

## Опросник способов совладающего поведения Р. Лазаруса

### Бланк ответов

**Инструкция:** Вам предлагается 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Попробуйте оценить как часто данные варианты поведения проявляются у Вас.

	<b>ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...</b>	<b>никогда</b>	<b>редко</b>	<b>иногда</b>	<b>часто</b>
<b>1</b>	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
<b>2</b>	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
<b>3</b>	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
<b>4</b>	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
<b>5</b>	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
<b>6</b>	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
<b>7</b>	... надеялся на чудо	0	1	2	3
<b>8</b>	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
<b>9</b>	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
<b>10</b>	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
<b>11</b>	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
<b>12</b>	... спал больше обычного	0	1	2	3
<b>13</b>	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
<b>14</b>	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
<b>15</b>	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
<b>16</b>	... пытался забыть все это	0	1	2	3
<b>17</b>	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
<b>18</b>	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
<b>19</b>	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
<b>20</b>	... составлял план действия	0	1	2	3
<b>21</b>	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
<b>22</b>	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
<b>23</b>	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
<b>24</b>	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
<b>25</b>	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
<b>26</b>	... рисковал напропалую	0	1	2	3
<b>27</b>	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
<b>28</b>	... 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

## Опросник способов совладающего поведения Лазаруса

### Обработка и интерпретация

#### Ключ сырых баллов:

**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.

#### В адаптации Крюковой и соавт.:

1. подсчитываем баллы, сумируя по каждой субшкале:

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

2. вычисляем по формуле:  $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$  Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов.

Например, если испытуемый набрал 8 баллов:

$$8/18 * 100 = 44,4$$

- это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

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

#### В адаптации Вассермана и соавт.

После расчета «сырых» показателей по шкалам необходимо осуществить их перевод в стандартные Т-баллы с использованием разработанных таблиц. Таблицы перевода «сырых» показателей в стандартные Т-баллы составлены на основе статистического анализа результатов обследования репрезентативной выборки объемом 1627 человек.

Степень предпочтительности для испытуемого стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

- показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;
- 40 баллов  $\leq$  показатель  $\leq$  60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;
- показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

### **Интерпретация:**

#### **Конфронтация**

Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. 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, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

#### **Дистанцирование**

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления 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.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

#### **Самоконтроль**

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций,

минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения.

### **Поиск социальной поддержки**

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

### **Принятие ответственности**

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.

### **Бегство-избегание**

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания

проблемы, фантазирования, необоснованных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эту стратегию рассматривает как неадаптивную, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

**Положительные стороны:** возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

**Отрицательные стороны:** невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

### **Планирование решения проблемы**

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления 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. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

**Положительные стороны:** возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

**Отрицательные стороны:** вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

### **Положительная переоценка**

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления 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.

**Положительные стороны:** возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

**Отрицательные стороны:** вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

**Таблица стандартных баллов (в адаптации Вассермана)**

Сырые баллы	Мужчины				Женщины			
	Конфронтация							
	Ст. баллы до 20 лет	Ст. баллы от 21 до 30 лет	Ст. баллы от 31 до 45 лет	Ст. баллы от 46 до 60 лет	Ст. баллы до 20 лет	Ст. баллы от 21 до 30 лет	Ст. баллы от 31 до 45 лет	Ст. баллы от 46 до 60 лет
0	22	22	15	14	16	22	17	19
1	26	25	19	18	20	26	21	23
2	29	28	23	22	24	29	24	26
3	32	32	27	26	28	32	28	29
4	35	35	31	30	32	35	32	33
5	38	38	36	34	36	39	35	36
6	41	42	40	38	39	42	39	40
7	45	45	44	42	43	45	43	43
8	48	48	48	46	47	48	46	46
9	51	51	52	50	51	52	50	50
10	54	55	56	53	55	55	54	53
11	57	58	60	57	59	58	57	57
12	60	61	64	61	63	61	61	60
13	63	64	68	65	67	64	65	64
14	67	68	72	69	71	68	68	67
15	70	71	76	73	75	71	72	70
16	73	74	80	77	78	74	76	74
17	76	77	84	81	82	77	79	77
18	79	81	89	85	86	81	83	81
	<b>Дистанцирование</b>							
0	24	22	14	21	21	24	19	19
1	27	26	18	24	24	27	22	23
2	30	29	21	27	28	30	26	26
3	33	32	25	31	31	33	29	29
4	37	35	29	34	34	36	32	32
5	40	38	33	38	38	39	36	36
6	43	41	37	41	41	42	39	39
7	46	44	41	44	45	45	43	42
8	49	48	45	48	48	48	46	45
9	52	51	49	51	51	52	50	49
10	56	54	53	54	55	55	53	52
11	59	57	56	58	58	58	57	55
12	62	60	60	61	61	61	60	59
13	65	63	64	64	65	64	64	62
14	68	67	68	68	68	67	67	65
15	71	70	72	71	72	70	71	68
16	75	73	76	74	75	73	74	72
17	78	76	80	78	78	76	78	75
18	81	79	84	81	82	79	81	78
	<b>Самоконтроль</b>							
0	7	8	3	9	4	6	1	8
1	10	11	7	12	8	9	4	11

2	13	14	10	15	11	12	8	14	
3	16	17	14	18	15	15	12	17	
4	19	20	17	21	18	19	15	20	
5	22	23	21	24	21	22	19	24	
6	25	26	24	27	25	25	23	27	
7	28	29	28	30	28	28	27	30	
8	31	32	31	33	32	31	30	33	
9	34	35	35	36	35	34	34	36	
10	37	38	39	39	38	37	38	39	
11	41	41	42	42	42	40	41	42	
12	44	44	46	45	45	43	45	45	
13	47	47	49	48	49	46	49	49	
14	50	50	53	51	52	49	53	52	
15	53	52	56	54	55	52	56	55	
16	56	55	60	57	59	55	60	58	
17	59	58	63	60	62	58	64	61	
18	62	61	67	63	66	62	67	64	
19	65	64	70	66	69	65	71	67	
20	68	67	74	69	72	68	75	70	
21	71	70	77	72	76	71	78	73	
<b>Поиск социальной поддержки</b>									
0	18	10	12	19	15	13	12	20	
1	21	14	15	22	19	16	15	22	
2	24	17	19	25	22	19	19	25	
3	27	21	22	28	25	22	21	28	
4	30	24	25	31	28	25	25	31	
5	33	28	29	34	31	29	28	33	
6	36	31	32	37	34	32	31	36	
7	39	35	36	40	37	35	34	39	
8	42	38	39	43	40	38	37	41	
9	45	42	43	46	43	41	40	44	
10	48	45	46	48	46	44	44	47	
11	51	49	49	51	49	47	47	49	
12	54	52	53	54	52	51	50	52	
13	57	56	56	57	55	54	53	55	
14	60	59	60	60	58	57	56	57	
15	63	63	63	63	62	60	59	60	
16	66	66	67	66	65	63	63	63	
17	69	70	70	69	68	66	66	66	
18	72	76	73	72	71	69	69	68	
<b>Принятие ответственности</b>									
0	20	20	18	22	17	18	16	19	
1	24	24	22	25	21	22	20	23	
2	28	28	27	29	25	26	25	27	
3	31	31	31	33	30	30	30	31	
4	35	35	35	36	34	34	34	35	
5	39	39	39	40	39	38	39	39	
6	43	43	43	44	43	42	43	43	
7	47	46	48	47	47	46	48	47	
8	51	50	52	51	52	50	52	51	



9	55	54	56	55	56	54	57	55	
10	59	58	60	58	61	58	61	59	
11	63	61	65	62	65	62	66	63	
12	67	65	69	66	60	66	70	67	
	<b>Бегство-избегание</b>								
0	27	27	23	21	21	25	16	23	
1	29	29	25	24	24	28	19	25	
2	31	31	28	26	26	30	22	28	
3	35	35	31	29	29	32	25	30	
4	36	36	33	32	31	35	28	32	
5	38	38	36	35	34	37	31	35	
6	40	41	38	37	37	39	34	37	
7	43	43	41	40	39	42	37	40	
8	45	45	44	43	42	44	40	42	
9	47	48	46	46	45	46	43	44	
10	49	50	49	49	47	48	46	47	
11	52	52	51	51	50	51	49	49	
12	54	54	54	54	53	53	52	52	
13	56	57	57	57	55	55	55	54	
14	58	59	59	60	58	58	58	57	
15	61	61	62	62	61	60	61	59	
16	63	64	65	65	63	62	64	61	
17	65	66	67	68	66	65	67	64	
18	67	68	70	71	68	67	70	66	
19	69	71	72	73	71	69	73	69	
20	72	73	75	76	74	71	75	71	
21	74	75	78	79	76	74	78	74	
22	76	77	80	82	79	76	81	76	
23	78	80	83	85	82	78	84	78	
24	81	82	85	87	84	81	87	81	
	<b>Планирование решения проблемы</b>								
0	11	7	9	9	13	11	6	12	
1	14	11	13	12	16	14	9	15	
2	17	14	16	15	19	18	13	18	
3	20	17	19	19	22	21	16	21	
4	24	21	22	22	25	24	20	24	
5	27	24	25	25	28	27	24	28	
6	30	28	29	28	32	31	27	31	
7	33	31	32	32	35	35	31	34	
8	37	34	35	35	38	38	35	37	
9	40	38	38	38	41	42	38	40	
10	43	41	42	42	44	45	42	43	
11	46	45	45	45	47	49	45	46	
12	49	48	48	48	50	53	49	49	
13	53	51	51	51	53	56	53	52	
14	56	55	55	55	57	60	56	56	
15	59	58	58	58	60	63	60	59	
16	62	62	61	61	63	67	63	62	
17	66	65	64	65	66	71	67	65	
18	69	68	68	68	69	68	71	68	

	Положительная переоценка								
0	18	14	13	20	18	14	13	17	
1	21	17	16	22	21	17	16	20	
2	24	20	19	25	24	20	19	22	
3	26	23	22	27	26	23	22	25	
4	29	26	26	30	29	25	24	27	
5	32	29	29	33	32	28	27	30	
6	34	31	32	35	34	31	30	32	
7	37	34	35	38	37	34	33	35	
8	40	37	38	40	40	36	36	37	
9	42	40	41	43	42	39	39	40	
10	45	43	45	45	45	42	42	42	
11	48	46	48	48	48	45	45	45	
12	51	49	51	50	50	47	47	47	
13	53	52	54	53	53	50	50	50	
14	56	54	57	55	56	53	53	52	
15	59	57	61	58	58	56	56	55	
16	61	60	64	60	61	58	58	57	
17	64	63	67	63	64	61	61	60	
18	67	66	70	65	66	64	64	62	
19	69	69	73	68	69	67	67	65	
20	72	72	76	70	72	69	69	67	
21	75	75	80	73	74	72	72	70	