Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант т.А.Крюковой)44

Данный опросник включает в себя перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг- стрессовых поведенческих стратегий.

*Инструкция.*Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, кружком одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

Тест «Инвентаризация симптомов стресса»

Обработка и интерпретация результатов.

Для копинга, ориентированного на решение задачи, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копинга, ориентированного на эмоции, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копинга, ориентированного на избегание, суммируются следующие 16 пунктов: 3,6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Ведущий считается та стратегия (или несколько стратегий) копинг- поведения по которым респондент набрал максимальное количество баллов.

Можно подсчитать субшкалу отвлечения из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48. Субшкала социального отвлечения может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения.)

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Инструкция.*Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, кружком одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Частота использования заданных типов поведения* | | | | |
| *Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях* | *Никогда* | *Редко* | *Иногда* | *Чаще*  *всего* | *Очень*  *часто* |
| 1. Стараюсь тщательно распределить свое время. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 2. Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 4. Стараюсь быть на людях. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 5. Виню себя за нерешительность. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 7. Погружаюсь в свою боль и страдания. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 9. Думаю о том, что для меня самое главное. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 10. Хожу по магазинам, ничего не покупая. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 11. Стараюсь больше спать. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 12. Балую себя любимой едой. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 14. Испытываю нервное напряжение. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 16. Говорю себе, что это происходит не со мной. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 19. Испытываю эмоциональный шок. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 20. Покупаю себе какую-нибудь вещь. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 21. Определяю курс действий и придерживаюсь его. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 23. Иду на вечеринку. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |
| 24. Стараюсь вникнуть в ситуацию. | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Частота использования заданных типов поведения* | | | | |
| *Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях* | *Никогда* | *Редко* | *Иногда* | *Чаще*  *всего* | *Очень*  *часто* |
| 25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 29. Иду в гости к другу. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 30. Беспокоюсь о том, что я буду делать. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 31. Провожу время с дорогим человеком. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 32. Иду на прогулку. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 37. Звоню другу. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 38. Испытываю раздражение. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 39. Решаю, что теперь важнее всего делать. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 40. Смотрю кинофильм. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 41. Контролирую ситуацию. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 45. Отыгрываюсь на других. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |
| 48. Смотрю телевизор. | 1 | 2 | 3 | *4* | *5* |