکتر زهرت اندوز