

Kwestionariusz zachowań zabezpieczających w uogólnionym zaburzeniu lękowym (GAD-SBQ)

GAD-SBQ to narzędzie samoopisowe służące do identyfikacji i pomiaru zachowań zabezpieczających swoiście związanych z uogólnionym zaburzeniem lękowym. Osoby z tym zaburzeniem często stosują je, aby zmniejszyć odczuwany lęk, ale paradoksalnie mogą one w dłuższej perspektywie podtrzymywać lub nasilać objawy lękowe.

Liczba pytań	10 pytań
Szacowany czas	2 minuty
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Questionnaire of Safety Behaviors for Generalized Anxiety Disorder
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Marcotte-Beaumier, G., Hebert, E. A. i Dugas, M. J. (2020)
Kategoria	Lęk

Podgląd 10 pytań

Często unikam sytuacji, które mogłyby się źle skończyć.

Np. unikam jedzenia w nowej restauracji.

Zupełnie nietypowe dla mnie | Trochę typowe dla mnie | Umiarkowanie typowe dla mnie | Dość typowe dla mnie | Niezwykle typowe dla mnie

Wielokrotnie poprawiam lub zmieniam zadania, które mam już ukończone.

Np. wracam do zakończonego już projektu i wprowadzam w nim zmiany.

Zupełnie nietypowe dla mnie | Trochę typowe dla mnie | Umiarkowanie typowe dla mnie | Dość typowe dla mnie | Niezwykle typowe dla mnie

Szukam wielu informacji, żeby się uspokoić.

Np. sprawdzam komunikaty drogowe, żeby się dowiedzieć, czy na trasie, którą jedzie mój partner/moja partnerka, nie doszło do wypadku.

Zupełnie nietypowe dla mnie | Trochę typowe dla mnie | Umiarkowanie typowe dla mnie | Dość typowe dla mnie | Niezwykle typowe dla mnie

Unikam pełnego zaangażowania w pracę, projekt lub związek, bo nie wiem na pewno, jak to się potoczy.

Np. odmawiam udziału w ambitnym projekcie w pracy.

Zupełnie nietypowe dla mnie | Trochę typowe dla mnie | Umiarkowanie typowe dla mnie | Dość typowe dla mnie | Niezwykle typowe dla mnie

Z powodu swoich zmartwień nieustannie szukam u innych zapewnienia, że wszystko jest w porządku.

Np. szukam u partnera/partnerki zapewnienia, że moje obawy dotyczące naszego związku są nieuzasadnione.

Zupełnie nietypowe dla mnie | Trochę typowe dla mnie | Umiarkowanie typowe dla mnie | Dość typowe dla mnie | Niezwykle typowe dla mnie

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Każde pytanie jest oceniane na skali Likerta. Punkty sumuje się, aby określić stopień stosowania zachowań zabezpieczających. Wysoki wynik wskazuje na silne poleganie na tych zachowaniach, co może świadczyć o większym nasileniu objawów uogólnionego zaburzenia lękowego.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo

Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

 Joanna P. - Psycholog CBT