

თვითანგარიშგება ადაპტაციის აშლილობის შესაფასებლად

ADNM – 8 კითხვარი

ადაპტაციის აშლილობა – ახალი მოდული 8

ქვემოთ მოყვანილია სტრესული ცხოვრებისეული მოვლენების ჩამონათვალი. გთხოვთ, მიუთითოთ მოვლენები, რომლებსაც ადგილი ჰქონდა გასული ნახევარი წლის განმავლობაში და ამჟამადც ძალზე მძიმე ტვირთად გაწევთ, ან მძიმე ტვირთს წარმოადგენდა თქვენთვის ბოლო 6 თვის მანძილზე. შეგიძლიათ მიუთითოთ იმდენი მოვლენა, რამდენსაც მიიჩნევთ შესაბამისად.

დიახ	
	1. განქორწინება / გაყრა
	2. ოჯახური კონფლიქტები
	3. სამსახურებრივი კონფლიქტები
	4. კონფლიქტები მეზობლებთან
	5. საყვარელი ადამიანის ავადმყოფობა
	6. საყვარელი ადამიანის გარდაცვალება
	7. პენსიაზე გასვლასთან შეგუება
	8. უმუშევრობა
	9. ზედმეტად ბევრი / ძალიან ცოტა სამუშაო
	10. ვადებში ჩატევის აუცილებლობით გამოწვეული ზეწოლა / დროის ნაკლებობით გამოწვეული ზეწოლა
	11. ახალ სახლში გადასვლა
	12. ფინანსური პრობლემები
	13. საკუთარი მძიმე დაავადება
	14. სერიოზული უბედური შემთხვევა
	15. თავდასხმა
	16. მნიშვნელოვანი დასვენების შეწყვეტა და დასრულება
	17. ნებისმიერი სხვა სახის სტრესული მოვლენა (გთხოვთ, მიუთითოთ)
	18. ნებისმიერი სხვა სახის სტრესული მოვლენა (გთხოვთ, მიუთითოთ)

თქვენს მიერ მითითებულ მოვლენებს შეიძლება უამრავი შედეგი მოჰყვეს, რომელიც ჩვენს კეთილდღეობასა და საქციელზე აისახება. გთხოვთ, ქვემოთ მიუთითოთ, რომელი იყო ყველაზე დაძაბული, მძაფრი მოვლენა(ები):

თქვენს მიერ წინა გვერდზე მითითებულ მოვლენას შეიძლება უამრავი შედეგი მოჰყვეს, რომელიც ჩვენს კეთილდღეობასა და საქციელზე აისახება. ქვემოთ თქვენ გაეცნობით სხვადასხვა მტკიცებულებას იმასთან დაკავშირებით, თუ რა რეაქცია შეიძლება გამოიწვიოს ამგვარი ტიპის მოვლენებმა. პირველ რიგში, გთხოვთ, მოუთითოთ რამდენად ხშირად შეეფარდება შესაბამისი მტკიცებულება თქვენს რეაქციას (“არასდროს” - “ხშირად” არჩევანის ფარგლებში).

	არასდროს (1)	იშვიათად (2)	ზოგჯერ (3)	ხშირად (4)
განმეორებით მეფიქრება სტრესულ 1. სიტუაციაზე.	☐	☐	☐	☐
განმეორებით და ხშირად მეფიქრება სტრესულ 2. სიტუაციაზე და ეს ჩემთვის დიდი ტვირთია	☐	☐	☐	☐
სტრესული სიტუაციის შემდეგ, მიჭირს 3. გარკვეულ საკითხებზე კონცენტრაცია	☐	☐	☐	☐
მუდმივად მაქვს მოგონებები სტრესული სიტუაციის შესახებ და ვერაფერს ვახერხებ, რომ 4. შევაჩერო ისინი	☐	☐	☐	☐
ჩემი ფიქრები ხშირად ტრიალებს იმ ყველაფრის გარშემო, რაც სტრესულ სიტუაციასთანაა 5. დაკავშირებული	☐	☐	☐	☐
სტრესული სიტუაციის შემდეგ, აღარ მომწონს სამსახურში სიარული ან ყოველდღიური 6. ცხოვრებისათვის აუცილებელი საქმიანობების განხორციელება.	☐	☐	☐	☐
სტრესული სიტუაციის შემდეგ წესიერად ვეღარ 7. მძინავს.	☐	☐	☐	☐
საბოლოო ჯამში, სტრესულმა სიტუაციამ ჩემი პირადი ურთიერთობების, დასვენების და სხვა მნიშვნელოვანი სფეროების სერიოზული მოშლა 8. გამოიწვია.	☐	☐	☐	☐

თვითანგარიშება ადაპტაციის აშლილობის შესაფასებლად

ADNM – 8 ქულათა დათვლის ფურცელი

კითხვარის ქულები მერყეობს 8-32 ფარგლებში;

კლინიკური მდგომარეობის ზღვარი (cut-off score) არის **18.5 ქულა**.

ფუნქციონირების შეზღუდვას მიუთითებთ, თუ პასუხი 2 და 2-ზე მეტია.

კითხვები, რომლებიც სიმპტომთა კლასტერებზე მიუთითებს:

სტრეს - ფაქტორებზე

ზედმეტად ფოკუსირება

1	2	4	5
---	---	---	---

უუნარობა ადაპტაციისადმი

3	6	7	8
---	---	---	---