**Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях)**

Методика исследования базисных копинг-стратегий - "Индикатор стратегий преодоления стресса" создан Д. Амирханом в 1990 году. Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на стресс, позволил Д. Амирхану определить три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение). Опросник может применяться для исследования лиц подросткового и юношеского возрастов и взрослых.

**Экспериментальный материал**

**Бланк методики, содержащий инструкцию и текст опросника**

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в скольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, берите один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Да | **Скорее да, чем нет** | **Нет** |
| 1. Позволяю себе поделиться чувством с другом | 1 | 2 | 3 |
| 2.Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему | 3 | 2 | 1 |
| 3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять | 3 | 2 | 1 |
| 4. Пытаюсь отвлечься от проблемы | 3 | 2 | 1 |
| 5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо | 3 | 2 | 1 |
| 6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи | 3 | 2 | 1 |
| 7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше | 3 | 2 | 1 |
| 8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией | 3 | 2 | 1 |
| 9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора | 3 | 2 | 1 |
| 10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах | 3 | 2 | 1 |
| 11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий | 3 | 2 | 1 |
| 12. Доверяю свои страхи родственнику или другу | 3 | 2 | 1 |
| 13. Больше времени, чем обычно, провожу один | 3 | 2 | 1 |
| 14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению | 3 | 2 | 1 |
| 15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение | 3 | 2 | 1 |
| 16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы | 3 | 2 | 1 |
| 17. Обдумываю про себя план действий | 3 | 2 | 1 |
| 18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно | 3 | 2 | 1 |
| 19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше | 3 | **2** | 1 |
| 20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации | 3 | **2** | 1 |
| 21. Избегаю общения с людьми | 3 | **2** | 1 |
| 22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать . проблем | 3 | **2** | 1 |
| 23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию | 3 | **2** | 1 |
| 24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему | 3 | **2** | 1 |
| 25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей | 3 | **2** | 1 |
| 26. Сплю больше обычного | 3 | 2 | 1 |
| 27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе | 3 | 2 | 1 |
| 28. Представляю себя героем книги или кино | 3 | 2 | 1 |
| 29. Пытаюсь решить проблему | 3 | 2 | 1 |
| 30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного | 3 | 2 | 1 |
| 31. Принимаю помощь от друзей или родственников | 3 | 2 | 1 |
| 32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше | 3 | 2 | 1 |
| 33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения | 3 | 2 | 1 |

**Порядок проведения**

Методика проводится фронтально - с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

**Обработка и интерпретация результатов**

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом

Ключ

|  |  |
| --- | --- |
| Базисная копинг-стратегия | Пункты опросника, номер |
| Разрешение проблем | 2,3,8,9, 11, 15, 16, 17,20,29,33 |
| Поиск социальной поддержки | 1,5,7, 12, 14, 19,24,23,25,31,32 |
| Избегание | 4,6, 10, 13, 18,21,22,26,27,28,30 |

Для получения общего балла по соответствующей стратеги" подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Если пропущен 1 пункт из 11, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 10 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 11; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом. (Например, средний балл по шкале 2,12, умножить на 11 = 23,32, общий балл - 24.)

При пропуске двух и более пунктов обработка данных испытуемого не производится.

Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.