**«Диагностика копинг – механизмов»**

Методика диагностики копинг – механизмов ( Е. Хейма)- скрининговая методика, позволяющая исследовать 26 ситуационно- специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий – копинг – механизмы

Вариант А

Выход из сложных ситуаций. Диагностика копинг стратегий Хайма

(Тест Хайма борьбы со стрессом):

Инструкция.

Вам предложен ряд утверждений (всего 26 вопросов, поделенных на три блока), касающихся особенностей вашего по­ведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего решаете проблемы. Обве­дите кружком, пожалуйста, тот номер, который вам подходит. В каждом блоке ут­верждений  необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности. Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Пишите первое, что пришло в голову.

Т*естовый материал (вопросы)*

А

1. "Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности"
2. "Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться"
3. 'Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо"
4. "Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стара­юсь никому не показывать своего состояния"
5. "Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случи­лось"
6. "Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк"
7. "Если что-то случилось, то так угодно Богу"
8. "Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей"
9. "Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенству­юсь сам"
10. "В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными".

Б

1. "Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую"
2. ''Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу"
3. "Я подавляю эмоции в себе"
4. "Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации"
5. "Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы по­мочь мне"
6. "Я впадаю в состояние безнадежности"
7. "Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам"
8. "Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным"

В

1. "Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях"
2. "Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях"
3. "Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприят­ностях"
4. "Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)"
5. "Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду пу­тешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)"
6. "Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой"
7. "Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей"
8. "Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом"