**Копинг-тест Р. Лазаруса**

Инструкция: Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения. Вам предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Оцените, как часто данные варианты поведения проявляются у Вас. Поставьте балл соответствующий степени утверждения. Никогда – 0, редко – 1, иногда – 2, часто – 3.

**Бланк ответов**

Фамилия Имя Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_

Дата заполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 11 |  | 21 |  | 31 |  | 41 |  |
| 2 |  | 12 |  | 22 |  | 32 |  | 42 |  |
| 3 |  | 13 |  | 23 |  | 33 |  | 43 |  |
| 4 |  | 14 |  | 24 |  | 34 |  | 44 |  |
| 5 |  | 15 |  | 25 |  | 35 |  | 45 |  |
| 6 |  | 16 |  | 26 |  | 36 |  | 46 |  |
| 7 |  | 17 |  | 27 |  | 37 |  | 47 |  |
| 8 |  | 18 |  | 28 |  | 38 |  | 48 |  |
| 9 |  | 19 |  | 29 |  | 39 |  | 49 |  |
| 10 |  | 20 |  | 30 |  | 40 |  | 50 |  |

Вопросы:

Оказавшись в трудной ситуации, я ...

1. ... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге

2. ... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь

3. ... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение

4. ... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации

5. ... критиковал и укорял себя

6. ... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть

7. ... надеялся на чудо

8. ... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет

9. ... вел себя, как будто ничего не произошло

10. ... старался не показывать своих чувств

11. ... пытался увидеть в ситуации что-то положительное

12. ... спал больше обычного

13. ... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы

14. ... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь

15. ... во мне возникла потребность выразить себя творчески

16. ... пытался забыть все это

17. ... обращался за помощью к специалистам

18. ... менялся или рос как личность в положительную сторону

19. ... извинялся или старался все загладить

20. … составлял план действии

21. ... старался дать какой-то выход своим чувствам

22. ... понимал, что сам вызвал эту проблему

23. ... набирался опыта в этой ситуации

24. ... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации

25. ... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами

26. ... рисковал напропалую

27. ... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву

28. ... находил новую веру во что-то

29. ... вновь открывал для себя что-то важное

30. ... что-то менял так, что все улаживалось

31. ... в целом избегал общения с людьми

32. ... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться

33. ... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал

34. ... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела

35. ... отказывался воспринимать это слишком серьезно

36. ... говорил о том, что я чувствую

37. ... стоял на своем и боролся за то, чего хотел

38. ... вымещал это на других людях

39. ... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации

40. ... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить

41. … отказывался верить, что это действительно произошло

42. ... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому

43. ... находил пару других способов решения проблемы

44. ... старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах

45. ... что-то менял в себе

46. ... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось

47. ... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться

48. ... молился

49. ... прокручивал в уме, что мне сказать или сделать

50. ... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему