

A. K. Rosenstiel i F. J. Keefe

CSQ

Adaptacja: Z. Juczyński

..... płęć M K wiek data badania

Doświadczając bólu człowiek nabywa różnych sposobów postępowania i radzenia sobie z nim. Polegają one na wmawianiu sobie czegoś w czasie doświadczania bólu czy też angażowaniu się w różne czynności.

Poniżej podano zestaw różnych czynności, jakie ludzie podejmują, gdy odczuwają ból.

Używając poniższej skali należy podać – ***jak często Pan/i tak postępuje, gdy odczuwa ból.***

Ocena 0 wskazuje, że nigdy tego nie robię,

ocena 3 wskazuje, że czasem,

ocena 6 wskazuje, że zawsze tak postępuję, gdy odczuwam ból.

Dla każdego stwierdzenia można podać tylko jedną ocenę, którą należy wpisać w pustą kratkę.

0	1	2	3	4	5	6
nigdy tego nie robię			czasem to robię			zawsze to robię

Gdy odczuwam ból ...

- ☐ 1. Próbuję zdystansować się od bólu tak, jakby ból tkwił w jakimś innym ciele
- ☐ 2. Wychodzę z domu i zajmuję się czymś, np. idę do kina lub na zakupy
- ☐ 3. Staram się myśleć o czymś przyjemnym
- ☐ 4. Nie myślę o nim jako o bólu, lecz raczej jako o monotonnym lub ciepłym doznaniu
- ☐ 5. To jest okropne i czuję, że nigdy nie będzie lepiej
- ☐ 6. Wmawiam sobie, że jestem dzielny i nie przerywam swoich czynności pomimo bólu
- ☐ 7. Zajmuję się czytaniem
- ☐ 8. Wmawiam sobie, że potrafię pokonać ten ból
- ☐ 9. W myślach zaczynam liczyć lub nucić jakąś piosenkę
- ☐ 10. Po prostu myślę o nim jako o innym odczuciu, takim jak na przykład zdrętwienie
- ☐ 11. To jest straszne i czuję, że mnie przygniata
- ☐ 12. Rozwiązuję łamigłówki, aby nie myśleć o bólu

Proszę odwrócić kartkę

Jak często Pan/i tak postępuje, gdy odczuwa ból ?

Dla każdego stwierdzenia można podać tylko jedną ocenę, którą należy wpisać w pustą kratkę.

0	1	2	3	4	5	6
nigdy tego nie robię			czasem to robię			zawsze to robię

Gdy odczuwam ból ...

13. ☐ Czuję, że moje życie jest nic nie warte
 14. ☐ Wiem, że pewnego dnia ktoś przyjdzie mi z pomocą i ból, chociaż na chwilę, minie
 15. ☐ Modłę się, aby to nie trwało długo
 16. ☐ Staram się nie myśleć o nim, jako o moim ciecie, a raczej jak o czymś poza mną
 17. ☐ Nie myślę o bólu
 18. ☐ Próbuję wybiegać myślami daleko w przyszłość i myśleć o tym, jak to będzie, gdy pozbędę się bólu
 19. ☐ Wmawiam sobie, że to nie boli
 20. ☐ Mówię sobie, że nie pozwolę, aby ból uniemożliwiał mi robienie tego, co muszę
 21. ☐ W ogóle nie zwracam na niego uwagi
 22. ☐ Wierzę w lekarzy, że pewnego dnia będzie lekarstwo na mój ból
 23. ☐ Bez względu na to, jak jest źle, wiem, że sobie z nim poradzę
 24. ☐ Udaję, że mnie nie boli
 25. ☐ Cały czas się martwię, czy to się skończy
 26. ☐ Odtwarzam w myślach przyjemne chwile z przeszłości
 27. ☐ Myślę o ludziach, z którymi przyjemnie mi się współpracuje
 28. ☐ Modłę się, żeby przestało boleć
 29. ☐ Wyobrażam sobie, że ból jest poza moim ciałem
 30. ☐ Po prostu postępuję tak, jakby się nic nie stało
 31. ☐ Traktuję go jako wyzwanie i nie pozwalam by mnie dręczył
 32. ☐ Chociaż mnie boli, ja po prostu robię dalej to, co robiłem
 33. ☐ Czuję, że już dłużej go nie wytrzymam
 34. ☐ Staram się przebywać wśród innych ludzi
 35. ☐ Lekceważę go
 36. ☐ Polegam na swojej wierze w Boga
 37. ☐ Czuję, że dłużej już nie mogę
 38. ☐ Myślę o rzeczach, które sprawiają mi przyjemność
 39. ☐ Robię cokolwiek, aby nie myśleć o bólu
 40. ☐ Robię to, co lubię, np. oglądam telewizję lub słucham muzyki
 41. ☐ Udaję, że ból nie jest częścią mnie
 42. ☐ Robię coś, co wymaga aktywności, na przykład wykonuję różne prace domowe
-

1. Biorąc pod uwagę wszystkie Twoje sposoby postępowania i radzenia sobie z bólem w trakcie przeciętnego dnia, oceń - **w jakim stopniu, w Twoim odczuciu, panujesz nad swoim bólem?**

Otocz kółkiem właściwą cyfrę. Pamiętaj, że można wybrać tylko jedną cyfrę.

0	1	2	3	4	5	6
nie panuję			częściowo panuję			całkowicie panuję

2. Biorąc pod uwagę wszystkie Twoje sposoby postępowania i radzenia sobie z bólem w trakcie przeciętnego dnia, oceń - **w jakim stopniu jesteś w stanie go zmniejszyć?**

Otocz kółkiem właściwą cyfrę. Pamiętaj, że można zaznaczyć tylko jedną cyfrę.

0	1	2	3	4	5	6
w ogóle nie potrafię go zmniejszyć			potrafię go częściowo zmniejszyć			potrafię go całkowicie zmniejszyć

ODWR	PRZE	KATA	IGNO	MÓDL	DEKL	AKTY	KON	ZMN