

Kwestionariusz Stylów Radzenia Sobie z Emocjami – 55¹

Instrukcje

- 1 – Prawie nigdy nie mam takiego doświadczenia / nie stosuję takiej strategii.
- 2 – Rzadko mam takie doświadczenie / stosuję taką strategię.
- 3 – Czasami mam takie doświadczenie / stosuję taką strategię.
- 4 – Często mam takie doświadczenie / stosuję taką strategię.
- 5 – Bardzo często mam takie doświadczenie / stosuję taką strategię.

Część 1	Stwierdzenie	Ocena
1.1	Kiedy coś wydaje się zbyt ciężkie, po prostu tego nie robię, nawet jeśli to oznacza, że coś mnie ominie.	
1.2	Unikam robienia rzeczy, które mnie zasmucają.	
1.3	Kiedy czuję się źle, wycofuję się z różnych zajęć i zadań albo ich unikam.	
1.4	Kiedy sytuacje wydają się przytłaczające, trzymam się od nich z daleka.	
1.5	Kiedy zadania wydają się zbyt stresujące albo stanowią zbyt duże wyzwanie, znajduję powody, żeby ich nie wykonywać.	
Suma		

Część 2	Stwierdzenie	Ocena
2.1	Kiedy jestem zestresowana/zestresowany lub przestraszona/przestraszony, unikam pewnych sytuacji, żeby czuć się bezpiecznie, mimo iż wolałabym/wolałbym tego nie robić.	
2.2	Kiedy jestem niespokojna/niespokojny lub zdenerwowana/zdenerwowany, potrzebuję usłyszeć słowa uspokojenia, aby poczuć, że wszystko będzie dobrze.	
2.3	Wielokrotnie sprawdzam różne rzeczy, żeby się uspokoić i zredukować napięcie.	
2.4	Kiedy jestem zmartwiona/zmartwiony albo przestraszona/przestraszony, muszę zrobić konkretne rzeczy, których inni ludzie nie robią, żeby poczuć się bezpiecznie.	
2.5	W sytuacjach, które mnie martwią, wykonuję szereg rytuałów lub czynności, które pomagają mi uporać się z lękiem.	
Suma		

¹ Polskie tłumaczenie: Anita Podlasińska i Magdalena Lasak-Kokoszka.

Część 3	Stwierdzenie	Ocena
3.1	Często działam pod wpływem emocji bez przemyślenia – mam tendencję do robienia tego, do czego popychają mnie emocje.	
3.2	Kiedy odczuwam silne nieprzyjemne emocje, czuję potrzebę napicia się alkoholu, wzięcia narkotyków i/lub zrobienia sobie krzywdy.	
3.3	Kiedy jestem zdenerwowana/zdenerwowany, moje zachowanie wymyka się spod kontroli.	
3.4	Moje emocje sterują moim zachowaniem, nawet jeśli potem tego żałuję.	
3.5	Kiedy odczuwam silne emocje (takie jak wstyd lub złość), zachowuję się w sposób, który mnie krzywdzi lub wpędza w kłopoty.	
Suma		

Część 4	Stwierdzenie	Ocena
4.1	Kiedy czuję się zestresowana/zestresowany lub zmartwiona/zmartwiony, myślę, że zrobiłabym/zrobiłbym wszystko, aby przestać tak się czuć.	
4.2	Odczuwanie stresu lub silnego zdenerwowania jest dla mnie nie do zniesienia.	
4.3	Doznania związane z doświadczaniem stresu (przyspieszone bicie serca, rozproszone myśli, ucisk w klatce piersiowej, mrowienie itp.) są dla mnie nie do zniesienia i zrobiłabym/zrobiłbym wszystko, żeby szybko się ich pozbyć.	
4.4	Kiedy doświadczam objawów w ciele związanych ze stresem, czuję, że muszę natychmiast się ich pozbyć.	
4.5	Fizyczne objawy stresu (przyspieszone bicie serca, ucisk w żołądku, przyspieszony oddech itp.) wydają mi się niebezpieczne i nie do wytrzymania.	
Suma		

Część 5	Stwierdzenie	Ocena
5.1	Kiedy jestem zestresowana/zestresowany, próbuję uniknąć swoich emocji lub je wygasić.	
5.2	Zazwyczaj staram się odepchnąć od siebie bolesne emocje.	
5.3	Próbuję zamrozić nieprzyjemne uczucia albo odciąć się od nich.	
5.4	Istnieją takie silne emocje (jak wstyd, złość, smutek), których staram się zupełnie unikać.	
5.5	Kiedy jestem zmartwiona/zmartwiony, próbuję zmienić swoje nieprzyjemne emocje albo sprawić, żebym przestała/przestał je czuć.	
Suma		

Część 6	Stwierdzenie	Ocena
6.1	Kiedy mam przerażające lub niepokojące myśli, staram się natychmiast ich pozbyć.	
6.2	Odpycham od siebie wspomnienia i myśli, które mnie niepokoją.	
6.3	Próbuję uniknąć rzeczy, które wzbudzają we mnie smutek lub niepokój, albo przestać o nich myśleć.	
6.4	Blokowanie bolesnych myśli jest dla mnie istotne.	
6.5	Próbuję unikać bolesnych myśli dotyczących złych rzeczy z przeszłości.	
Suma		

Część 7	Stwierdzenie	Ocena
7.1	Kiedy jakaś sytuacja szczególnie mnie martwi, w mojej głowie pojawia się wiele myśli dotyczących mnie albo innych ludzi, które w danym momencie wydają się prawdziwe, ale często takie nie są.	
7.2	Łatwo wyciągam pochopne wnioski, kiedy coś mnie zasmuca – i te wnioski zazwyczaj nie są trafne.	
7.3	Kiedy z czymś się zmagam, mam skłonność do czarno-białego myślenia (np. „Jeśli nie robię tego idealnie, jestem bezwartościowa/bezwartościowy” lub „Ktoś albo jest ze mną, albo przeciwko mnie”).	
7.4	Kiedy jestem w stresie, szybko wyciągam pochopne wnioski.	
7.5	W trudnych sytuacjach zakładam, że wiem, co myślą inni ludzie i co się wydarzy.	
Suma		

Część 8	Stwierdzenie	Ocena
8.1	Obwiniam się o rzeczy, które poszły nie tak.	
8.2	Osądzam siebie i/lub jest mi wstyd za moje wady i błędy.	
8.3	Krytykuję siebie za podjęte decyzje i dokonane wybory.	
8.4	Kiedy coś idzie nie tak, zakładam, że to moja wina, i staram się sprecyzować, jakie błędy popełniłam/popełniłem.	
8.5	Obwiniam się o te rzeczy, które zdaniem innych nie są moją winą.	
Suma		

Część 9	Stwierdzenie	Ocena
9.1	Oceniam sposoby, w jakie ludzie rozwiązują swoje problemy, albo złościę się z tego powodu.	
9.2	Krytykuję innych za ich błędy i wady.	
9.3	Zauważam, kiedy ludzie nie zachowują się tak, jak według mnie powinni, i złościę się z tego powodu.	
9.4	Kiedy coś idzie nie tak w moim życiu, zazwyczaj jest to wina kogoś innego.	
9.5	Kiedy rozwiązuję jakiś problem, zazwyczaj się okazuje, że ktoś inny popełnił błąd lub w jakiś sposób mnie zawiódł.	
Suma		

Część 10	Stwierdzenie	Ocena
10.1	Myślę o wszystkich złych rzeczach, które mogą się wydarzyć w przyszłości.	
10.2	Kiedy napotykam jakiś problem, przychodzą mi do głowy najgorsze wersje tego, co może się wydarzyć.	
10.3	Mam tendencję do roztrząsania czarnych scenariuszy dotyczących przyszłości.	
10.4	Moje problemy uruchamiają wiele myśli o wszystkich sposobach, na jakie sprawy mogą przybrać zły obrót.	
10.5	Kiedy mam jakiś problem, spędzam dużo czasu na myśleniu o tym, co powinnam/ /powinienem zrobić i co może pójść nie tak.	
Suma		

Część 11	Stwierdzenie	Ocena
11.1	Roztrząsam problematyczne sytuacje z przeszłości.	
11.2	Wiele moich myśli to próby zrozumienia i przeanalizowania tego, dlaczego sprawy przybrały taki, a nie inny obrót.	
11.3	Ciągle myślę o trudnych zdarzeniach z przeszłości, przeżywam je na nowo bądź próbuję je zrozumieć.	
11.4	Kiedy żałuję czegoś, co się wydarzyło w przeszłości, ciągle wracam do tego myślami.	
11.5	Moje myśli często wracają do przeszłych wydarzeń i czuję, że pochłania mnie ich analizowanie.	
Suma		

Tygodniowy monitoring aktywności

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00– –6:00							

Rejestr unikania

Unikane zajęcia, sytuacje i osoby	Konsekwencje krótkoterminowe	Konsekwencje długoterminowe

Rozpoznawanie wartości

Opisz trzy różne wspomnienia sytuacji, kiedy towarzyszyło ci poczucie witalności, kiedy czułaś/czułeś, że żyjesz, i kiedy robiłaś/robiłeś to, co głęboko do ciebie przemawia.

Moje wartości to...

Wybrane wartości

Obszary i wartości, nad którymi zobowiązuję się pracować

Obszar: _____

Wartość: _____

Obszar: _____

Wartość: _____

Obszar: _____

Wartość: _____

Obszar: _____

Wartość: _____

Działania oparte na wartościach

Obszar życia	Wartość	Działanie oparte na wartościach

Lista przyjemnych zajęć

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Lista rzeczy, które muszę zrobić

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Tygodniowy plan aktywności

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00– –6:00							

Potencjalne przeszkody

Kategoria działania (W, O, P)	Działanie	Potencjalna przeszkoda

Zmodyfikowany plan działania

Kategoria działania: _____

Działanie: _____

Przeszkoda: _____

Konkretne kroki mojego zmodyfikowanego planu działania:

Moje zachowania zabezpieczające

Pozycja	Nawykowe zachowanie zabezpieczające	Wpływ na codzienne życie			
		minimalny	mały lub średni	duży	ogromny

