

Копинг - 1

ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается оценить ряд утверждений, касающихся особенностей поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях.

Выразите, пожалуйста, свое отношение к этим утверждениям в соответствии с тем, как Вы обычно поступаете в подобных случаях. Степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением оцените по пятибалльной шкале, представленной на регистрационном бланке клеточками А, Б, В, Г, Д:

- А - совершенно верно
- Б - пожалуй, это так
- В - затрудняюсь ответить
- Г - едва ли это так
- Д - совершенно не верно

Свой выбор отразите в регистрационном бланке, поставив метку в соответствующей клеточке.

Следите за тем, чтобы номера утверждений и номера на бланке совпадали. Не пропускайте ни одного утверждения, для каждого выбирайте *только один* вариант оценки.

Перед началом выполнения методики впишите необходимые данные о себе в верхней части бланка, *не выходя за пределы рамки*. Обратите также внимание на приведенные в этой же части бланка правила нанесения меток.

Если Вы хорошо поняли инструкцию, приступайте к заполнению бланка.

1. В любых сложных ситуациях Вы не сдаетесь.
2. Вы объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Вы советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в Вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Вы стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, Вы часто выходите из себя и можете "наломать немало дров".
10. Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.
11. Вы стараетесь помогать другим при решении ваших общих проблем.
12. Вы не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.

13. Без необходимости Вы не "выкладываетесь" полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь тому, что наиболее правильным является именно то решение, которое первым пришло Вам в голову.
15. Иногда Вы предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей Вам часто приходится "подыгрывать" другим или подстраиваться под других людей (несколько "кривить душой").
17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя; можно сказать, что они просто бесят Вас.
19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Вы считаете, что во всех случаях лучше "семь раз отмерить, прежде чем отрезать".
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе "рассосется".
25. Вы позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы - "крепкий орешек" и никому не позволяете манипулировать собой.
26. Вы считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
31. Вы ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть "подводные камни".
32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит.

33. В конфликтной ситуации Вы убеждаете себя и других, что проблема "не стоит и выеденного яйца".
34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, не глядя на интересы других).
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с Вашим мнением, чем "тянуть кота за хвост".
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, при необходимости - сказать "нет" в ситуации эмоционального давления.
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт.
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях.
40. В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
42. Вы по возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавать.
44. Вы ищете слабости других людей и используете их с выгодой для себя.
45. Грубость и глупость других людей часто приводят Вас в ярость (выводят Вас из себя).
46. Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят или говорят комплименты.
47. Вы считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу "тише едешь, дальше будешь".
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
51. В конфликтных ситуациях Вы предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.
53. Вы придерживаетесь точки зрения, что цель оправдывает средства.
54. В значимых конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивным.