

[压力应对方式测验]个人测评报告

报告日期: 2019-06-04 14:33:09

一、基本信息

姓名: 测试

性别: 女

出生日期:

单位: 三明市心理健康协会

部门: 心理咨询科

二、简介

社会、经济的改革,带来人们生活方式、思想观念的变迁,生活节奏的加快、激烈竞争的加剧,使人们心理上承受的压力比以往任何时候都大。心理压力不断上升,对压力事件的反应即应对是指人们为了防止生活压力对自己的伤害而作出的努力。应对决定生活压力是否影响健康的决定因素。《压力应对方式问卷》常用来测查个体面对压力情境时采取何种应对方式来降低自身压力的水平,即个体面对压力情境的应对方式。通过对应对方式的测查,可以帮助个体了解自己常采用的应对方式,为被测试者改善自己的压力应对方式,从而减缓压力事件对个体产生的不良心理的影响提供依据。

《压力应对方式问卷》适用于初中以上形成相对稳定应对方式的被测试者使用。

三、结果

[主动型应付] 分数级别: 主动应对型, 得分: 12

[说明]

被测试者面对压力多采用积极主动的方式,而非消极等待或回避。会根据问题采取针对性的措施,即使失败也会调整自己的心态,从失败中吸取教训,寻求信心。总之,更多的是调整自己的心态和认知来减少情绪困扰。

[建议]

被测试者会从有利方面看待压力;回忆和吸取过去的经验;考虑多种变通方法。这些方式不仅有助于解决问题,而且能缓和压力事件造成的不良影响。希望被测试者继续保持这种应对压力的方式,把压力看做动力,看做自我成长的机会。但是,积极的态度并不能保证成功解决困难,面对失败时,要学会正确归因,避免丧失信心。

四、您选择的答案

1:B, 2:B, 3:B, 4:A, 5:A, 6:A, 7:C, 8:B, 9:B, 10:B, 11:B, 12:B, 13:A, 14:A, 15:A, 16:A, 17:A, 18:A,
19:C, 20:C, 21:C, 22:C, 23:C, 24:C, 25:B, 26:B, 27:B, 28:B, 29:B, 30:B, 31:B, 32:B, 33:B, 34:B,
35:B, 36:B, 37:B, 38:B, 39:B, 40:B, 41:B, 42:C, 43:C, 44:C, 45:C, 46:C, 47:C, 48:C, 49:C, 50:C,
51:C, 52:C, 53:C, 54:C, 55:C, 56:C, 57:C, 58:B, 59:D, 60:D, 61:D, 62:B, 63:B, 64:B, 65:B