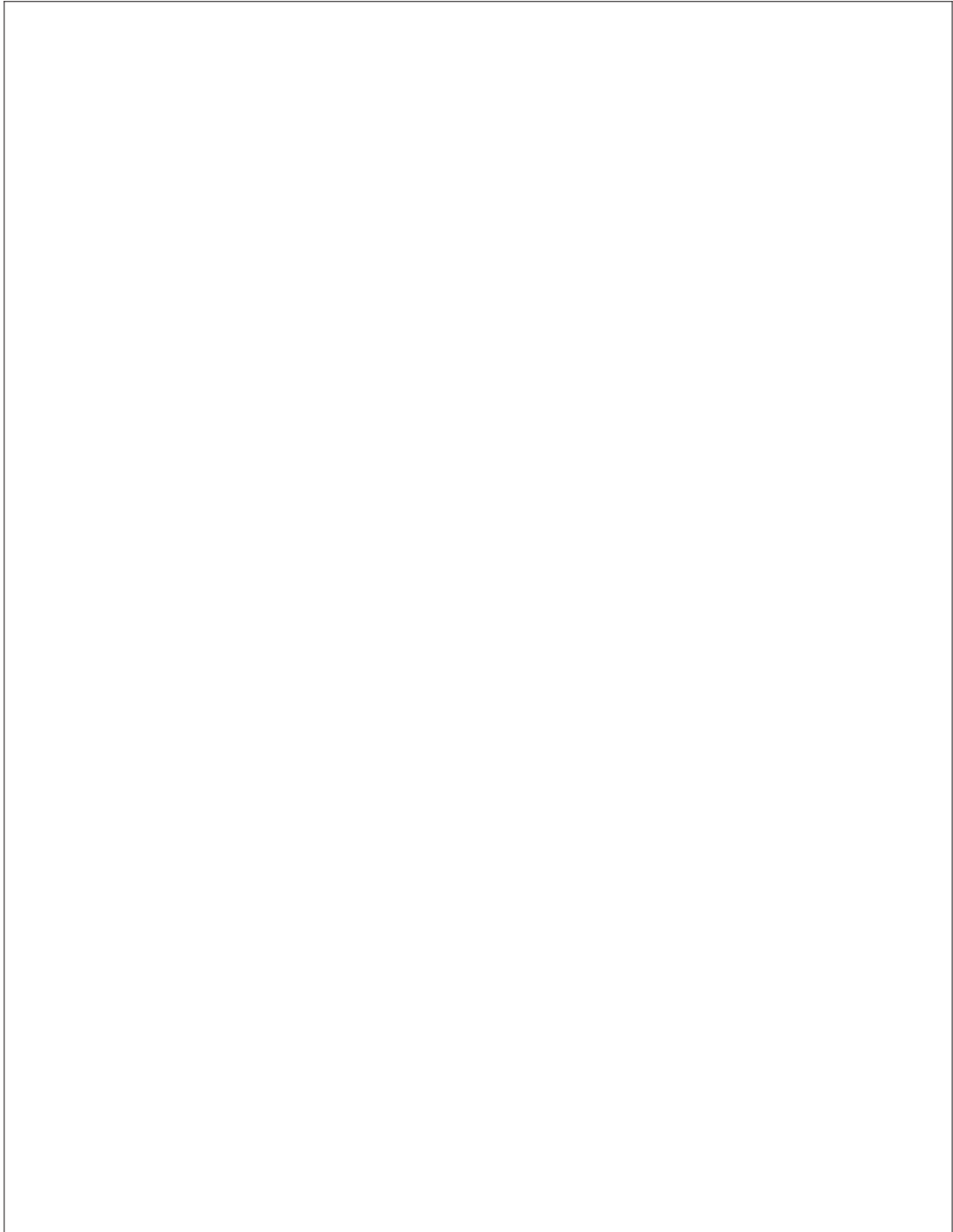
Plan ograniczenia zachowań zabezpieczających

Pozycja	Nawykowe zachowanie zabezpieczające	Działanie służące redukcji lub zaprzestaniu zachowania zabezpieczającego

Ekspozycje oparte na wartościach

Zachowanie ucieczkowe lub unikowe / sytuacje budzące lęk	Wartość	Ocena (1–5)

Menu ekspozycji



Monitorowanie ekspozycji wyobraźniowej

Chęć unikania	10															
	9															
	8															
	7															
	6															
	5															
	4															
	3															
	2															
	1															
	0															
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
Czas (w minutach)																

Rejestr ekspozycji interoceptywnych

Doświadczenie interoceptywne	Próba (ocena 1–10)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Oznaki emocji

