**Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»**

(адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера

«Coping Inventory for Stressful Situations»)

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия или шифр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пол М\_\_\_Ж\_\_\_Дата рождения \_\_\_\_день\_\_\_\_\_\_\_месяц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_год

Род занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Семейное положение состою в браке\_\_\_\_\_\_\_\_не состою\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(в том числе гражданском)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вдова/вдовец\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Разведен (а)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дети\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_{в том числе неофициально)

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Никогда 1 | Редко 2 | Иногда 3 | | Часто 4 | Очень часто 5 | |
| 1. Лучше распределяю свое время |  |  |  | |  |  | |
| 2. Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить |  |  |  | |  |  | |
| 3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни |  |  |  | |  |  | |
| 4. Стараюсь быть на людях |  |  |  | |  |  | |
| 5. Виню себя за нерешительность |  |  |  | |  |  | |
| 6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации |  |  |  | |  |  | |
| 7. Погружаюсь в свою боль и страдания |  |  |  | |  |  | |
| 8. Виню себя за то, что оказался(лась) в данной ситуации |  |  |  | |  |  | |
| 9. Хожу по магазинам, ничего не пoкупая |  |  |  | |  |  | |
| 10. Думаю о том, что для меня самое главное |  |  |  | |  |  | |
| 11. Стараюсь больше спать |  |  |  | |  |  | |
| 12. Балую себя любимой едой |  |  |  |  | |  | |
| 13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией |  |  |  |  | |  | |
| 14. Испытываю нервное напряжение |  |  |  |  | |  | |
| 15. Вспоминаю, как я решал(а) аналогичные проблемы раньше |  |  |  |  | |  | |
| 16. Говорю себе, что это происходит не со мной |  |  |  |  | |  | |
| 17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации |  |  |  |  | |  | |
| 18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать |  |  |  |  | |  | |
| 19. Испытываю эмоциональный шок |  |  |  |  | |  | |
| 20. Покупаю себе какую-нибудь вещь |  |  |  |  | |  | |
| 21. Определяю курс действий и придерживаюсь его |  |  |  |  | |  | |
| 22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить |  |  |  |  | |  | |
| 23. Иду на вечеринку, в компанию |  |  |  |  | |  | |
| 24. Стараюсь вникнуть в ситуацию |  |  |  |  | |  | |
| 25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать |  |  |  |  | |  | |
| 26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию |  |  |  |  | |  | |
| 27. Обдумываю случившееся и учусь на своих ошибках |  |  |  |  | |  | |
| 28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся |  |  |  |  | |  | |
| 29. Иду в гости к другу |  |  |  |  | |  | |
| 30. Беспокоюсь о том, что я буду делать |  |  |  |  | |  | |
| 31. Провожу время с дорогим человеком |  |  |  |  | |  | |
| 32. Иду на прогулку |  |  |  |  | |  | |
| 33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь |  |  |  |  | |  | |
| 34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках |  |  |  |  | |  | |
| 35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю |  |  |  |  | |  | |
| 36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее |  |  |  | |  |  |  |
| 37. Звоню другу |  |  |  | |  |  |  |
| 38. Испытываю раздражение |  |  |  | |  |  |  |
| 39. Решаю, что теперь важнее всего делать |  |  |  | |  |  |  |
| 40. Смотрю кинофильм |  |  |  | |  |  |  |
| 41. Контролирую ситуацию |  |  |  | |  |  |  |
| 42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать |  |  |  | |  |  |  |
| 43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы |  |  |  | |  |  |  |
| 44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации |  |  |  | |  |  |  |
| 45. Отыгрываюсь на других |  |  |  | |  |  |  |
| 46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это |  |  |  | |  |  |  |
| 47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации |  |  |  | |  |  |  |
| 48. Смотрю телевизор |  |  |  | |  |  |  |

Подсчет баллов для КПСС

(Копинг-поведение в стрессовых ситуациях)

1. Для копинга, ориентированного на **решение задачи, проблемы** (проблемно-ориентированный копинг, или ПОК), суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24 , 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

2. Для копинга, ориентированного на **эмоции**(эмоционально-ориентированный копинг, или ЭОК), суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

3. Для копинга, ориентированного на **избегание** (КОИ), суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

3.1. Можно подсчитать субшкалу **«Отвлечение»**, состоящую из 8 пунктов, относящихся к шкале «Избегание»: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

3.2. Субшкала **«Социальное отвлечение»** может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к шкале «Избегание»: 4, 29, 31, 35, 37.

(Обратите внимание, что пункты шкалы «Избегание» 3, 23 и 32 не используются в субшкалах «Отвлечение» и «Социальное отвлечение»).

Чтобы получить сумму баллов, сложите обведенные кружками цифры соответствующей шкалы. Обратите внимание, что каждый пункт входит только в одну шкалу.

Источники

1. Norman S. Endler, James A Parker Canada J. of Personality & Social Psychology. - York University. - 1990. - Vol. 58. - № 5. - R 844-854.

2. Крюкова Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладеющего (копинг) поведения // Психология и практика-Сб. научн. трудов/Отв. ред, В.А. Соловьева. Вып. 1 - Кострома; Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. - С. 70-82.

Эмпирические нормы опросника CISS при адаптации методики

к русскоязычной выборке (получены Т.Л. Крюковой (2001)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название стилей/субстилей | Пол | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| *Проблемно-ориентированный* | М | 31-52 | 53-65 | 66-79 |
| *копинг (ПОК)* | Ж | 24-52 | 53-64 | 65-80 |
| Эмоционально -ориенти рован- | м | 16-35 | 36-48 | 49-64 |
| ный копинг (ЭОК) | ж | 20-37 | 38-51 | 52-76 |
| Копинг, ориентированный на | м | 17-34 | 35-45 | 46-64 |
| избегание (КОИ) | ж | 20-38 | 39-49 | 50-69 |
| Субшкала «Отвлечение» | м | 8-14 | 15-22 | 23-32 |
| ж | 8-16 | 17-22 | 23-32 |
| Субшкала «Социальное отвлечение» | м | 5-12 | 13-17 | 18-25 |

Источники

1. Крюкова Т.Н. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и пракчика: Сб. научн. трудов. Вып. 1./ Отв. ред. В.А. Соловьева. - Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001.-С. 70-82.

2. Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников. Дис. канд. психол. наук. - Кострома, 2002.

3. Куфтяк Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей. Дис. канд. психол. наук. - Кострома. КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003. - 231 с.