

REAKCE NA KAŽDODENNÍ UDÁLOSTI

(Proactive Coping Inventory – Czech adaptation)

Iva Šolcová, Esther Greenglass

Následující tvrzení se týkají vašich možných reakcí na rozmanité situace. Vyjádřete, jak pravdivá jsou daná tvrzení podle toho, jak byste se v dané situaci cítili.

Zakroužkujte prosím vždy nejprůlehlavější variantu vyjádřenou číslem 1 až 4.

- 1 znamená „nepravdivé“
- 2 „nepříliš pravdivé“
- 3 „celkem pravdivé“
- 4 „naprosto pravdivé“

1. Subškála proaktivního řešení situací

- 1 Když se vyskytne problém, jsem ten, kdo se ho ujme.
- 2 Snažím se nechávat věcem volný průběh.(-)
- 3 Jakmile dosáhnu svého cíle, hledám další a složitější.
- 4 Mám rád/a výzvy a překonávání překážek.
- 5 Zaobírám se svými sny a snažím se je naplnit.
- 6 Navzdory četným překážkám se mi většinou daří dosáhnout, čeho chci.
- 7 Snažím se zjistit, co přesně potřebuji, abych uspěl/a.
- 8 Vždycky se snažím najít způsob, jak překonat překážky. Nic mě doopravdy nezastaví.
- 9 Vnímám své časté neúspěchy, a proto si nedělám plané naděje. (-)
- 10 Když žádám o místo, tak si na něm sama sebe / samu sebe představuji.
- 11 Komplikace a překážky vnímám jako pozitivní zkušenosti.
- 12 Jestliže mi někdo tvrdí, že něco nedokážu, můžete si být jisti, že dokážu.
- 13 Když narazím na problém, pustím se iniciativně do jeho řešení.
- 14 Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených. (-)

- záporné položky

2. Subškála reflektivního řešení situací

- 1 Představuji si sám/sama sebe při řešení složitých problémů.
- 2 Obvykle přemýšlím o různých možnostech řešení problému, než abych jednal/a impulzivně.
- 3 V duchu si procházím mnoho rozmanitých scénářů, abych se připravil/a na všemožná vyústění situace.

- 4 Přistupuji k problému tak, že přemýšlím o různých reálných možnostech jeho řešení.
- 5 Mám-li problém se spolupracovníky, rodinou či přáteli, představuji si dopředu, jak s nimi problém úspěšně vyřídím.
- 6 Než se pustím do složitého úkolu, představuji si jeho úspěšné zvládnutí.
- 7 Teprve až když mám problém pečlivě promyšlený, začnu jednat.
- 8 Představuji si, jak úspěšně řeším složitý problém předtím, než se do něj doopravdy pustím.
- 9 K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup.

- 10 Dojde-li k vážným nedorozuměním se spolupracovníky, členy rodiny či s přáteli, vyzkouším si dopředu, jak s nimi budu jednat.
- 11 Než se pustím do řešení problému, přemýšlím o každém jeho možném výsledku.

3. Subškála strategického plánování

- 1 Často najdu způsob, jak rozložit komplikované problémy na jejich zvládnutelné složky.
- 2 Udělám si plán a držím se ho.
- 3 Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.
- 4 Udělám si seznam a snažím se zaměřit se nejprve na ty nejdůležitější věci.

4. Subškála preventivního zvládání situací

- 1 Připravuji se na budoucí eventuality.
- 2 Než abych utratil/a každou korunu, snažím se to, co vydělám, šetřit na horší časy.
- 3 Připravuji se na nepříznivé události.
- 4 Dřív než dojde ke katastrofě, jsem dobře připraven/a na její následky.
- 5 Nejprve naplánuji strategii změny situace, pak začnu jednat.
- 6 Rozvíjím své pracovní schopnosti, abych se ochránil/a před ztrátou zaměstnání.
- 7 Dávám pozor, aby o mou rodinu bylo dobře postaráno a byla tak ochráněná před nepřízní osudu v budoucnosti.
- 8 Myslím dopředu, abych se vyhnul/a nebezpečným situacím.
- 9 Vymýšlím strategie, které, jak doufám, povedou k nejlepšímu možnému výsledku.
- 10 Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků.

5. Subškála vyhledávání faktické podpory

- 1 Když řeším své problémy, rady jiných lidí mi mohou pomoci.
- 2 Snažím se mluvit o svých problémech a vysvětlovat je, aby se mi dostalo podpory od přátel.
- 3 Informace, které jsem získal/a od jiných, mi často pomohly při řešení mých problémů.

4 Obvykle dokážu odhadnout, kteří lidé mi jsou schopni pomoci pokročit s řešením mého problému.

5 Ptám se ostatních, jak by se v mé situaci zachovali oni.

6 Mluvit s ostatními může být opravdu užitečné, protože to přináší jiný pohled na problém.

7 Než se začnu v problému topit, zavolám příteli a promluvíme si o tom.

8 Když mám potíže, většinou s pomocí ostatních na něco přijdu.

6. Subškála vyhledávání emocionální podpory

1 Když jsem sklíčený/á, vím komu zavolat, aby mi pomohl cítit se lépe.

2 Cítím, že ostatním na mně záleží.

3 Víím, s kým mohu počítat, když mi teče do bot.

4 Když jsem sklíčený/á, jdu ven, abych si promluvil /a s ostatními.

5 Svěřuji se se svými pocity ostatním, abych vybudoval/a a udržel/a blízká přátelství.

7. Subškála vyhýbání se řešení situace

1 Když mám problém, rád/a jej odsouvám na později.

2 Když se mi problém zdá moc komplikovaný, někdy ho odložím, dokud nejsem s to se s ním vypořádat.

3 Když mám problém, obvykle ho dám na chvíli k ledu.