Sytuacja	Emocje	Czyny i słowa	Postawa i gesty	Mimika	Ton głosu

Planowanie działań odwrotnych

Sytuacja 1:		
	Stare	Nowe
Czyny i słowa		
Postawa i gesty		
Mimika		
Ton głosu		

Sytuacja 2:		
	Stare	Nowe
Czyny i słowa		
Postawa i gesty		
Mimika		
Ton głosu		

Sytuacja 3:		
	Stare	Nowe
Czyny i słowa		
Postawa i gesty		
Mimika		
Ton głosu		

Sytuacja 4:		
	Stare	Nowe
Czyny i słowa		
Postawa i gesty		
Mimika		
Ton głosu		

Korzyści płynące z działania odwrotnego

Związek: _____

Relacje z przyjaciółmi i rodziną: _____

Praca lub nauka: _____

Finanse: _____

Sytuacja życiowa: _____

Więcej czasu, energii lub szans na: _____

Bezpieczeństwo i ochrona: _____

Cele długoterminowe: _____

Moje wspierające myśli

Niepokojąca sytuacja	Wspierająca myśl

Umiejętności związane z tolerowaniem dyskomfortu

☐ Technika uwalniania (stymulacja bilateralna)

☐ Oddychanie przeponowe

☐ Świadomość ciała

☐ Relaks na zawołanie

☐ Wizualizacja bezpiecznego miejsca

☐ Techniki samokojenia

☐ Skupienie się na czymś innym

rodzaj:

☐ Wspierające myśli

☐ Radykalna akceptacja

Komponenty emocji

Doznania fizyczne:

Impulsy:

Myśli:

Nazwanie emocji:

Rejestr ekspozycji poznawczych

Bolesne, niepokojące myśli, których nie chcę	Ekspozycje (ocena impulsu do unikania: 0–10)				
	1	2	3	4	5

Ocena gotowości na myśli

Myśli błędzącego umysłu	Gotowość (0–10)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

Dziennik myśli

Sytuacja Kiedy? Gdzie? Kto? Co się stało?	Emocje Nazwa i ocena stopnia dyskomfortu (0–100)	Myśli automatyczne Myśli poprzedzające trudne emocje i towarzyszące ich odczuwaniu	Zniekształcenia poznawcze Określenie rodzaju	Myśli alternatywne Rozpoznanie planów działania

Plan na wypadek ziszczenia się najczarniejszego scenariusza

Najczarniejszy scenariusz: _____

Strategie behawioralne

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Strategie emocjonalne

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Strategie poznawcze

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Strategie interpersonalne

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Możliwe wyjaśnienia

Zdarzenie: _____

Automatyczne negatywne wyjaśnienie: _____

Inne wyjaśnienia	Ocena (1–3)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Rejestr elastycznego myślenia

Sytuacja problemowa	Emocje	Elastyczne myśli	Rozwiązanie	Pozytywne rezultaty

Rejestr samoobwiniających myśli

Sytuacja Kiedy? Gdzie? Kto? Co się stało?	Emocje Nazwa i ocena stopnia dyskomfortu (0–100)	Myśli samoobwiniające Myśli poprzedzające trudne emocje i towarzyszące ich odczuwaniu	Wystąpienie Liczba przypadków pojawienia się danej myśli

Ocena dowodów dotyczących samoobwiniających myśli

Sytuacja Kiedy? Gdzie? Kto? Co się stało?	Emocje Nazwa i ocena intensywności (0–100)	Myśli samoobwiniające Myśli poprzedzające trudne emocje i towarzyszące ich od- czuwaniu	Dowody na trafność myśli	Dowody na nietrafność myśli	Myśli alternatywne Rozpoznanie planów działania	Ponowna ocena emocji 0–100

Dziennik samowspółczucia

Doświadczenie	Jak obwiniłam/obwiniąłem siebie	Współczująca reakcja
		Jako istota ludzka na pewno będę mieć tego rodzaju doświadczenia. Mogę uświadamiać sobie swoje samoobwiniające myśli i pozwalać im odejść, jak myśli mają w zwyczaju. Mogę praktykować miłą życzliwość dla siebie.
		Jako istota ludzka na pewno będę mieć tego rodzaju doświadczenia. Mogę uświadamiać sobie swoje samoobwiniające myśli i pozwalać im odejść, jak myśli mają w zwyczaju. Mogę praktykować miłą życzliwość dla siebie.
		Jako istota ludzka na pewno będę mieć tego rodzaju doświadczenia. Mogę uświadamiać sobie swoje samoobwiniające myśli i pozwalać im odejść, jak myśli mają w zwyczaju. Mogę praktykować miłą życzliwość dla siebie.

