# Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский)

Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995).

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных конинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания.

«Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания — суицид.

Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью раз­вития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в-третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. 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.

Шкалы методики:

* Шкала «разрешение проблем».
* Шкала «поиск социальной поддержки».
* Шкала «избегание проблем».

## 

## Текст опросника диагностики копинг-стратегий Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского

**Инструкция**: На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

**Полностью согласен.**

**Согласен.**

**Не согласен.**

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

## 

## 

## 

## 

## **Обработка результатов теста диагностики копинг-стратегий.**

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. 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.

**Ключ**

* **Шкала «разрешение проблем»** – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.
* **Шкала «поиск социальной поддержки»** – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
* **Шкала «избегание проблем»** – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

* Ответ “Полностью согласен” оценивается в 3 балла.
* Ответ “Согласен” в 2 балла.
* Ответ “Не согласен” в 1 балл.

Интерпретация результатов.

Нормы для оценки результатов теста:

| **Уровень** | **Разрешение проблем** | **Поиск социальной поддержки** | **Избегание проблем** |
| --- | --- | --- | --- |
| Очень низкий | < 16 | < 13 | < 15 |
| Низкий | 17 - 21 | 14 - 18 | 16 - 23 |
| Средний | 22 - 30 | 19 - 28 | 24 - 26 |
| Высокий | > 31 | > 29 | > 27 |