

Vzpomeňte si na nějakou nepříjemnou situaci, která Vás potkala v posledních dnech. Pokuste se popsat, jak jste se v dané situaci chovali.

Odpovědi 1 = vůbec ne, 5 = velmi

1. Soustředil/a jsem se na to, co jsem musel/a udělat, na další krok. 1 2 3 4 5
2. Snažil/a jsem se najít jiný pohled na situaci. 1 2 3 4 5
3. Hledal/a jsem způsob, jak si ulevit. 1 2 3 4 5
4. Přijal/a jsem sympatii a porozumění od někoho. 1 2 3 4 5
5. Spal/a jsem více, než obvykle. 1 2 3 4 5
6. Doufal/a jsem, že se problém vyřeší sám. 1 2 3 4 5
7. Říkal/a jsem si, že kdybych nebyl/a tak neopatrný/á, tak se to nestalo. 1 2 3 4 5
8. Snažil/a jsem se nedat nic najevo. 1 2 3 4 5
9. Udělal/a jsem něco, co problém vyřešilo. 1 2 3 4 5
10. Snažil/a jsem se najít lepší stránku věci. 1 2 3 4 5
11. Snažil/a jsem se, aby to neovlivnilo moje záležitosti. 1 2 3 4 5
12. Vypovídal/a jsem se někomu. 1 2 3 4 5
13. Choval/a jsem se, jako by se nic nestalo. 1 2 3 4 5
14. Doufal/a jsem, že se stane nějaký zázrak. 1 2 3 4 5
15. Uvědomil/a jsem si, že vyřeším problém sám/a. 1 2 3 4 5
16. Strávil/a jsem více času sám/a. 1 2 3 4 5
17. Bojoval/a jsem za to, co jsem chtěl/a. 1 2 3 4 5
18. Myslel/a jsem na to, co mi umožnilo, abych se cítil/a lépe. 1 2 3 4 5
19. Neovládal/a jsem své city. 1 2 3 4 5
20. Vykládal/a jsem někomu, jak se cítím. 1 2 3 4 5
21. Zkusil/a jsem zapomenout na tu věc. 1 2 3 4 5
22. Přál/a jsem si, abych se nedostal/a do takové situace. 1 2 3 4 5
23. Obviňoval/a jsem se. 1 2 3 4 5
24. Vyhýbal/a jsem se své rodině a přátelům. 1 2 3 4 5
25. Udělal/a jsem si plán a choval/a se podle něj. 1 2 3 4 5
26. Podíval/a jsem se na věc v jiném světle a zkusil/a jsem udělat to nejlepší. 1 2 3 4 5
27. Neovládl/a jsem se a tím se mi ulevilo. 1 2 3 4 5
28. Snažil/a jsem se být s lidmi, které mám rád/a. 1 2 3 4 5
29. Nedovolil/a jsem, aby mne to ovlivnilo, nemyslel/a jsem na to moc. 1 2 3 4 5

Odpovědi 1 = vůbec ne, 5 = velmi

- | | |
|--|-----------|
| 30. Přál/a jsem si, aby se buď všechno vrátilo zpátky, anebo aby to už bylo nějak za mnou. | 1 2 3 4 5 |
| 31. Kritizoval/a jsem se za to co se stalo. | 1 2 3 4 5 |
| 32. Vyhýbal/a jsem se lidem. | 1 2 3 4 5 |
| 33. Pustil/a jsem se do řešení problému. | 1 2 3 4 5 |
| 34. Uvědomil/a jsem si, co je opravdu důležité, a že to není konec konců tak špatné. | 1 2 3 4 5 |
| 35. Poněkud mne přemohly city. | 1 2 3 4 5 |
| 36. Vykládal/a jsem to někomu, kdo je mi skutečně blízký. | 1 2 3 4 5 |
| 37. Rozhodl/a jsem se, že to ve skutečnosti není můj problém. | 1 2 3 4 5 |
| 38. Přál/a jsem si, aby nikdy nedošlo k takové situaci. | 1 2 3 4 5 |
| 39. Protože to všechno byla moje chyba, raději bych se neviděl/a. | 1 2 3 4 5 |
| 40. Nevykládal/a jsem o tom ostatním. | 1 2 3 4 5 |
| 41. Věděl/a jsem, co by bylo třeba udělat, ale pochyboval/a jsem, že moje snažení bude mít nějaký výsledek. | 1 2 3 4 5 |
| 42. Přesvědčoval/a jsem se, že věci nejsou tak špatné, jak vypadají. | 1 2 3 4 5 |
| 43. Neovládl/a jsem se. | 1 2 3 4 5 |
| 44. Nechal/a jsem přátele, aby mi pomohli. | 1 2 3 4 5 |
| 45. Vyhýbal/a jsem se člověku, který způsobil ty nepříjemnosti. | 1 2 3 4 5 |
| 46. Představoval/a jsem si, jak by se to mohlo obrátit. | 1 2 3 4 5 |
| 47. Uvědomil/a jsem si, že jsem odpovědný/á za svoje potíže, a skutečně jsem se poučil/a. | 1 2 3 4 5 |
| 48. Stáhl/a jsem se od ostatních. | 1 2 3 4 5 |
| 49. Byla to složitá situace, tak jsem se snažil/a ji řešit z více stran. | 1 2 3 4 5 |
| 50. Snažil/a jsem se uvažovat o situaci s chladnou hlavou. | 1 2 3 4 5 |
| 51. Bylo to hrozné a já jsem vybuchl/a. | 1 2 3 4 5 |
| 52. Požádal/a jsem lidi, kterých si vážím o radu. | 1 2 3 4 5 |
| 53. Rozhodl/a jsem se, že to nebudu brát moc vážně. | 1 2 3 4 5 |
| 54. Doufal/a jsem, že když budu čekat dost dlouho, věci se obrátí k lepšímu. | 1 2 3 4 5 |
| 55. Nejrady bych si nafackoval/a za to, co se stalo. | 1 2 3 4 5 |
| 56. Nechal/a jsem si své myšlenky a city pro sebe. | 1 2 3 4 5 |
| 57. Snažil/a jsem se co nejvíce vyřešit problém. | 1 2 3 4 5 |

