

## AAQ COVID-19

Citește cu atenție afirmațiile de mai jos și apreciază pe o scală de la 1 la 5, în ce măsură fiecare dintre acestea ți-se potrivește, folosind următorul cod.

**1** = deloc potrivit; **2** = puțin potrivit; **3** = oarecum potrivit; **4** = destul potrivit; **5** = cu totul potrivit

Marchează cu un X în dreptul evaluării potrivite

Nr	Afirmații	1	2	3	4	5
1	În ciuda epidemiei, îmi trăiesc viața din plin					
2	Deși lucrurile s-au schimbat de când cu pandemia asta, eu trăiesc o viață normală.					
3	Viața mea are un curs satisfăcător în ciuda pandemiei.					
4	Cu toate restricțiile impuse de epidemie, eu mă țin de cursul firesc al vieții mele.					
5	O scot la capăt cu viața, oricât de greu de suportat ar fi restricțiile astea.					
6	Pentru mine este o ușurare să îmi dau seama, că nu trebuie să se schimbe condițiile impuse de pandemie ca să îmi pot trăi viața.					
7	Chiar dacă restricțiile cu care ne confruntăm s-ar înăspri, eu tot voi putea să îmi asum responsabilitățile.					
8	Mă pot descurca cu restricțiile impuse de pandemie.					
9	Sunt multe activități în care mă pot angaja, în condițiile restricțiilor care ne sunt impuse.					
10	Chiar dacă nu pot controla restricțiile care ni se impun, îmi pot gestiona viața.					
11	Îmi vine din ce în ce mai greu să tolerez îngustarea vieții mele cauzată de pandemie.					
12	Este mai important pentru mine să-mi văd de scopurile pe care mi le-am propus în viață, decât să mă frământ în legătură cu limitările care ni se impun.					
13	Trebuie să mai scap de câteva dintre restricțiile astea, înainte de a putea formula niște planuri serioase.					
14	Ori de câte ori mă gândesc să mă apuc să fac ceva, îmi spun să aștept să se mai relaxeze din restricții.					
15	Evit să mă angajez în sarcini, în care restricțiile în vigoare mi-ar putea solicita eforturi suplimentare.					
16	Aș fi dispus(ă) să renunț la lucruri importante din viață, numai să știu că nu mai trebuie să tolerez aceste limitări.					
17	Este nevoie să-ți schimb mai întâi concepția despre aceste restricții și sentimentele față de ele, pentru a putea face lucruri importante în viață.					
18	Sunt convins(ă) că temerile și îngrijorările mele legate de consecințele					

	acestor restricții asupra mea sunt deplin justificate.					
19	Mă simt nevoit(ă) să fac anumite lucruri, atunci când simt constrângerile acestor restricții.					
20	Voi deține un control superior asupra vieții mele, atunci când voi putea controla gândurile mele negative legate de această pandemie și măsurile restrictive legate de ea.					

### Cum calculezi și interpretezi scorul obținut

Dacă ai terminat de completat scala, următorul pas este să calculezi scorul obținut. În cazul primelor zece afirmații și a celei de a douăsprezecea, adună pur și simplu numerele pe care le-ai marcat cu X.

Punctele acordate pentru afirmațiile 11, respectiv 13-20 se inversează; astfel, 1 devine 4, 2 se transformă în 3, 3 în 2 și, în sfârșit, acolo unde ai evaluat la patru, vei calcula 1. Adună și punctele astfel rezultate și adaugă-le la scorul rezultat din însumarea celorlalte unsprezece evaluări. Acesta va fi scorul tău final.

Punctele adunate din evaluările afirmațiilor 1-10 și 12 \_\_\_\_\_ +

Punctele adunate din evaluările afirmațiilor 11 și 13-20 \_\_\_\_\_ =

**Scorul tău final** \_\_\_\_\_

Această scală vizează acceptarea de către tine a restricțiilor și frustrărilor impuse de conviețuirea cu pandemia COVID-19. Teoretic, scorul poate varia de la 20 la 100, dar în practică probabilitatea de apropiere foarte mari de vreuna dintre aceste extreme este foarte mică. Cu cât scorul pe care l-ai obținut este mai mare, cu atât mai bine suporti provocarea cu care această situație te confruntă și cu atât mai puțin te lași bulversat de limitările ce ți se impun.

Este firesc, ca provocarea reprezentată de pandemie să te confrunte cu aspecte care îți pun la grea încercare capacitatea de adaptare. Nu te aștepta deci, ca scorul tău să fie neapărat foarte mare. Acceptarea situației poate fi considerată ca punând cu adevărat dificultăți mari, dacă scorul tău este mai mic de 40. În acest caz, participarea ta la programul nostru îți va fi cu adevărat utilă..

Dacă scorul tău este mai mare – și mai ales dacă depășește 60 puncte – foarte probabil te-ai putea descurca și fără suportul nostru în această situație. Asta nu înseamnă însă, că abilitățile pe care le-ai putea dezvolta parcurgând programul nostru, nu te-ar ajuta să faci față mai ușor provocărilor.

Notând scorul obținut în jurnalul tău, vei intra în posesia unui reper, la care vei putea reveni ulterior, după terminarea programului și completând din nou scala de autoevaluare vei putea compara scorul înregistrat la acea dată. Este de la sine înțeles, că o creștere a scorului va indica o îmbunătățire a capacității de a accepta provocările și disconfortul cauzate de pandemie și – implicit – o stare de bine superioară.