**Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса**

#### **Описание методики**

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

#### **Процедура проведения**

Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Инструкция:

Вам будут предложены 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации.

Оцените, как часто данные варианты поведения проявляются у вас.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...** | **никогда** | **редко** | **иногда** | **часто** |
| **1** | ... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - наследующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **2** | ... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **3** | ... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **4** | ... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **5** | ... критиковал и укорял себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **6** | ... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **7** | ... надеялся на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **8** | ... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **9** | ... вел себя, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **10** | ... старался не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **11** | ... пытался увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **12** | ... спал больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **13** | ... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **14** | ... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **15** | ... во мне возникла потребность выразить себя творчески | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **16** | ... пытался забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **17** | ... обращался за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **18** | ... менялся или рос как личность в положительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **19** | ... извинялся или старался все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **20** | … составлял план действии | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **21** | ... старался дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **22** | ... понимал, что сам вызвал эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **23** | ... набирался опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **24** | ... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **25** | ... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **26** | ... рисковал напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **27** | ... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому по­рыву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **28** | ... находил новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **29** | ... вновь открывал для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **30** | ... что-то менял так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **31** | ... в целом избегал общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **32** | ... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **33** | ... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **34** | ... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **35** | ... отказывался воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **36** | ... говорил о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **37** | ... стоял на своем и боролся за то, чего хотел | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **38** | ... вымещал это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **39** | ... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **40** | ... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **41** | … отказывался верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **42** | ... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **43** | ... находил пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **44** | ... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **45** | ... что-то менял в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **46** | ... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **47** | ... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **48** | ... молился | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **49** | .. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **50** | ... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |

#### **Обработка результатов**

1. подсчитываем баллы, сумируя по каждой субшкале:

* никогда – 0 баллов;
* редко – 1 балл;
* иногда – 2 балла;
* часто – 3 балла

2. Степень проявления конкретной шкалы можно определить по суммарному баллу:

* 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
* 7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;
* 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

#### **Ключ**

* Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
* Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
* Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
* Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
* Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.
* Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
* Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
* Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

**Примечание! TestPad подсчитывает сумму по каждой из шкал точно также, как и описано в инструкции!**

#### **Интерпретация результатов**

#### Описание субшкал

1. Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;
2. Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;
3. Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;
4. Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;
5. Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;
6. Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;
7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;
8. Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.