		Jako istota ludzka na pewno będę mieć tego rodzaju doświadczenia. Mogę uświadamiać sobie swoje samoobwiniające myśli i pozwalać im odejść, jak myśli mają w zwyczaju. Mogę praktykować miłującą życzliwość dla siebie.
		Jako istota ludzka na pewno będę mieć tego rodzaju doświadczenia. Mogę uświadamiać sobie swoje samoobwiniające myśli i pozwalać im odejść, jak myśli mają w zwyczaju. Mogę praktykować miłującą życzliwość dla siebie.
		Jako istota ludzka na pewno będę mieć tego rodzaju doświadczenia. Mogę uświadamiać sobie swoje samoobwiniające myśli i pozwalać im odejść, jak myśli mają w zwyczaju. Mogę praktykować miłującą życzliwość dla siebie.
		Jako istota ludzka na pewno będę mieć tego rodzaju doświadczenia. Mogę uświadamiać sobie swoje samoobwiniające myśli i pozwalać im odejść, jak myśli mają w zwyczaju. Mogę praktykować miłującą życzliwość dla siebie.

Wspomnienia epizodów złości

Sytuacja 1:

Sytuacja 2:

Sytuacja 3:

Ćwiczenie rozluźniania się w obliczu złości

Instrukcja: przećwicz relaksację w każdej sytuacji wywołującej złość trzy razy i oceń poziom złości w skali od 1 do 10 po zwizualizowaniu sobie danej sytuacji, a następnie po zastosowaniu techniki relaksacyjnej.

Sytuacja wywołująca złość 1: _____

Poziom złości (1–10) po wizualizacji: ćwiczenie 1 _____ ćwiczenie 2 _____ ćwiczenie 3 _____

Ćwiczenie 1: oddychanie przeponowe poziom złości (1–10) _____

Ćwiczenie 2: rozluźnianie napięcia poziom złości (1–10) _____

Ćwiczenie 3: oddychanie ze słowem sygnałem poziom złości (1–10) _____

Sytuacja wywołująca złość 2: _____

Poziom złości (1–10) po wizualizacji: ćwiczenie 1 _____ ćwiczenie 2 _____ ćwiczenie 3 _____

Ćwiczenie 1: rozluźnianie napięcia poziom złości (1–10) _____

Ćwiczenie 2: oddychanie ze słowem sygnałem poziom złości (1–10) _____

Ćwiczenie 3: oddychanie przeponowe poziom złości (1–10) _____

Sytuacja wywołująca złość 3: _____

Poziom złości (1–10) po wizualizacji: ćwiczenie 1 _____ ćwiczenie 2 _____ ćwiczenie 3 _____

Ćwiczenie 1: oddychanie ze słowem sygnałem poziom złości (1–10) _____

Ćwiczenie 2: oddychanie przeponowe poziom złości (1–10) _____

Ćwiczenie 3: rozluźnianie napięcia poziom złości (1–10) _____

Sytuacje związane z odczuwaniem złości

Sytuacja 1:

Sytuacja 2:

Sytuacja 3:

Działania odwrotne

Sytuacja 1: _____

Stare	Nowe
Czyny i słowa:	Uprawomocnienie:
Postawa i gesty:	Życzliwość:
Wyraz twarzy:	Łagodność:
Ton głosu:	

Sytuacja 2: _____

Stare	Nowe
Czyny i słowa:	Uprawomocnienie:
Postawa i gesty:	Życzliwość:
Wyraz twarzy:	Łagodność:
Ton głosu:	

Sytuacja 3: _____

Stare	Nowe
Czyny i słowa:	Uprawomocnienie:
Postawa i gesty:	Życzliwość:
Wyraz twarzy:	Łagodność:
Ton głosu:	