

SPSI

Ovdje su navedeni neki od načina na koji možda razmišljate, osjećate se i djelujete kada se suočavate s problemima u svakodnevnom životu. Ne govorimo o gnjavaži i pritisku s kojim se uspješno nosite svaki dan. U ovom upitniku problem je nešto važno u vašem životu što vas jako muči, ali u datom trenutku ne znate kako to popraviti ili spriječiti da vas toliko muči.

Problem može biti nešto o vama samima (kao što su vaše misli, osjećaji, ponašanje, izgled ili zdravlje), vaši odnosi s drugim ljudima (kao što je vaša obitelj, prijatelji ili učitelji) ili vaša okolina i stvari koje posjedujete.

Molimo Vas da pažljivo pročitate svaku izjavu i odaberete jedan broj koji najbolje pokazuje koliko je pojedina izjava istinita za vas. Promatrajte sebe na način na koji obično mislite, osjećate se i djelujete kada se suočavate s važnim problemima u vašem životu.

0 – uopće se ne odnosi na mene

1 – uglavnom se ne odnosi na mene

2 – niti se odnosi niti se ne odnosi na mene

3 – uglavnom se odnosi na mene

4 – u potpunosti se odnosi na mene

1.	Osjećam se ugroženo i prestrašeno kada trebam riješiti važan problem.	0	1	2	3	4
2.	Pri donošenju odluka ne procjenjujem sve opcije dovoljno pažljivo.	0	1	2	3	4
3.	Osjećam se nervozno i nesigurno kada trebam donijeti važnu odluku.	0	1	2	3	4
4.	Kada moji prvi napori pri rješavanju problema ne uspiju, znam da ću ako ustrajem i ne predam se suviše lako, biti u mogućnosti na kraju naći dobro rješenje.	0	1	2	3	4
5.	Kada imam problem pokušavam ga vidjeti kao izazov i priliku da u pozitivnom smislu napredujem.	0	1	2	3	4
6.	Pričekam da vidim hoće li se problem sam riješiti prije nego što ga pokušam riješiti sam/a.	0	1	2	3	4
7.	Kada moji prvi napori za rješavanje problema ne uspiju postanem jako frustriran/a.	0	1	2	3	4
8.	Kada sam suočen/a s teškim problemom sumnjam da ću ga moći riješiti sam/a bez obzira koliko se naporno trudio/la.	0	1	2	3	4
9.	Kad god imam problem, vjerujem da se može riješiti.	0	1	2	3	4
10.	Skrećem s vlastitog puta kako bi izbjegao/la suočavanje s problemima u svom životu.	0	1	2	3	4
11.	Teški problemi me vrlo uznemiruju.	0	1	2	3	4
12.	Kada trebam donijeti odluku, pokušavam predvidjeti pozitivne i negativne posljedice svake opcije.	0	1	2	3	4
13.	Kada se u mom životu pojave problemi želim se suočiti s njima što prije.	0	1	2	3	4
14.	Kada pokušavam riješiti problem, krećem s prvom idejom koje se sjetim.	0	1	2	3	4
15.	Kada sam suočen/a s teškim problemom, vjerujem da ga mogu sam/a riješiti ako se dovoljno potrudim.	0	1	2	3	4
16.	Kada trebam riješiti problem najprije prikupim što više podataka o tom problemu.	0	1	2	3	4
17.	Kada mi se u životu pojavi problem odgađam suočavanje s njim što je više moguće.	0	1	2	3	4
18.	Više vremena provodim u izbjegavanju nego u rješavanju svojih problema.	0	1	2	3	4
19.	Prije nego što pokušam riješiti problem postavim si određen cilj tako da točno znam što želim postići.	0	1	2	3	4
20.	Kada trebam donijeti odluku ne razmislim dovoljno o pozitivnim i negativnim stranama svake opcije.	0	1	2	3	4
21.	Nakon što donesem rješenje problema, nastojim pažljivo procijeniti koliko se situacija promijenila na bolje.	0	1	2	3	4
22.	Odgađam rješavanje problema sve dok nije prekasno da više išta napravim u vezi njih.	0	1	2	3	4
23.	Kada pokušavam riješiti problem smišljam što više opcija sve dok mi više ništa ne padne na pamet.	0	1	2	3	4
24.	Kada donosim odluke slijedim svoju inicijivu bez previše razmišljanja o posljedicama svake opcije.	0	1	2	3	4
25.	Previše sam impulzivan/na pri donošenju odluka.	0	1	2	3	4

Pozitivna orijentacija: 4, 5, 9, 13, 15

Negativna orijentacija: 1, 3, 7, 8, 11

Racionalni stil: 12, 16, 19, 21, 23

Izbjegavajući stil: 6, 10, 17, 18, 22

Impulzivno/nemarni stil: 2, 14, 20, 24, 25