

## Příloha č. 1 – překlad dotazníku Coping Strategies Inventory

### **Coping Strategies Inventory**

(zpracováno dle D. Tobin, 1995) 32 položek

---

Účelem tohoto dotazníku je nalézt situace, které lidem dělají starosti v jejich každodenním životě, a zjistit, jak se s nimi vyrovnávají.

Zkuste se prosím nyní na chvíli zamyslet nad událostí nebo situací, která pro vás byla v poslední době velmi stresující. Za stresující považujeme takové situace, které vám dělají starosti. Buď proto, že se v nich cítíte špatně, nebo protože vyžadují značné úsilí k tomu, abyste je zvládli. Mohou to být situace ve vaší rodině, škole, ve vašem zaměstnání nebo s vašimi přáteli.

Do prostoru níže prosím popište tuto stresující událost. Prosím popište, co přesně se stalo, a to včetně detailů, jako je místo, kdo byl zapojen, proč to pro vás bylo důležité a co přesně jste dělali. Popisovaná situace může být aktuálně probíhající nebo taková, která se už stala. Nedělejte si starosti s úpravou textu do podoby příběhu. Stačí, když budete psát myšlenky, tak jak přicházejí. Pokud vám nebude stačit místo, můžete pokračovat na zadní stránce.

Ještě jednou se prosím na pár minut zamyslete nad vámi vybranou událostí. Jak budete pročitat níže uvedené položky dotazníku, prosím odpovídejte na ně podle toho, jak jste skutečně řešili vámi popsanou událost.

Přečtěte si prosím každou položku níže a určete, v jakém rozsahu odpovídá tomu, jak jste reagovali ve vámi vybrané události. Do rámečku u každé položky napište jednu z uvedených možností:

- **Vůbec ne**
- **Trochu ano**
- **V určité míře ano**
- **Poměrně dost**
- **Hodně**

\_\_\_ 1. Pracoval(a) jsem na vyřešení problému v této situaci.

\_\_\_ 2. Snažil(a) jsem se na to dívat z té lepší stránky.

\_\_\_ 3. Ventiloval(a) jsem svoje pocity tak, abych snížil(a) napětí.

\_\_\_ 4. Našel(a) jsem si někoho, kdo mi byl ochoten naslouchat.

\_\_\_ 5. Pokračoval(a) jsem dál, jako by se nic nedělo.

\_\_\_ 6. Doufal(a) jsem, že se vše zázračně vyřeší.

\_\_\_ 7. Uvědomil(a) jsem si, že jsem osobně zodpovědný(á) za moje obtíže a poučil(a) jsem se z toho.

\_\_\_ 8. Strávil(a) jsem více času o samotě.

\_\_\_ 9. Udělal(a) jsem si plán jednotlivých kroků k řešení situace a postupoval(a) jsem podle nich.

\_\_\_ 10. Podíval(a) jsem se na věci z jiného úhlu a pokusil(a) se v rámci možností udělat to nejlepší.

\_\_\_ 11. Dal(a) jsem nějak průchod svým pocitům.

- \_\_\_ 12. Promluvil(a) jsem si s někým o tom jak se cítím.
- \_\_\_ 13. Snažil(a) jsem se na celou záležitost zapomenout.
- \_\_\_ 14. Přál(a) jsem si, aby to bylo už celé za mnou.
- \_\_\_ 15. Obviňoval(a) jsem se.
- \_\_\_ 16. Vyhýbal(a) jsem se rodině a přátelům.
- \_\_\_ 17. Pustil(a) jsem se naplno do řešení problému.
- \_\_\_ 18. Ptal(a) jsem se sám/sama sebe, co bylo opravdu důležité, a zjistil(a) jsem, že vše nakonec nebylo tak špatné.
- \_\_\_ 19. Nechal(a) jsem svým emocím volný průběh.
- \_\_\_ 20. Promluvil(a) jsem si s někým, kdo je mi velmi blízký.
- \_\_\_ 21. Nějak moc jsem si to nebral(a). Zakázal(a) jsem si na to příliš myslet.
- \_\_\_ 22. Přál(a) jsem si, aby se ta událost nikdy nestala.
- \_\_\_ 23. Kritizoval(a) jsem sám/sama sebe za to co se stalo.
- \_\_\_ 24. Snažil(a) jsem se vyhýbat přítomnosti lidí.
- \_\_\_ 25. Věděl(a) jsem co musím udělat, tak jsem zdvojnásobil(a) svoje úsilí a snažil(a) se dát zase vše dohromady.
- \_\_\_ 26. Přesvědčil(a) jsem sám/sama sebe, že věci nejsou tak špatné, jak se na první pohled zdají.
- \_\_\_ 27. Snažil(a) jsem se porozumět svým pocitům a nechat je volně odejít.

- \_\_\_ 28. Požádal(a) jsem přítele nebo příbuzného, kterého si vážím o radu.
- \_\_\_ 29. Vyhýbal(a) jsem se tomu, abych musel(a) na situaci myslet nebo v ní něco dělat.
- \_\_\_ 30. Doufal(a) jsem, že když počkám dost dlouho, tak se vše nakonec v dobré obrátí.
- \_\_\_ 31. Vzhledem k tomu, že to, co se stalo byla moje chyba, tak jsem si za to pěkně vynadal(a).
- \_\_\_ 32. Strávil(a) jsem nějaký čas sám/sama