

Přílohy

Příloha č. 1:

CSQ-24 – Coping Strategies Questionnaire (Harland & Geogrieff, 2003):

1. I try to feel distant from the pain, almost as if the pain was in somebody else's body.
Snažím se vzdálit bolesti co nejvíce, téměř tak, jako by bolest byla v těle někoho jiného.
2. I try to think of something pleasant.
Snažím se myslet na něco příjemného.
3. I don't think of it as pain but rather a dull or warm feeling.
Nemyslím na ni jako na bolest, ale spíše jako na tupý nebo teplý pocit.
4. It is terrible and I feel it is never going to get any better.
Je to hrozné a cítím, že to nikdy nebude lepší.
5. It is awful and I feel it overwhelms me.
Je to strašné a cítím, že mě to přemáhá.
6. I feel my life isn't worth living.
Cítím, že můj život nemá cenu.
7. I try not to think of it as my body, but rather as something separate from me.
Snažím se nemyslet na ni jako na své tělo, ale jako na něco, od čeho jsem oddělen/a.
8. I tell myself I can't let the pain stand in the way of what I have to do.
Řeknu si, že přece nedovolím, aby mě bolest rušila v tom, co dělám.
9. No matter how bad it gets, I know I can handle it.
Nezáleží na tom, jak zlé to je, já vím, že to zvládnou.
10. I pretend it's not there.
Předstírám, že moje bolest neexistuje.
11. I worry all the time about it will end.
Stále si dělám starosti, zda to někdy skončí.
12. I replay in my mind pleasant experiences from my past.
Opakuji si v myšlenkách příjemné zážitky z minulosti.
13. I think of people I enjoy doing things with.
Myslím na lidi, s nimiž rád/a něco dělám.
14. I imagine the pain is outside my body.
Představuji si, že bolest je někde mimo tělo.
15. I just go on as if nothing happened.

Pokračuji, jako by se nic nedělo.

16. I see it as a challenge and don't let it bother me.

Vnímám bolest jako výzvu, která mě přece nemůže omezovat.

17. Although it hurts, I just keep going.

Přestože mě bolest trápí, pokračuji ve své činnosti.

18. I feel I can't stand it any more.

Cítím, že už to nevydržím.

19. I feel like I can't go on.

Cítím, že už nemůžu dál.

20. I think of things I enjoy doing.

Myslím na věci, které rád/a dělám.

21. I do anything to get my mind off the pain.

Dělám všechno, abych odpoutal/a svou pozornost od bolesti.

22. I do something I enjoy, such as watching television or listening to music.

Dělám něco, co mě baví, třeba se dívám na televizi nebo poslouchám hudbu.

23. I pretend it's not part of me.

Předstírám, že to není část mne.

How much control over the pain do I have:

Jak velkou kontrolu nad bolestí mám:

- na každou položku se odpovídá na 7 bodové Likertově stupnici

Příloha č. 2:

COPE Coping Orientation to Problems Experienced (Lyne & Roger, 2000):

1. I try to come up with a strategy about what to do.
Snažím se vymyslet nějakou strategii, co s tím udělám.
(**aktivní coping**, strategie plánování)
2. I do what has to be done, one step at a time.
Dělám, co je třeba, krok po kroku.
(**aktivní coping**, strategie aktivní coping)
3. I think hard about what steps to take.
Důkladně přemýšlím o tom, jaké kroky teď udělám.
(**aktivní coping**, strategie plánování)
4. I think about how I might best handle the problem.
Přemýšlím o tom, jak nejlépe se vypořádat s tímto problémem.
(**aktivní coping**, strategie plánování)
5. I learn something from the experience.
Z této zkušenosti se něco naučím.
(**aktivní coping**; strategie reinterpretace)
6. I take direct action to get around the problem.
Okamžitě začnu s činností, kterou se s problémem vypořádám.
(**aktivní coping**, strategie aktivní coping)
7. I look for something good in what is happening .
V tom, co se mi děje, hledám něco pozitivního.
(**aktivní coping**, strategie reinterpretace)
8. I make a plan of action.
Udělám si plán.
(**aktivní coping**, strategie plánování)
9. I try to see it in a different light, to make it seem more positive.
Snažím se věc vidět v jiném světle, tak aby byla více pozitivní.
(**aktivní coping**, strategie reinterpretace)
10. I make sure not to make matters worse by acting too soon.
Nezačínám s žádnou činností unáhleně, abych svůj problém (bolest) nezhoršil/a.
(**aktivní coping**, strategie zdrženlivost)
11. I concentrate my efforts on doing something about it.

