

ストレスを克服する能力とストレスを蓄積しない能力の診断より、受験者のストレスに関する気質・対応能力を見てみましょう。

※コーピング=対処行動

【消極的コーピング】

ストレス要因がもたらす不快な感情を軽減するため、気晴らしをしたり、物事のいい側面を見るようにしたりして、ストレスを除去した

【社会的支援】

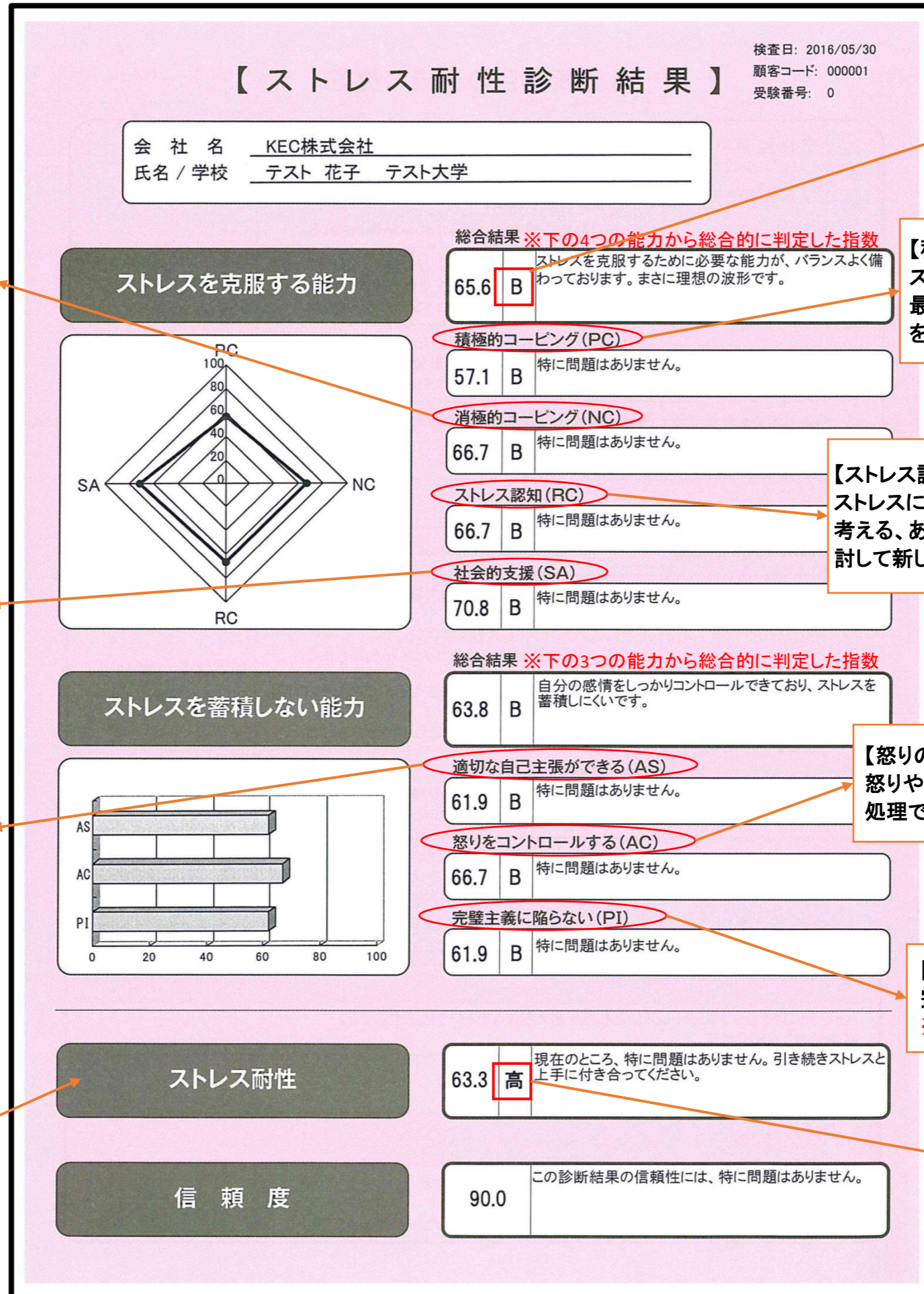
家庭や友人、上司、同僚など自分を支えてくれる人とのつながりの広さ。

【適切な自己主張ができる】

自分の気持ちを、自分も相手も大事にしながら、相手に伝える能力。

【ストレス耐性】

ストレスに対するタフさ、ストレスにどれだけ耐えられるかという抵抗力のこと。



【判定】

A高～D低の順。  
※B以上が望ましい

【積極的コーピング】

ストレスを引き起こす状況を問題ととらえ、それに対して最善と思われる解決策を実行することで、状況そのものを変えようとする能力。

【ストレス認知】

ストレスに対して、見方や発想を変えて、良い方向(前向き)に考える、あるいは距離を置くなど、ストレス認知の仕方を再検討して新しい適応の方法を探す能力。

【怒りのコントロール】

怒りやイライラを感情的に爆発させるのではなく、抑制して処理できる能力。

【完璧主義にならない】

完璧主義傾向に陥らない能力。  
※完璧主義傾向が強いとストレスを増幅させてしまう

高中低の3段階で判定。  
※高い方が良い