# **Опросник «Копинг-механизмы» Э. Хейма**

Назначение методики

Методика Э. Хейма позволяет исследовать 26 ситуационно - специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

К когнитивным копинг-стратегиям относятся 10 вариантов: игнорирование, смирение, диссимуляция, сохранение самообладания, проблемный анализ, относительность, религиозность, растерянность, придача смысла, установка собственной ценности.

Представлены 8 вариантов эмоциональных копинг-стратегий: протест, эмоциональная разрядка, подавление эмоций, оптимизм, пассивная кооперация, покорность, самообвинение, агрессивность.

К поведенческим копинг-стратегиям относятся 8 вариантов: отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация, конструктивная активность, отступление, сотрудничество, обращение.

Описание методики

Текст методики содержит 26 утверждений, разбитых на 3 блока (А, Б, В), объединяющие стратегии разного типа - когнитивные, эмоциональные и поведенческие. В зависимости от выбора опрашиваемого оцениваются предпочитаемые им копинг-механизмы и степень их адаптивности: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Процедура проведения методики

В инструкции к опроснику Э. Хейма исследуемым предлагается отметить в регистрационном бланке по одному из вариантов копинг-поведения, с помощью которых ими разрешаются трудности и стрессовые ситуации. Выбранные утверждения соответствуют определенным названиям типов копинг-поведения. При обработке результатов в группах исследуемых определяется частота выбора конкретного варианта копинг-поведения в данной группе.

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Среднее время заполнения опросника - 10 минут.

Инструкция

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который вам подходит. В каждом разделе 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. Не раздумывайте долго - важна ваша первая реакция. Будьте внимательны!

Текст методики

*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».

Обработка и интерпретация результатов

Каждое высказывание, закрепленное за когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферой, соотносится с конкретным копинг-механизмом, после чего определяется степень их адаптивности.

Варианты копинг-поведения по методике Э. Хейма

А. Когнитивные копинг-стратегии

* 1. Игнорирование - "Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности".
* 2. Смирение - "Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться".
* 3. Диссимуляция - "Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо".
* 4. Сохранение самообладания - "Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния".
* 5. Проблемный анализ - "Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось".
* 6. Относительность - "Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк".
* 7. Религиозность - "Если что-то случилось, то так угодно Богу".
* 8. Растерянность - "Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей".
* 9. Придача смысла - "Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам".
* 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".

Б. Эмоциональные копинг-стратегии

* 1. Протест - "Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую".
* 2. Эмоциональная разрядка - "Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу".
* 3. Подавление эмоций - "Я подавляю эмоции в себе".
* 4. Оптимизм - "Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации".
* 5. Пассивная кооперация - "Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне".
* 6. Покорность - "Я впадаю в состояние безнадежности".
* 7. Самообвинение - "Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам".
* 8. Агрессивность - "Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным".

В. Поведенческие копинг-стратегии

* 1. Отвлечение - "Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях".
* 2. Альтруизм - "Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях".
* 3. Активное избегание - "Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях".
* 4. Компенсация - "Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)".
* 5. Конструктивная активность - "Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)".
* 6. Отступление - "Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой".
* 7. Сотрудничество - "Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей".
* 8. Обращение - "Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом".

Виды копинг-поведения были распределены Э. Хеймом на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

*Адаптивные варианты копинг-поведения.* Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся: "проблемный анализ", "установка собственной ценности", "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 в любой, даже самой сложной, ситуации. Среди поведенческих копинг-стратегий: "сотрудничество", "обращение", "альтруизм" - под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми 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", "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 недопущение 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", "придача смысла", "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", "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.