«Копинг – поведение в срессовых ситуациях»

 (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный Т.А. Крюковой) – включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг – стрессовых поведенческих стратегий

Ниже возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто вы ведете себя подобным бразом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру в бланке ответов.

Никогда-1, редко -2, иногда-3, чаще всего-4, очень часто-5.

ТЕСТ

Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях

1.Стараюсь тщательно распределить свое время.

2. Сосредотачиваюсь 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 в данной ситуации.

9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.

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 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.

24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.

25. ЗХастываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.

26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.

27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.

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 случиться вновь.

34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.

35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.

36. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.

37. Звоню другу.

38. Испытываю раздражение.

39. Решаю, что теперь важнее всего делать.

40. Смотрю кинофильмы.

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 сделатьэто.

47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.

48. Смотрю телевизор.