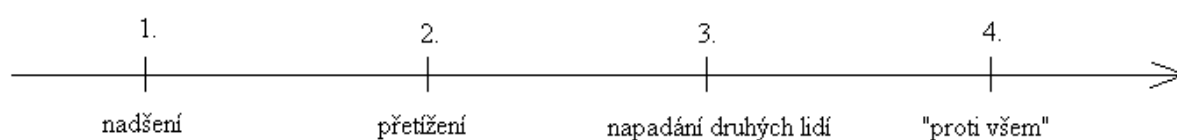


## 8 PŘÍLOHY

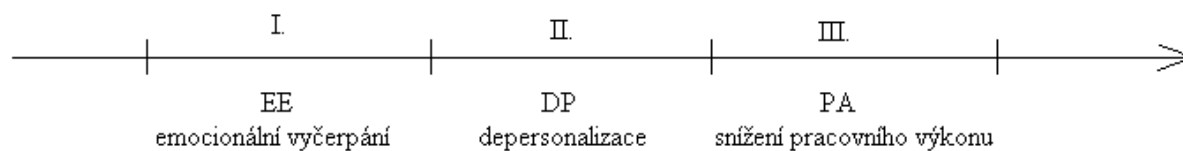
### 8.1 Příloha A: Vývoj syndromu vyhoření

Schéma 1: Fáze procesu vyhoření podle Ch. Maslachové



Zdroj: Křivohlavý, 1998, s. 61

Schéma 2: Postupné projevoování tří složek vyhoření podle Maslachové a Leitera



Zdroj: Křivohlavý, 1998, s. 63

## 8.2 Příloha B: Orientační dotazník

Autoři: Dno Hawkins, Frank Minirth, Paul Maier, Chris Thursman

Na následující otázky a tvrzení (výpovědi) odpovězte „ano“ (vyjádřete s daným tvrzením souhlas) nebo „ne“ (vyjádřete s daným tvrzením nesouhlas).

1. Čím dále, tím více poznávám, že se nemohu dočkat konce pracovní doby, abych mohl práci opustit a jít domů.
2. Zdá se mi, že v poslední době nic nedělám tak dobře, jak to dělat mám.
3. Snadněji nyní ztrácím klid, nežli jsem ho ztrácel dříve.
4. Častěji myslím na to, změnit práci (pracoviště, zaměstnání atp.)
5. V poslední době jsem stále cyničtější a mám negativnější postoj ke všemu, co se děje.
6. Mám stále častěji bolesti hlavy nebo bolesti hlavy nyní trvají déle. Mám bolesti v kříži nebo jiné tělesné příznaky toho, že mi není dobře.
7. Často se mi zdá, že nikomu kolem mne o nic nejde a cítím se beznadějně.
8. Častěji se nyní napiji alkoholu, aby mi bylo lépe a (nebo) беру si prášky na spaní či „na dobře“ či na uklidnění, abych zvládl každodenní drobné stresové situace.
9. Zdá se mi, že již nemám tolik nadšení a energie, kolik jsem dříve měl. Cítím se stále unaven a vyčerpan.
10. Cítím nyní příliš velkou odpovědnost, tlak a napětí v práci.
11. Má paměť již není taková, jaká dříve byla.
12. Nejsem s to soustředit se na práci, jak jsem dříve se na práci soustřeďoval.
13. Moc dobře nespím.
14. Má chuť k jídlu se v poslední době zhoršila nebo naopak zdá se mi, že nyní jím více, nežli jsem dříve jedl.
15. Cítím, že jsem ztratil iluze – pocítuji nedostatek něčeho, pro co bych se mohl nadchnout.

