

## CISS-21

### Kartleggingskjema for Håndtering av Stressende Situasjoner

The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)

**Instruksjoner:** Følgende utsagn beskriver ulike måter mennesker håndterer vanskelige, stressende eller opprørende situasjoner. Vennligst tegn en sirkel rundt et nummer fra 1 til 5 for hvert ledd. Angi i hvilken grad du gjør følgende aktiviteter når du møter situasjoner som er vanskelige, stressende eller opprørende.

|   | Ikke i det hele tatt |   |   |   |   | Veldig mye |
|---|----------------------|---|---|---|---|------------|
| 1. Fokuserer på problemet og ser hvordan jeg kan løse det.                  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 2. Klandrer meg selv for å ha havnet i denne situasjonen.                   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 3. Unner meg selv noe godt å spise.   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 4. Tenker på hvordan jeg har løst liknende problemer.                       | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 5. Blir engstelig for at jeg ikke klarer å håndtere situasjonen.            | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 6. Drar ut for en matbit.   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 7. Legger en plan og følger den.  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 8. Klandrer meg selv for å være for følsom i situasjonen.                   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 9. Kjøper meg noe.  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 10. Forsøker å forstå situasjonen.  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 11. Blir veldig opprørt.  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 12. Besøker en venn.  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 13. Gjør noe med en gang for å bedre situasjonen.                           | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 14. Klandrer meg selv for ikke å vite hva jeg skal gjøre.                   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 15. Bruker tid med en person som er viktig for meg.                         | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 16. Tenker på hendelsen og lærer av mine feil.                              | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 17. Ønsker at jeg kunne endre det som skjedde, eller hvordan jeg følte meg. | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 18. Kontakter en venn.  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 19. Tenker gjennom problemet før jeg gjør noe.                              | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 20. Fokuserer på at jeg aldri får til noe.                                  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 21. Tar en pause og kommer meg bort fra situasjonen.                        | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 |            |