Soustředím své úsilí na to, abych s tím (s bolestí) něco udělala.

(aktivní coping, strategie aktivní coping)

12. I try hard to prevent other things from interfering.

Snažím se, aby mě nerozptylovaly jiné podněty.

(aktivní coping, strategie potlačení rozptylujících podnětů)

13. I accept the reality of the fact that it happened.

Přijímám realitu a fakt, že se to děje.

(aktivní coping, strategie přijetí)

14. I try to grow as a person as a result of the experience.

Snažím se díky této zkušenosti o osobní růst.

(aktivní coping, strategie reinterpretace)

15. I take additional action to try to get rid of the problem

Zkousím další a další činy, abych se zbavil svého problému (bolesti).

(aktivní coping, strategie aktivní coping)

16. I restrain myself from doing anything too quickly.

Zdržuji se jakýchkoliv unáhlených činů.

(aktivní coping, strategie zdrženlivost)

17. I focus on dealing with this problem, and if necessary let other things slide for a while.

Soustředím se výhradně na tento problém (bolest), a pokud je to nutné, upozadím ostatní aktivity.

(aktivní coping, strategie potlačení rozptylujících podnětů)

18. I get used to the idea that it happened.

Zvyknu si na fakt, že se mi to děje.

(aktivní coping, strategie přijetí)

19. I try to get emotional support from friends and relatives.

Snažím se získat emocionální podporu od svých blízkých.

(emocionální coping, strategie hledání sociální opory z emocionálních důvodů)

20. I feel emotional distress and express those feelings.

Cítím emocionální distress a tyto pocity ventiluji.

(emocionální coping, strategie ventilování emocí)

21. I discuss my feelings with someone.

Rozebírám s někým svoje emoce.

(emocionální coping, strategie hledání sociální opory z emocionálních důvodů)

22. I let my feelings out.

Ventiluji svoje emoce.

(**emocionální coping**, strategie ventilování emocí)

23. I get upset and let my emotions out.

Jsem naštvaný a tyto pocity projevují navenek.

(**emocionální coping**, strategie ventilování emocí)

24. I get sympathy and understanding from someone.

Dostává se mi od někoho porozumění a soucit.

(**emocionální coping**, strategie hledání sociální opory z emocionálních důvodů)

25. I try to get advice from someone about what to do.

Snažím se získat od někoho radu, co mám dělat.

(**emocionální coping**, strategie hledání sociální opory z instrumentálních důvodů)

26. I get upset, and am really aware of it.

Uvědomuji si, že jsem naštvaný.

(**emocionální coping**, strategie ventilování emocí)

27. I act as though it hasn't even happened .

Chovám se, jako by se nic nestalo.

(**vyhýbavý coping**, strategie popření)

28. I give up the attempt to get what I want.

Vzdávám pokusy získat, po čem toužím.

(**vyhýbavý coping**, strategie odstoupení od činů)

29. I just give up trying to reach my goal.

Vzdávám se pokusů dosáhnout svého cíle.

(**vyhýbavý coping**, strategie odstoupení od činů)

30. I reduce the amount of effort I'm putting into solving.

Snižuji úsilí, které vynakládám na řešení problému.

(**vyhýbavý coping**, strategie odstoupení od činů)

31. I admit to myself that I can't deal with it and stop trying.

Přiznávám si, že se s tím nedokážu vypořádat a přestávám se snažit.

(**vyhýbavý coping**, strategie odstoupení od činů)

32. I daydream about things other than this.

V denních představách se zabývám jinými věcmi, než bolestí.

(**vyhýbavý coping**, strategie odstoupení od myšlenek)

33. I refuse to believe that it has happened.

Odmítám uvěřit tomu, že se mi to děje.

(**vyhýbavý coping**, strategie popření)

34. I say to myself 'this isn't real'.

Říkám si, že to není skutečné.

(**vyhýbavý coping**, strategie popření)

35. I sleep more than usual.

Spím více než obvykle.

(**vyhýbavý coping**, strategie odstoupení od myšlenek)

36. I learn to live with it.

Učím se s tím žít.

(**vyhýbavý coping**, strategie přijetí)

37. I put off doing anything until the situation permits.

Odkládám všechny aktivity, dokud to situace nedovolí.

(**vyhýbavý coping**, strategie zdrženlivost)

- na každou položku se odpovídá na 4bodové Likertově stupnici