16. V práci mi to nyní tak moc nejde jako dříve. Nedá se to dělat co nejlíp, jak jsem byl zvyklý a nedá se toho udělat co nejvíce.
17. Cítím se jako „chyby v úkolu“, když myslím na to, co v práci (zaměstnání) dělám. Zdá se mi, že vše, co tam dělám, za moc (za nic) nestojí.
18. Obtížněji, nežli tomu bylo dříve, se mi dělá jakékoliv rozhodnutí (těžko se rozhoduji).
19. Zjišťuji, že v práci toho udělám nyní méně, nežli jsem toho udělal dříve. Zjišťuji i to, že to co nyní dělám, nedělám tak dobře, jako jsem to dělal dříve.
20. Často se ptám sám sebe: „Co se namáháš? Vždyť to všechno je přece k ničemu.“
21. Zdá se mi, že nejsem moc ceněn a odměňován za vše, co jsem udělal.
22. Cítím se bezmocný a nevím, jak se dostat z problémů, které mám.
23. Lidé mi říkají, že s ohledem na práci, kterou dělám, jsem v jádru idealista (snažím se dosáhnout něčeho, co neexistuje).
24. Domnívám se, že má kariéra dosáhla mrtvého bodu.

Zdroj: Krivohlavý, 1998, s. 33–34

### 8.3 Příloha C: Dotazník BM

Autoři: Ayala Pinesová, Elliott Aronson

Jak často se u vás vyskytují níže popsané pocity a zkušenosti? Upřímně odpovězte za použití následujícího odstupňování (svým odpovědím přiřaďte odpovídající číselné hodnoty):

- 1 ..... nikdy
- 2 ..... jednou za čas
- 3 ..... zřídka kdy
- 4 ..... někdy
- 5 ..... často
- 6 ..... obvykle
- 7 ..... vždy

1. Byl jsem unaven.
2. Byl jsem v depresi (tísni).
3. Prožíval jsem krásný den.
4. Byl jsem tělesně vyčerpán.
5. Byl jsem citově vyčerpán.
6. Byl jsem šťasten.
7. Cítil jsem se vyřízen (zničen).
8. Nemohl jsem se vzchopit a pokračovat dále.
9. Byl jsem nešťastný.
10. Cítil jsem se uhoněn a utahán.
11. Cítil jsem se jako by uvězněn v pasti.
12. Cítil jsem se jako bych byl nula (bezpečný).
13. Cítil jsem se utrápen.
14. Tížily mne starosti.

15. Cítil jsem se zklamán a rozčarován.
16. Byl jsem sláb a na nejlepší cestě k onemocnění.
17. Cítil jsem se beznadějně.
18. Cítil jsem se odmítnut a odstrčen.
19. Cítil jsem se pln optimismu.
20. Cítil jsem se pln energie.
21. Byl jsem pln úzkostí a obav.

Bodové vyhodnocení dotazníku:

1. Vypočítejte položku A tak, že sečtete hodnoty, které jste uvedli u otázek číslo 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21.
2. Vypočítejte položku B tak, že sečtete hodnoty, které jste uvedli u otázek číslo 3, 6, 19 a 20.
3. Vypočítejte položku C tak, že od hodnoty 32 odečtete položku B, tzn.  $C = 32 - B$
4. Vypočítejte položku D tak, že sečtete hodnoty A a C, tzn.  $D = A + C$
5. Vypočítejte celkové skóre BM tak, že hodnotu D dělíte číslem 21, tzn.  $BM = D : 21$
6. BM je hodnota psychického vyhoření měřená prostřednictvím dotazníku BM

Interpretace hodnoty BM:

$BM \leq 2,0$	dobry výsledek
$2,0 < BM \leq 3,0$	uspokojivý výsledek
$3,0 < BM \leq 4,0$	doporučení: ujasnění žebříčku hodnot, přehodnocení života a práce
$4,0 < BM \leq 5,0$	prokázaná přítomnost psychického vyčerpání, nutná pomoc psychoterapeuta
$BM > 5,0$	havarijní stav, nutnost okamžitého zásahu psychoterapeuta

Zdroj: Křivohlavý, 1998, s. 36–37, 39

## 8.4 Příloha D: Sebeposuzovací dotazník

Autoři: Claudius Hennig, Gustav Keller

Za použití následujícího odstupňování (svým odpovědím přiřaďte odpovídající číselné hodnoty) odpovězte, do jaké míry se vás jednotlivé výpovědi týkají:

0 ..... nikdy

1 ..... zřídka

2 ..... někdy

3 ..... často

4 ..... vždy

1. Obtížně se soustředuji.
2. Nedokážu se radovat ze své práce.
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný(á)“.
4. Nemám chuť pomáhat problémovým žákům.
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech.
6. Jsem sklíčený(á).
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.
8. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy.
9. Vyjadřuji se posměšně o rodičích žáků i o žácích.
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.
12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.
15. Jsem napjatý(á).
16. Vyučování omezují na pouhé zprostředkování učiva.
17. Přemýšlím o odchodu z učitelského povolání.

18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.
19. Trápí mě poruchy spánku.
20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání.
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.
22. Cítím se ustrašený(á).
23. Trpím bolestmi hlavy.
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se žáky.

Bodové hodnocení dotazníku:

Do následujících řádků запиšte vedle čísel jednotlivých výpovědí počet bodů, které jste získali, a sečtěte je pro každou rovinu zvlášť:

Kognitivní rovina: č. 1 ... + č. 5 ... + č. 9 ... + č. 13 ... + č. 17 ... + č. 21 ... = ...

Citová rovina: č. 2 ... + č. 6 ... + č. 10 ... + č. 14 ... + č. 18 ... + č. 22 ... = ...

Tělesná rovina: č. 3 ... + č. 7 ... + č. 11 ... + č. 15 ... + č. 19 ... + č. 23 ... = ...

Sociální rovina: č. 4 ... + č. 8 ... + č. 12 ... + č. 16 ... + č. 20 ... + č. 24 ... = ...

Interpretace hodnot:

Součtem hodnot všech čtyř rovin získáte číslo označující celkovou míru vaší náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření.

Kognitivní rovina ... + citová rovina ... + tělesná rovina ... + sociální rovina ... =

Z dosažených hodnot můžete vyčíst svůj individuální stresový profil. Maximální hodnota bodů jedné roviny je 24, minimální je 0.

Na základě celkového součtu můžete zjistit míru vaší náchylnosti ke stresu a vyhoření. Maximální hodnota je 96, minimální je 0.

Zdroj: Hennig, Keller, 1996, s. 19–20

## 8.5 Příloha E: Týdenní rozsah přímé pedagogické činnosti

Příloha k nařízení vlády č. 75/2005 Sb.

Týdenní rozsah přímé pedagogické činnosti

Škola / Pedagogičtí pracovníci	Počet tříd, oddělení, studijních skupin, kurzů, výchovných skupin, nebo dětí, žáků a studentů ve škole	Týdenní rozsah hodin přímé pedagogické činnosti
<b>1. Mateřská škola</b>		
učitel		31
ředitel	1 2 3 až 4 5 až 6 7 a více	24 21 18 16 13
zástupce ředitele	5 až 6 7 a více	20 17
ředitel mateřské školy s internátním provozem	1 2 3 a více	16 14 12
zástupce ředitele mateřské školy s internátním provozem	3 a více	16
ředitel mateřské školy s internátním (nepřetržitým) provozem nebo mateřské školy s internátním provozem a se speciálním pedagogickým centrem		5
<b>2. Základní škola</b>		
učitel		22
učitel 1. ročníku základní školy a prvního stupně základní školy samostatně určené pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami a základní školy speciální		20-22
ředitel základní školy s prvním stupněm	1 až 2 3 až 6 7 až 10 11 a více	16 13 10 8
ředitel základní školy a) s druhým stupněm b) s prvním a druhým stupněm	do 9 10 až 18 19 až 23 24 a více	8 7 6 5
ředitel základní školy a) samostatně určené pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami b) speciální s prvním stupněm a oddělením ročníků druhého stupně	1 až 2 3 až 6 7 až 10 11 a více	16 13 10 8
ředitel základní školy	1 až 2	14



a) samostatně určené pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami	3 až 6	12
b) základní školy speciální s prvním stupněm	7 až 10	9
ředitel základní školy	11 a více	7
a) samostatně určené pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami	do 9	7
b) základní školy speciální s prvním a druhým stupněm	10 až 14	6
zástupce ředitele	15 až 18	5
	19 a více	4
	do 14	11
	15 až 22	9
	23 a více	7
<b>Internát</b>		
vychovatel		27 až 28
vedoucí vychovatel		15 až 17
ředitel	do 9	8
	10 až 14	7
	15 až 18	6
	19 a více	5
zástupce ředitele	5 až 14	11
	15 až 22	9
	23 a více	8
<b>3. Střední škola, konzervatoř a vyšší odborná škola</b>		
učitel všeobecně vzdělávacích a odborných předmětů		21
ředitel	do 8	6
	9 až 16	4
	17 a více	2
zástupce ředitele	do 8	14
	9 až 14	10
	15 až 17	8
	18 až 20	6
	21 a více	4
vedoucí učitel odloučeného pracoviště teoretického vyučování		16
učitel praktického vyučování		21 až 25
učitel předmětu řízení motorových vozidel v praktickém vyučování		30 až 35
vedoucí učitel odborného výcviku a zástupce ředitele pro praktické vyučování		nejvýše v průměru 7 hodin týdně za období školního vyučování
vedoucí učitel praktického vyučování	do 120 žáků	14
	121 až 240	12
	241 a více	10
učitel odborného výcviku		25 až 35
vedoucí učitel odborného výcviku a vedoucí učitel praktického vyučování ve škole samostatně určené pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami	do 42	14
	43 až 84	12
	85 až 126	10
	127 a více	8

učitel odborného výcviku ve škole samostatně určené pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami		21
trenér sportovní přípravy		21 až 26
<b>4. Základní umělecká škola</b>		
učitel - individuální výuka		23
- skupinová a kolektivní výuka		21
ředitel	do 9	9
	10 až 24	6
	25 a více	3
zástupce ředitele	do 14	12
	15 až 29	9
	30 a více	6
<b>5. Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky</b>		
učitel		21
ředitel	do 8	6
	9 až 16	4
	17 a více	2
zástupce ředitele	do 14	12
	15 až 29	9
	30 a více	6
<b>6. Školní družina a školní klub</b>		
vychovatel		28 až 30
vedoucí vychovatel	2 až 3	25
	4 až 6	23
	7 a více	21
ředitel	do 4	20
	5 až 6	17
	7 a více	15
zástupce ředitele	2 až 3	25
	4 až 6	23
	7 a více	21
<b>7. Školské zařízení pro výkon ústavní výchovy nebo ochranné výchovy a pro preventivně výchovnou péči</b>		
vychovatel		25 až 27
vedoucí vychovatel		15 až 17
ředitel	do 9	8
	10 až 14	7
	15 až 18	6
	19 a více	5
zástupce ředitele	5 až 14	11
	15 až 22	9
	23 a více	8
<b>8. Domov mládeže</b>		
vychovatel		30 až 32
ředitel	do 12	10
	13 a více	9

zástupce ředitele nebo vedoucí vychovatel	do 5 6 až 12 13 a více	20 18 16
<b>9. Školské poradenské zařízení a speciální pedagogické centrum</b>		
ředitel		nejméně 3
<b>10. Stálá škola v přírodě</b>		
ředitel		9
<b>11. Středisko pro volný čas dětí a mládeže</b>		
pedagog volného času	nejméně 2 výchovné skupiny	celoroční vedení pravidelných aktivit v průměrné délce trvání nejméně 6 hodin týdně
ředitel	nejméně 1 výchovná skupina	celoroční vedení alespoň jedné vzdělávací aktivity v průměrné délce trvání nejméně 2 hodin týdně
<b>12. Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků</b>		
učitel		nejméně 21
ředitel		nejméně 3
<b>13. Plavecká škola</b>		
učitel		22 až 30
ředitel		nejméně 3
<b>14. Psycholog</b>		20 až 24
<b>15. Speciální pedagog</b>		20 až 24
<b>16. Trenér</b>		21 až 26
<b>17. Asistent pedagoga</b>		20 až 40

