

## Копинг-тест Ричарда ЛАЗАРУСА. Оценка поведения в трудной жизненной ситуации

Ф. И. О. оцениваемого \_\_\_\_\_  
 Возраст (полных лет) \_\_\_\_\_  
 Должность \_\_\_\_\_  
 Подразделение \_\_\_\_\_  
 Дата заполнения \_\_\_\_\_

### Инструкция

Вам предлагается 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Обведите в строке с утверждением тот вариант, который наиболее часто проявляется у Вас в поведении.

### Тестовое задание

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	...сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше, – на следующем 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 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	...испытывал 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 действий	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

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
33	...спрашивал совета у родственника или друга, которого 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	...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, чтобы 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

Спасибо за ответы!

### Ключ к копинг-тесту оценки поведения в трудной жизненной ситуации Ричарда ЛАЗАРУСА

#### Описание

Тест Лазаруса предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный тест считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Ричардом ЛАЗАРУСОМ и Сюзан ФОЛКМАН в 1988 году, адаптирована Т.Л. КРЮКОВОЙ, Е.В. КУФТЯК, М.С. ЗАМЫШЛЯЕВОЙ в 2004 году.

Совладание с жизненными трудностями есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их.

Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

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

#### Ключ к тесту

**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.

#### Обработка результатов

1. Подсчитайте баллы, суммируя по каждой субшкале:

**никогда** – 0 баллов;

**редко** – 1 балл;

**иногда** – 2 балла;

**часто** – 3 балла.

2. Вычислите по формуле: **X = сумма баллов : max балл × 100.**

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы – 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т. д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый, – 3, а по всем вопросам субшкалы – максимально 18 баллов, 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 потенциал личности в пограничном состоянии;

**13–18** – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

#### Интерпретация результата

**Конфронтационный копинг.** Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

**Дистанцирование.** Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

**Самоконтроль.** Усилия по регулированию своих чувств и действий.

**Поиск социальной поддержки.** Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

**Принятие ответственности.** Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

**Бегство-избегание.** Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

**Планирование решения проблемы.** Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

**Положительная переоценка.** Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.