

Tobinův inventář copingových strategií

(Coping Strategy Inventory - CSI; Tobin, Holroyd, Reynolds, 1984)

Pojem „coping“ je chápán nejčastěji jako: specifické vyjádření sklonů člověka **k určitému typu chování a prožívání** v situacích s vysokými nároky na adaptaci (zátěžové situace), v psychologicky náročných situacích.

Při tvorbě inventáře CSI autoři vycházeli ze známých teoretických modelů Lazaruse a Folkmanové (a jejich testu WCI, přičemž využili některé položky již existující škály).

Dotazník je koncipován jako hierarchický, na nejvyšší, terciální úrovni s faktory

- **příklonu** (engagement) a
- **odklonu** (disengagement)

Na sekundární úrovni se tyto faktory dělí na čtyři :

- **příklon zaměřený na problém,**
- **příklon zaměřený na emoce,**
- **odklon zaměřený na problém a**
- **odklon zaměřený na emoce.**

Na primární úrovni je sledováno osm faktorů:

1. řešení problému a 2. kognitivní restruktura

(příklonové strategie zaměřené na problém),

2. vyjádření emocí a 4. vyhledávání sociální podpory

(příklonové strategie zaměřené na emoci),

5. vyhýbání se problému a 6. fantazijní únik

(odklonové strategie zaměřené na problém), a

7. sebeobviňování a 8. sociální izolace

(odklonové strategie zaměřené na emoce).

Respondent je na začátku požádán, aby si vybavil stresující (kritickou, náročnou) situaci či událost a svůj postup při jejím řešení pak zhodnotil pomocí inventáře. Každá ze strategií je zjišťována 9 položkami (konkrétní přiřazení je v klíči na následující straně) a respondenti v nich vyjadřují míru souhlasu či nesouhlasu s tvrzením na škálách od 1 do 5, minimální hodnota je 9 , maximální 45.

Pro ty z vás, kteří byli na přednášce (2. dubna), následuje klíč k vyhodnocení testu;

až vám vyjde oněch 8 čísel (strategií zvládání náročných situací), zkuste si nad nimi trochu popřemýšlet, možná to pro vás bude zajímavé :)

Řešení problému	10	23	35	37	39	42	53	60	61
Kognitivní restrukturační	15	27	36	45	57	58	65	71	72
Vyjádření emocí	5	20	26	33	38	40	51	66	68
Sociální podpora	4	11	12	16	21	25	32	34	62
Vyhýbání se problému	7	13	14	18	29	30	54	70	9
Fantazijní únik	1	2	3	8	22	31	43	49	50
Sebeobviňování	19	24	46	47	48	52	56	63	69
Sociální izolace	6	17	28	44	55	59	41	64	67