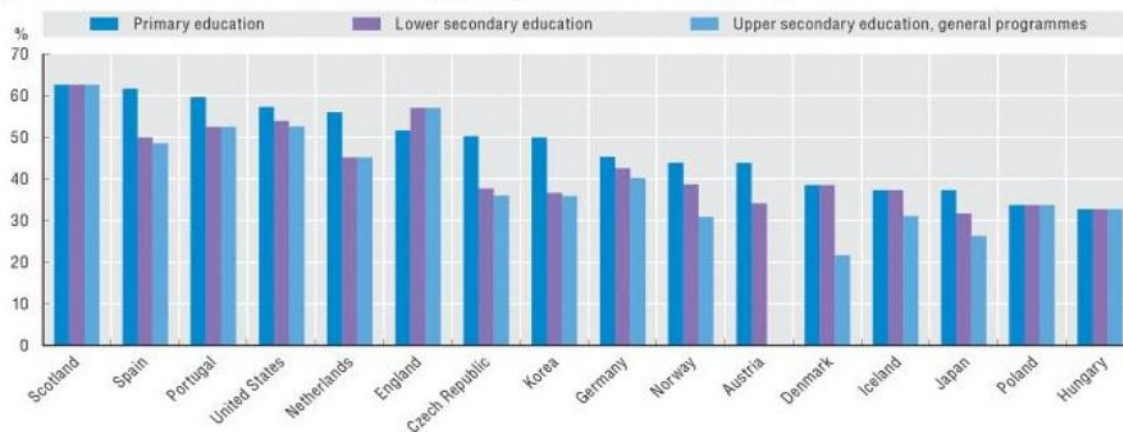
Zdroj: Nařízení vlády č. 75/2005 Sb.

## 8.6 Příloha F: Pracovní čas učitelů strávený vyučováním

Graf 1: Procentuální vyjádření pracovního času učitelů stráveného vyučováním v mezinárodním srovnání za rok 2008

Figure 4.8. **Percentage of teachers working time spent teaching, 2008**

This figure shows the amount of their working time that teachers spend teaching. Contact time with students is a major part of teachers' workloads, but duties also include preparing classes and correcting assignments.



Zdroj: OECD, 2010, s. 77

## 8.7 Příloha G: Zdroje a příčiny pracovní zátěže učitelů

Tabulka 1: Vlivy nejčastěji obtěžující učitele

	ZŠ	SŠ	VŠ
Nízké společenské hodnocení (prestiž)	20,90 (1)	21,15 (1)	18,14 (1)
Neodpovídající plat	18,12 (2)	15,12 (4)	18,00 (2)
Nutnost podřizovat se administrativním rozhodnutím, která neberou v úvahu názory učitelů	16,22 (3)	15,92 (2)	11,90 (6)
Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci	13,93 (4)	10,56 (10)	12,95 (3)
Učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků	12,89 (5)	–	–
Nedostatečná spolupráce ze strany rodičů	11,68 (6)	12,09 (7)	–
Špatné postoje žáků k práci	11,55 (7)	15,35 (3)	11,64 (7)
Nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování	11,48 (8)	12,10 (6)	12,48 (4)
Špatné chování žáků	10,97 (9)	11,75 (9)	–
Učení ve třídách s velkým počtem žáků	10,89 (10)	–	–
Práce spojená se shonem a chvatem	–	–	12,10 (5)
Mnoho žáků nenosí do školy potřebné pomůcky	–	12,48 (5)	10,36 (9)
Potíže s motivováním studentů	–	12,08 (8)	10,39 (10)
Nedostatek prostor pro skupinovou práci	–	–	10,93 (8)

Tabulka uvádí průměrné hodnoty součinu škál četnost výskytu a míra zatížení danými jevy.

Zdroj: Paulík, 1988, s. 38

## 8.8 Příloha H: Zdroje psychické zátěže v učitelské profesi

Autoři: Adrian Furnham, Monica A. Payne

- Factor 1: Time Pressure or Time Management

Item 4 – Lack of time for personal leisure/relaxation interests

Item 19 – Demands of the job make it difficult to enjoy satisfactory personal/family life

Item 27 – Insufficient time to deal with private/family business matters

Item 28 – Difficulty completing the syllabus in the time available

Item 34 – Not enough time to complete lesson preparation and marking

Item 35 – Pace of the school day is too fast

- Factor 2: Authority Structure

Item 15 – Inadequate disciplinary policy of the school

Item 16 – Principal's reluctance to assist in dealing with difficult parents

Item 21 – Lack of opportunity to express your point of view in school decision making

