

Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности

Белинская Е.П.,

доктор психологических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова», Москва, Россия, elena_belinskaya@list.ru

Вечерин А.В.,

кандидат психологических наук, старший преподаватель, НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия, avecherin@hse.ru

Агадуллина Е.Р.,

кандидат психологических наук, доцент, НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия, eagadullina@hse.ru

В статье представлены результаты русскоязычной адаптации опросника проактивного копинга. В исследовании приняли участие 405 русскоязычных респондентов (возраст от 18 до 63 лет, $M=20,50$; $SD=6,97$). По результатам содержательного анализа шкал и конфирматорного факторного анализа полная версия опросника на русскоязычной выборке продемонстрировала неудовлетворительные психометрические показатели. Предложена краткая версия опросника, которая хорошо соответствует эмпирическим данным. На основании регрессионного анализа были выявлены проактивные копинг-стратегии, которые являются предикторами высокой удовлетворенности жизнью. Наибольший вклад в уровень удовлетворенности жизнью вносит поиск эмоциональной поддержки и проактивный копинг. На основании структурного моделирования были изучены взаимосвязи стратегий совладания, позитивных и негативных эмоций и удовлетворенности жизнью. Полученные результаты свидетельствуют, что предикторами удовлетворенности жизнью являются позитивные эмоции и уверенность человека в том, что он успешно решит трудную жизненную ситуацию.

Ключевые слова: совладание с трудностями, проактивный копинг, стратегии совладания, удовлетворенность жизнью.

Для цитаты:

Белинская Е.П., Вечерин А.В., Агадуллина Е.Р. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2018. Том 7. № 3. С. 192–211. doi: 10.17759/psycljn.2018070312

For citation:

Belinskaya E.P., Vecherin A.V., Agadullina E.R. Proactive Coping Inventory: Adaptation to a Non-Clinical Sample and the Predictive Capability [Elektronnyi resurs]. Clinical Psychology and Special Education [Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya], 2018, vol. 7, no. 3, pp. 192–211. doi: 10.17759/psycljn.2018070312 (In Russ., abstr. in Engl.)

Теоретическое введение

Проблематика совладания и в зарубежной, и в отечественной психологии сегодня однозначно является междисциплинарной, будучи широко представлена в таких ее предметных областях как психология личности, клиническая психология, социальная и возрастная психология. При этом наибольший массив эмпирических данных о возможных конструктивных и деструктивных стратегиях преодоления человеком жизненных трудностей, о тех или иных личностных и социальных ресурсах совладания, о роли особенностей восприятия человеком самой трудной ситуации накоплен в клинической психологии.

Последнее представляется вполне закономерным: каким бы широким ни было современное понимание совладания в тех или иных подходах, оно неминуемо апеллирует к процессу адаптации как своей финитной функции: основное психологическое предназначение процесса преодоления человеком трудностей (вне зависимости от степени их объективного существования и «масштаба») состоит в снижении стрессового воздействия и тем самым в обеспечении психологического благополучия, поддержания определенного качества жизни.

Соответственно, такое понимание акцентировало внимание исследователей на вопросе об эффективности/неэффективности (или продуктивности/непродуктивности) конкретных стратегий копинга. И несмотря на то что в других предметных областях психологии эта проблема оценивается весьма неоднозначно [4; 10], для клинической психологии характерно ее достаточно определенное решение, а именно: для лиц, страдающих тем или иным психическим заболеванием, непродуктивными стратегиями поведения будут те, которые ухудшают их состояние и увеличивают симптоматику [3], т.е. усиливают дезадаптацию.

Так, например, модель дезадаптивного поведения Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского, созданная на внушительном клиническом материале, содержит конкретные признаки копинга, связанные с дезадаптацией, среди которых стоит

подчеркнуть преобладание избегающих стратегий над стратегиями поиска социальной поддержки и решения проблем, несбалансированность функционирования когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов копинг-механизмов, слабую осознаваемость стрессорного воздействия, а также низкую эффективность функционирования личностных ресурсов совладания (низкий уровень восприятия социальной поддержки, преобладание интернального локуса контроля и др.). Именно тесная взаимосвязь специфики копинга и уровня адаптации человека к стрессовым воздействиям ориентирует сегодня клиницистов на создание специфических профилактических программ в области психического здоровья – так называемой копинг-профилактики [6].

