**Тест-опросник родительского отношения А.Я.Варга, В.В.Столин. Методика ОРО**

Типы копинг-стратегии

1. Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную сте-пень враждебности и готовности к риску.
Пункты (номера вопросов): 2,3,13,21,26,37.
2. Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
Пункты: 8,9,11,16,32,35.
3. Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.
Пункты: 6,10,27,34,44,49,50.
4. Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
Пункты: 4,14,17,24,33,36.
5. Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.
Пункты5,19,22,42.
6. Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или из-беганию проблемы.
Пункты 7,12,25,31,38,41,46,47.
7. Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.
Пункты: 1,20,30,39,40,43.
8. Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.
Пункты: 15,18,23,28,29,45,48.

Обработка теста: подсчитать по каждому типу копинга сумму баллов, разделить на максимальную сумму баллов по этому типу и умножить на 100%.

Pr = Σ (сумма сырых баллов) / мах по каждой шкале х 100%

Сравнить полученные цифры: первые три места – это ваши основные используемые стратегии совладания с проблемной ситуацией, последние 3 места – это стратегии, которыми вы редко или совсем не пользуетесь.

**Тест - опросник родительского отношения**

Прочтите внимательно предлагаемые утверждения и на бланке для ответов зачеркните крестиком номера тех утверждений, которые Вы можете отнести к себе или к Вашему ребенку.

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.

2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок.

3. Я уважаю своего ребенка.

4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.

5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.

6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.

7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.

8. Мой ребенок часто неприятен мне.

9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.

10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.

11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.

12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.

13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.

14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые кроме презрения ничего не стоят.

15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.

16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.

17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как «губка».

18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.

19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.

20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.

21. Я принимаю участие в во всех делах своего ребенка.

22. К моему ребенку липнет все дурное.

23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.

24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне хотелось бы.

25. Я жалею своего ребенка.

26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.

27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.

28. Я часто жалею, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю, когда он был маленьким.

29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.

30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что мне не удалось в жизни.

31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.

32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.

33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.

34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.

35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.

36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.

37. Я всегда считаюсь с ребенком.

38. Я воспитываю к ребенку дружеские чувства.

39. Основная причина капризов моего ребенка- эгоизм, упрямство и лень.

40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.

41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство, все остальное- приложится.

42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.

43. Я разделяю увлечения своего ребенка.

44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.

45. Я понимаю огорчения своего ребенка.

46. Мой ребенок часто раздражает меня.

47. Воспитание ребенка - сплошная нервотрепка.

48. Строгая дисциплина развивает сильный характер.

49. Я не доверяю своему ребенку.

50. За строгое воспитание дети благодарят потом.

51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.

52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.

53. Я разделяю интересы своего ребенка.

54. Мой ребенок не в состоянии что-то делать самостоятельно, если и сделает, то обязательно не так.

55. Мой ребенок вырастет неприспособленным к жизни.

56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.

57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья своего ребенка.

58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.

59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.

60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.

61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Бланк для ответов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 10 | 19 | 28 | 37 | 46 | 55 |
| 2 | 11 | 20 | 29 | 38 | 47 | 56 |
| 3 | 12 | 21 | 30 | 39 | 48 | 57 |
| 4 | 13 | 22 | 31 | 40 | 49 | 58 |
| 5 | 14 | 23 | 32 | 41 | 50 | 57 |
| 6 | 15 | 24 | 33 | 42 | 51 | 60 |
| 7 | 16 | 25 | 34 | 43 | 52 | 61 |
| 8 | 17 | 26 | 35 | 44 | 53 |  |
| 9 | 18 | 27 | 36 | 45 | 54 |  |