Item 22 – Principal's reluctance to reprimand or investigate reported cases of serious misbehaviour

Item 23 – Difficulty in achieving/maintaining minimal standards and values

Item 36 – Things happen at school over which you feel you have little or no control

- Factor 3: Student Behaviour

Item 7 – Difficulty in motivating students

Item 10 – Poor work attitudes of students

Item 18 – Having to deal with students who continually misbehave

Item 20 – Many students do not come to class with the necessary materials

Item 23 – Difficulty in achieving/maintaining minimal standards and values

Item 24 – Lack of co-operation on the part of parents

- Factor 4: Professionalism

Item 1 – Lack of material resources for teaching

Item 3 – Lack of classroom space for group work

Item 5 – Principal's rigidity concerning syllabus coverage

Item 6 – Lack of opportunity to experiment with new ideas

Item 11 – Lack of job specification

Item 13 – Inadequate salary

Item 25 – Lack of scope for professional improvement

- Factor 5: Teacher Confidence/Competence

Item 14 – Having to teach an age range for which you have not been trained

Item 30 – Threats of physical violence from students

Item 31 – Having to teach a subject for which you have not been trained and/or do not feel confident teaching

Item 32 – Not being assigned to teach students at the age level which you prefer

- Factor 6: Bureaucratic Interference

Item 26 – Difficulty in dealing with classroom work effectively because of other delegated responsibilities, clerical duties, etc.

Item 29 – Having to comply with Ministry decisions made without sufficient consultation with teachers

- Factor 7: Staff Relations

Item 9 – Noise and other disturbances from neighbouring classes

Item 17 – Lack of friendly and supportive atmosphere among staff

Item 21 – Lack of opportunity to express your point of view in school decision making

Item 33 – Not receiving recognition/appreciation for special efforts you have made on behalf of the school

Item 8 – Having to cover lessons for absent teachers

- Factor 8: Working Conditions

Item 2 – Having to teach mixed ability classes

Item 3 – Lack of classroom space for group work

Item 9 – Noise and other disturbances from neighbouring classes

Item 12 – Having to teach large classes

Zdroj: Furnham, Payne, 1987, s 144–148

## 8.9 Příloha I: Strategie zvládání zátěžových situací

Autoři: Charles S. Carver, Michael F. Scheier, Jagdish K. Weintraub

České znění

- **Aktivní zvládání**

Podnikám další kroky, abych se zkusil zbavit problému.

Soustředím své úsilí na provedení patřičných kroků.

Dělám to, co je třeba udělat.

Provádím přímé akce, abych překonal problém.

- **Plánování**

Snažím se přijít na strategii říkající co dělat.

Vytvářím si plán akce.

Pilně přemýšlím o tom, jaké kroky podniknout.

Přemýšlím o tom, jak bych mohl co nejlépe zvládnout problém.

- **Potlačení protichůdných aktivit**

Odkládám stranou další činnosti s cílem soustředit se na problém.

Zaměřuji se na řešení tohoto problému a v případě potřeby jiné záležitosti trochu odsunu.

Držím se v patřičné vzdálenosti od ostatních rozptylujících myšlenek nebo činností.

Pilně se snažím zabránit dalším věcem v narušování mých úmyslů v zacházení s problémem.

- **Zdrženlivé zvládání**

Nutím se čekat na ten pravý čas, abych něco udělal.

Odkládám něco udělat do té doby, až to situace umožní.

Ujišťuji se, abych záležitosti nezhoršil tím, že jedním příliš brzy.

Omezuji se v děláni věci příliš rychle.

- **Hledání sociální opory z instrumentálních důvodů**

Ptám se lidí, kteří mají podobné zkušenosti, co udělali.

Snažím se získat od někoho radu, co dělat.



Prostřednictvím rozpravy s někým se snažím zjistit více o dané situaci.

Hovořím s někým, kdo by mohl udělat něco konkrétního v daném problému.

- Hledání sociální opory z emočních důvodů

Hovořím s někým o tom, jak se cítím.

Snažím se získat emocionální podporu od přátel nebo příbuzných.

Diskutuji o svých pocitech s někým.

Dostává se mi sympatií a pochopení od někoho.

- Pozitivní přehodnocení a růst

Hledám něco dobrého v tom, co se děje.

Snažím se problém vidět v jiném světle, aby to vypadalo více pozitivně.

Učím se ze zkušeností.

Snažím se růst jako osoba v důsledku zkušenosti.

- Přijetí

Učím se s tím žít.

Akceptuji, že se to stalo a že to nelze změnit.

Zvykám si na myšlenku, že se to stalo.

Akceptuji skutečnost, že se to stalo.

- Obrat k náboženství

Hledám Boží pomoc.

Vkládám svou důvěru v Boha.

Snažím se najít útěchu v mém náboženství.

Modlím se, víc než obvykle.

- Zaměření se na projevení emocí

Rozčiluji se a pouštím své emoce ven.

Nechávám své pocity vyjít.

Cítím hodně emocionální tísně a hodně tyto pocity vyjadřuji.

Rozčiluji se a jsem si toho skutečně vědom.

- Popření

Odmítám věřit, že se to stalo.

Předstírám, že se to nestalo.

Jednám, jako by se to nestalo ani náhodou.

Říkám si: „Tohle není skutečné.“

- Behaviorální odpoutání

Vzdávám se pokusu dostat to, co chci.

Vzdávám se snah dosáhnout svého cíle.

Přiznám si, že s tím nemohu nic dělat a přestávám se snažit.

Snižuji množství úsilí, které dávám do vyřešení problému.

- Duševní uvolnění

Obracím se k práci nebo jiné náhradní činnosti, abych své myšlenky odvedl od problému.

Chodím do kina nebo sleduji televizi, abych na problém myslel méně.

Provozují denní snění o jiných věcech.

Spím více než obvykle.

- Odpoutání pomocí alkoholu a drog

Piji alkohol nebo beru drogy, se záměrem méně na to myslet.

### Anglické znění

- Active coping

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

I concentrate my efforts on doing something about it.

I do what has to be done, one step at a time.

I take direct action to get around the problem.

- Planning

I try to come up with a strategy about what to do.

I make a plan of action.

I think hard about what steps to take.

I think about how I might best handle the problem.

- Suppression of competing activities

I put aside other activities in order to concentrate on this.

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

I keep myself from getting distracted by other thoughts or activities.

I try hard to prevent other things from interfering with my efforts at dealing with this.

- Restraint coping

I force myself to wait for the right time to do something.

I hold off doing anything about it until the situation permits.

I make sure not to make matters worse by acting too soon.

I restrain myself from doing anything too quickly.

- Seeking social support for instrumental reasons

I ask people who have had similar experiences what they did.

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

I talk to someone to find out more about the situation.

I talk to someone who could do something concrete about the problem.

- Seeking social support for emotional reasons

I talk to someone about how I feel.

I try to get emotional support from friends or relatives.

I discuss my feelings with someone.

I get sympathy and understanding from someone.

- Positive reinterpretation & growth

I look for something good in what is happening.

I try to see it in a different light, to make it seem more positive.

I learn something from the experience.

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

- Acceptance

I learn to live with it.

I accept that this has happened and that it can't be changed.

I get used to the idea that it happened.

I accept the reality of the fact that it happened.

- Turning to religion

I seek God's help.

I put my trust in God.

I try to find comfort in my religion.

I pray more than usual.

- Focus on & venting of emotions

I get upset and let my emotions out.

I let my feelings out.

I feel a lot of emotional distress and I find myself expressing those feelings a lot.

I get upset, and am really aware of it.

- Denial

I refuse to believe that it has happened.

I pretend that it hasn't really happened.

I act as though it hasn't even happened.

I say to myself: "This isn't real."

- Behavioral disengagement

I give up the attempt to get what I want.

I just give up trying to reach my goal.

I admit to myself that I can't deal with it, and quit trying.

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

- Mental disengagement

I turn to work or other substitute activities to take my mind off things.

I go to movies or watch TV, to think about it less.

I daydream about things other than this.

I sleep more than usual.

- Alcohol-drug disengagement

I drink alcohol or take drugs, in order to think about it less.

Zdroj: Carver, Scheier, Weintraub, 1989, s. 272