Odpovědi 1 = vůbec ne, 5 = velmi

- | | |
|--|-----------|
| 58. Když jsem se na to začal/a dívat z jiného pohledu, nevypadalo to tak špatně. | 1 2 3 4 5 |
| 59. Moje pocity mne zcela ovládly. | 1 2 3 4 5 |
| 60. Snažil/a jsem se být s přáteli. | 1 2 3 4 5 |
| 61. Přestal/a jsem na to myslet, protože mne to unavovalo. | 1 2 3 4 5 |
| 62. Přál/a jsem si, abych to dokázal/a změnit. | 1 2 3 4 5 |
| 63. Udělal/a jsem chybu, tak jsem musel/a nést následky. | 1 2 3 4 5 |
| 64. Nedopustil/a jsem, aby se moje rodina a přátelé něco dozvěděli. | 1 2 3 4 5 |
| 65. Věnoval/a jsem mnoho úsilí řešení problému. | 1 2 3 4 5 |
| 66. Uvažoval/a jsem o tom znovu a znovu a nakonec se mi to jevilo v úplně jiném světle. | 1 2 3 4 5 |
| 67. Byl/a jsem vzteklý/á a skutečně vyvedený/á z míry. | 1 2 3 4 5 |
| 68. Vykládal/a jsem to někomu, kdo už byl v podobné situaci. | 1 2 3 4 5 |
| 69. Snažil/a jsem se na to nemyslet a nic nedělat. | 1 2 3 4 5 |
| 70. Myslel/a jsem na fantastické nebo neskutečné věci, abych se cítil/a lépe. | 1 2 3 4 5 |
| 71. Říkal/a jsem si, jak jsem hloupý/a. | 1 2 3 4 5 |
| 72. Nedopustil/a jsem, aby jiní věděli, jak jsem se cítil/a. | 1 2 3 4 5 |

Skórování CSI (TOBIN) obvyklé zahrnuje rozdělení jednotlivých položek do subškál stejné váhy. Pro dosažení hrubého skóre pro subškálu se jednoduše sečte skóre položek.

Primární subškály

V každé primární subškále je devět položek. Hrubé skóre škály je počítáno jednoduše součtem hodnot na Likertovských škálách odpovědí položek pro jednotlivé subškály dohromady.

Položky primární subškály:

Řešení problému – 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65

Kognitivní restrukturační – 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66

Vyjádření emocí – 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67

Sociální opora – 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68

Únik před problémy – 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69

Fantazijní únik – 6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70

Sebeobviňování – 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71

Sociální izolace – 8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72

K vypočítání skóre sekundárních a terciárních subškál jednoduše sčítejte dohromady primární škály, které tvoří příslušnou subškálu (viz tab. 3).

Položky sekundární subškály:

Příklon k zaměření na problém = řešení problému + kognitivní restrukturační

Příklon k zaměření na emoce = sociální opora + vyjádření emocí

Odklon od zaměření se na problém = únik před problémy + fantazijní únik

Odklon od zaměření se na emoce = sociální izolace + sebeobviňování

Položky terciární subškály:

Příklon = na problém zaměřená změna + příklon k zaměření se na emoce

Odklon = odklon od zaměření se na problém + odklon od zaměření se na emoce

Někteří lidé mohou preferovat pohled na sekundární nebo terciární skóre raději než na individuální copingové strategie (primární škály). Výzkumníkům je doporučeno omezit testování hypotéz naráz pouze na úroveň faktoru (primární versus sekundární versus terciární). Výzkumníci, kteří si zvolí otevření všech 14 subškál v té samé multivariační analýze (náhodná proměnná), budou čelit problému collinearity mezi škálami.