**Диагностика копинг стратегий Хайма (Тест Хайма борьбы со стрессом). Выход из сложных ситуаций.**

Тест Э. Хайма (E. Heim / Э. Хейм) необходим для определения вашего стиля борьбы  со стрессом. Отвечая на вопросы теста вы узнаете ваш обычный тип поведения в сложной жизненной ситуации, а также познакомитесь с новыми, возможно более эффективными вариантами выхода из сложных ситуаций.

Методика для психологической диагностики копинг стратегий, иначе копинг механизмов Хейма позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариан­тов копинга (иначе типов поведения, реагирования на сложную ситуацию, борьбы со стрессом), распределенных в соответствии с тремя основными сферами психиче­ской деятельности на когнитивный (переосмысливание, анализ случившегося и т.д.), эмоциональный и поведенческий копинг механизмы. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л. И. Вассермана.

*Выход из сложных ситуаций. Диагностика копинг стратегий Хайма (Тест Хайма борьбы со стрессом):*

**Диагностика копинг стратегий Хайма**

**ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

*Инструкция.*

Вам будет 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.

*Тестовый 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"

***Ключ к тесту, анализ результатов.* Анализ результатов теста Э. Хайма.**

Используется преимущественно качественно - содержательный анализ  ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной  копинг-стратегией.   Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение как  наиболее  привычное   для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия  будет  для   него типичной. Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, позволяющими решить проблему,  относительно продуктивными и непродуктивными.

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями.  В   скобках даны обозначения:

"П" - продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом);

"О" - относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая в  некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе);

"Н" - непродуктивная стратегия (не  устраняет  стрессовое  состояние,   напротив, способствует его усилению).

 А. Когнитивные копинг-стратегии.

1. Игнорирование - "Говорю себе: в данный момент есть что-то  важнее,   чем трудности" (О).

2. Смирение - "Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться" (Н).

3. Диссимуляция - "Это несущественные трудности, не все так плохо,  в   основном все хорошо" (О).

4. Сохранение самообладания - "Я не теряю  самообладания  и  контроля   над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего  состояния" (О).

5. Проблемный анализ - "Я стараюсь проанализировать, все  взвесить  и   объяснить себе, что же случилось" (П).

6. Относительность - "Я говорю себе: по сравнению с проблемами других   людей мои - это пустяк" (О).

7. Религиозность - "Если что-то случилось, то так угодно Богу" (О).

8. Растерянность - "Я не знаю, что делать и  мне  временами  кажется,   что мне не выпутаться из этих трудностей" (Н).

9. Придача смысла - "Я придаю своим трудностям особый смысл,  преодолевая их, я совершенствуюсь сам" (О).

10. Установка собственной ценности - "В данное время  я  полностью  не   могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться  и  с   ними, и с более сложными" (О).

Б. Эмоциональные копинг-стратегии.

1. Протест - "Я всегда глубоко возмущен несправедливостью  судьбы  ко   мне и протестую" (О).

2. Эмоциональная разрядка - "Я впадаю  в  отчаяние, я  рыдаю  и  плачу" (Н).

3. Подавление эмоций - "Я подавляю эмоции в себе" (Н).

4. Оптимизм - "Я всегда уверен, что  есть  выход  из  трудной  ситуации" (П).

5. Пассивная кооперация - "Я  доверяю  преодоление  своих  трудностей   другим людям, которые готовы помочь мне" (О).

6. Покорность - "Я впадаю в состояние безнадежности" (Н).

7. Самообвинение - "Я считаю  себя  виноватым  и  получаю  по  заслугам" (Н).

8. Агрессивность  -  "Я  впадаю  в  бешенство,  становлюсь  агрессивным" (Н).

В. Поведенческие копинг-стратегии.

1. Отвлечение - "Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях" (О).

2. Альтруизм - "Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю  о   своих горестях" (О).

3. Активное избегание - "Стараюсь не думать, всячески избегаю  сосредоточиваться на своих неприятностях" (Н).

4. Компенсация - "Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью  алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)" (О).

5. Конструктивная активность - "Чтобы пережить трудности, я берусь за   осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю  на  курсы  иностранного языка и т.п.) (О).

6. Отступление -  "Я изолируюсь,  стараюсь  остаться  наедине  с  собой" (Н).

7. Сотрудничество - "Я  использую  сотрудничество  со  значимыми  мне   людьми для преодоления трудностей" (П).

8. Обращение - "Я  обычно  ищу  людей,  способных  помочь  мне  советом" (О).

Интерпретация к методике Э Хайма.

Таким образом, адаптивные (те, что позволяют найти наилучший выход из сложной ситуации) варианты копинг-поведения следующие:

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

"проблемный анализ", – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них.

"установка собственной ценности", повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

"сохранение самообладания" – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

"протест",

"оптимизм" – эмоциональное состояние с активным возмущением и протес­том по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода из сложных ситуаций.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

"сотрудничество",

"обращение", просьба помощи для выхода из сложных ситуаций у других.

"альтруизм" – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близ­ким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

"смирение",

"растерянность",

"диссимуляция", подавление чувств и эмоций.

"игнорирование" – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

"подавление эмоций",

"покорность",

"самообвинение",

«агрессивность» – варианты поведения, характери­зующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, по­корности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

"активное избегание",

"отступление" – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пас­сивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных межличностных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность кото­рых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

Среди когнитив­ных копинг-стратегий к ним относятся:

"относительность", "могло быть и хуже".

"придача смысла", иначе переосмысливание.

"религиозность" – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравне­нии с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

"эмоциональная разрядка", например плач, крики.

"пассивная кооперация" – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей дру­гим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

"компенсация",

"отвлечение",

"конструктивная активность" – поведение, характеризующееся стремлением к времен­ному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

Показания и противопоказания к применению методики.

Показаниями к использованию предлагаемой методики Э. Хайма являются:

изучение характеристик копинг-поведения у пациентов с пограничными нервно-психическими расстройствами для уточнения их роли в генезе указанной патологии;

исследование неадаптивных форм копинг-стратегий у лиц, находящихся в стрес­совых ситуациях, для коррекции их копинг-поведения;

проведение групповой или индивидуальной психотерапии, в ходе которых выяв­ляются неадаптивные формы копинг-стратегий для последующей их коррекции и формирования адаптивного копинг-поведения;

составление психогигиенических и психопрофилактических программ с учетом формирования адаптивных форм копинг-поведения как для здоровых лиц, подвер­гающихся стрессу, так и для больных пограничными нервно-психическими расстрой­ствами.

Противопоказаний к использованию методики нет. Можно лишь отметить неадек­ватность применения методики Э. Хайма у пациентов, страдающих психозами, кото­рые не могут достаточно осознанно и объективно оценивать реальность.

Осложнений и ухудшений состояния в процессе исследования копинг-поведения у обследуемых не отмечалось.