**Копинг-стратегия** – актуальный ответ личности на воспринимаемую угрозу (возникшую трудность). Психологическое преодоление "запускается" ситуацией, и завершается, когда ситуация для человека утрачивает свою значимость как раздражитель и тем самым освобождает его энергию для решения других задач. Критерии эффективности преодоления, в основном, связаны с психическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации, выражающейся в ситуативном изменении депрессии, тревожности, психосоматической симптоматики и раздражительности.

Копинг стратегии должны отвечать следующим критериям:1) осознанность имеющихся средств или возможности их обретения; 2) готовность использовать их в качестве средств достижения цели; 3) оптимальность, т.е. адекватное соотношение цели и собственных возможностей при выборе средств; 4) компенсируемость, т.е. взаимозаменяемость; 5) конвертируемость, т.е. ценность ресурсов в социальном окружении.

Выделяют конструктивные и неконструктивные копинг-стратегии. Осознанный и гибкий выбор копинг-стратегий повышает успешность личности в преодолении жизненных трудностей.

Предлагаем Вам сделать тест, помогающий вам определить, какие копинг-стратегии вы чаще всего используете, сталкиваясь с трудностями или решая возникающие жизненные задачи. Копинг-стратегии. Тест Р. Лазаруса в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой <https://psytests.org/coping/lazarus.html>