

Текст опитувальника діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях "CISS" С. Нормана, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймса, М.І.Паркера в адаптації Т.А.Крюкової

Ім'я _____

Повних років _____

Дата _____

Контакт (тел., мейл) _____

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучені або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви поведетеся подібним чином у скрутній ситуації і поставте відповідну цифру в бланку відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Частіше за все	Дуже часто
1	2	3	4	5

Судження	Ніколи	Рідко	Іноді	Частіше за все	Дуже часто
1. Намагаюсь ретельно розподілити свій час.					
2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити.					
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.					
4. Намагаюсь бути на людях.					
5. Звинувачую себе за нерішучість.					
6. Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації.					
7. Занурююсь у свій біль та страждання.					
8. Звинувачую себе за те, що опинився у цій ситуації.					
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.					
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.					
11. Намагаюся більше спати.					
12. Пести себе улюбленою їжею.					
13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.					
14. Зазнаю нервової напруги.					
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.					
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.					
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.					
18. Іду кудись перекусити або пообідати.					
19. Переживаю емоційний шок.					
20. Купую собі якусь річ.					
21. Визначаю курс дій та дотримуюсь його.					
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, що робити					

23. Іду на вечірку.					
24. Намагаюся вникнути у ситуацію.					
25. Застигаю, заморожуюся і не знаю, що робити.					
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.					
27. Обдумую те, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.					
28. Шкода, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.					
29. Іду в гості до друга.					
30. Турбуюся про те, що я робитиму					
30. Турбуюсь про те, що я буду робити					
31. Проводжу час із дорогою людиною.					
32. Іду на прогулянку.					
33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.					
34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках.					
35. Розробляю кілька різних розв'язків проблеми.					
36. Аналізую проблему перед реагуванням на неї.					
37. Дзвоню другу.					
38. Зазнаю роздратування.					
39. Вирішаю, що тепер найважливіше робити.					
40. Дивлюся фільм.					
41. Контролюю ситуацію.					
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.					
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.					
44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.					
45. Відіграюся на інших.					
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити.					
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.					
48. Дивлюся телевізор.					