***Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса***

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, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехетерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой.

**Внутренняя структура**

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал. 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.

**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, неоправданных 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. Большинством исследователей эта стратегии рассматривается как неадаптивная, 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.**

Процедура проведения

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

Обработка и интерпретация результатов

**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 = сумма балов / 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:

818∗100=44,4818∗100=44,4

- это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

**3.** **Можно определить проще, по сумарному 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 ≤ показатель ≤ 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;
* показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

[Таблица перевода сырых оценок в стандартные баллы](https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%C2%AB%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B_%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%C2%BB_%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B0_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%BE%D0%B2)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |
|  | **Дистанцирование** | | | | | | | |
| 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 |  |
|  | **Самоконтроль** | | | | | | | |
| 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 |  |
|  | **Поиск социальной поддержки** | | | | | | | |
| 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 |  |
|  | **Принятие ответственности** | | | | | | | |
| 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 |  |
|  | **Бегство-избегание** | | | | | | | |
| 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 |  |
|  | **Планирование решения проблемы** | | | | | | | |
| 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 |  |

Практическая значимость

**Методика может быть использована при исследовании особенностей поведения в проблемных и трудных для личности ситуациях, выявлении характерных способов преодоления стресса у разных контингентов испытуемых**. Опросник может быть эффективен в решении задач профотбора (в особенности для работы в напряженных условиях), выявлении факторов риска психической дезадаптации в стрессовых условиях. **Опросник в комплексе с другими методиками может применяться в целях оценки эффективности психокоррекционных мероприятий и психотерапии. Показанием к применению опросника являются также массовые скрининговые исследования в рамках психогигиенических и психопрофилактических программ.**

К относительным противопоказаниям к использованию опросника ССП следует отнести возраст испытуемого младше 14 и старше 60 лет. Применение методики в этих возрастных группах испытуемых снижает уровень обоснованности получаемых результатов тестирования.

**Источник:** [https://psylab.info/Опросник\_«Способы\_совладающего\_поведения»\_Лазаруса](https://psylab.info/Опросник_)