Интересным в этой связи является все большее внедрение в теоретические разработки и практику эмпирических исследований понятия проактивного совладания – как тех когнитивных, аффективных и поведенческих усилий, которые человек предпринимает до появления стрессового воздействия [13; 26]. Справедливо отмечается, что модели совладания, ориентированного на антиципацию будущих трудностей, могут стать серьезной теоретической базой для исследований и создания программ в области профилактики различных заболеваний и укрепления психического здоровья [7], тем более что, как показывают некоторые исследования, люди склонны использовать проактивное совладание в ситуации ухудшения здоровья чаще, чем в других сферах жизнедеятельности – материально-экономического положения, межличностных отношений и пр. [2; 25].

Представляется, что все больший акцент в современных исследованиях на идее проактивного совладания имел свои причины. Так, по мере своего методологического развития и углубления предметного поля исследования совладания с трудностями в значительной степени стали все более центрированы на изучении закономерностей когнитивной оценки трудной ситуации [18; 26]. При таком фокусе исследовательского интереса более очевидным стал определенный методологический просчет, а именно – фактический отказ на уровне разработки конкретных классификаций копинга от идей его динамического анализа. В самом деле, при преимущественном внимании к когнитивной оценке ситуации более очевидными становятся следствия неучета простого факта, а именно того, что каждый конкретный акт совладания опирается на предыдущий опыт переживания человеком тех или иных трудностей, который может существенно влиять на оценку ситуации. Соответственно, исследования совладания стали развиваться не столько по пути выделения возможных стратегий, сколько в направлении выделения процессуальных закономерностей совладания, составив новое «прочтение» исходной динамической модели Р. Лазаруса и С. Фолкман [23]. Соответственно, специфика совладания стала мыслиться как определяемая не только ситуацией или же особенностями личности, сколько стадией развития взаимодействия субъекта с трудной ситуацией. И представляется вполне логичным, что это привело к анализу активности человека, которую он может проявить до возникновения трудной ситуации.

На ранних этапах изучения проблематики копинга было предложено разделение совладающего поведения на антиципационное, состоящее в накоплении различных ресурсов (прежде всего эмоциональных) для того, чтобы справиться с грядущими неприятностями, и восстановительное, понимаемое как усилия саморегуляции для обретения психологического равновесия после трудных ситуаций. Собственно, на этой идее и стала потом базироваться модель проактивного, ориентированного на будущее совладания [13; 20; 26], ставшая современным воплощением динамической модели Лазаруса–Фолкман.

Основные отличия проактивного совладания от всех остальных его форм видятся нам в следующем.

Во-первых, в организации временной перспективы: подобный копинг ориентирован на будущее, человек создает собственные ресурсы для будущего совладания, к каковым относятся, например, оптимизм, самоконтроль, поиск смысла в том, что человек делает в жизни [18; 25]. Еще самые первые исследования в области проактивного совладания показали, что наиболее успешно его удастся применять людям с определенными личностными особенностями: хорошо развитым самоконтролем, высокой самооценкой, высоким уровнем оптимизма и др. [13].

Очевидно, что проактивное совладание реализуется на самой начальной стадии взаимодействия «личность+ситуация», когда трудная ситуация даже еще и не возникла: оно является, по сути, этапом подготовки к будущему, а потому когнитивная оценка человеком своих ресурсов превалирует над оценкой самой ситуации.

Во-вторых, проактивное совладание представляет собой процесс специфического целеполагания: субъект отчетливо представляет себе возможности, которые есть в будущем, а также риски и возможные проблемы, но не оценивает их как угрозу собственному существованию или как боль и потерю. Напротив, совладая проактивно, люди оценивают возможную трудную ситуацию позитивно – как вызов, возможность вступить в противоборство с трудностями и выйти победителем.

В-третьих, проактивное совладание опирается на специфическое восприятие потенциальных трудных ситуаций как принципиально вероятностных событий, что приводит к динамике мотивации копинга.

Отметим, что из этих трех возможных направлений изучения предикторов проактивного совладания (а именно – особенностей временной перспективы, конкретных личностных диспозиций и мотивации) в эмпирических исследованиях в наибольшей степени представлено второе, что связано с доминированием сегодня так называемого ресурсного подхода при изучении копинга [9; 22]. Напомним, что одной из основных его идей стало предположение о наличии некоторого ключевого ресурса совладания с трудностями, который может направлять и контролировать использование других ресурсов. Исследования стали все чаще сосредоточиваться на

его поиске. При всем разнообразии полученных эмпирических данных в качестве такого ключевого ресурса чаще всего выделяют оптимизм [17], жизнестойкость и самоэффективность [10; 14; 18], т.е. диспозиции, тесно связанные с эмоциональной и мотивационной сферами, а также с целеполаганием. Представления о собственной самоэффективности не только определяют степень усилий, предпринимаемых человеком для решения своих актуальных проблем (т.е. реактивный копинг), но и в силу связанности с процессом целеполагания влияют на проактивное совладание [14].

Неоднозначные эмпирические данные получены при попытках установить связь проактивности в совладании с уровнем субъективного благополучия человека: некоторые исследователи отмечают, что далеко не все аспекты проактивного совладания положительно коррелируют с высоким уровнем субъективного благополучия [21], а на отечественной выборке отмечается отсутствие такой связи [9]. В чем-то похожие эмпирические данные касаются связи проактивного копинга и субъективной удовлетворенности жизнью. Так, недавнее зарубежное исследование на выборке студентов французских и румынских университетов не обнаружило взаимосвязи между этими показателями [16], а отечественное – показало ее наличие [11].

Даже столь краткий обзор существующей на сегодняшний день ситуации в изучении проактивного совладания позволяет оценить это направление исследований копинга как безусловно перспективное, и тем актуальнее становится вопрос его методического обеспечения. Отметим, что практически все зарубежные исследования используют опросник проактивного копинга – Proactive Coping Inventory, PCI, – разработанный в 1999 году Э. Грингласс, Р. Шварцером и С. Таубертом [19] и прошедший на сегодняшний день множественные валидизации на различных языковых выборках [12; 15]. Данный методический инструментарий опирается на одну из наиболее детально разработанных сегодня моделей проактивного копинга – модель Е. Грингласс. С ее точки зрения, проактивный копинг интегрирует планирование и превентивные стратегии с проактивной саморегуляцией для достижения целей с использованием социальных ресурсов и эмоциональной саморегуляцией деятельности в целом [20]. Первоначальный перевод этого опросника на русский язык был выполнен Е.С. Старченковой [9], но данные о его валидизации отсутствуют. Поэтому мы ставили своими задачами, во-первых, провести полноценную адаптацию данного опросника, а во-вторых, определить его прогностические возможности путем выявления возможных взаимосвязей различных аспектов проактивного совладания с эмоциональным состоянием человека и удовлетворенностью жизнью.

Выбор именно этих психологических конструкторов определялся их сильной взаимосвязью с субъективным переживанием своего здоровья и оценкой качества жизни в целом. По результатам многочисленных клинических исследований можно сделать вывод, что уровень удовлетворенности жизнью сильно взаимосвязан с субъективным переживанием клинических симптомов и общим самочувствием [8; 11; 25].

Методики и процедура исследования

Описание методик

1. *Опросник проактивного копинга* – ОПК (Proactive Coping Inventory, PCI). Опросник содержит 55 утверждений, распределенных по 6 шкалам. *Проактивное совладание* (ПРО) измеряет отношение человека к трудной ситуации как источнику позитивного опыта и уверенность в успешном решении благодаря его усилиям; по своему содержанию близко к конструкту самоэффективности [14]. *Рефлексивное совладание* (РЕФ) измеряет представление возможных вариантов поведения, когнитивную оценку ресурсов и прогноз результатов. *Стратегическое планирование* (СП) измеряет способность планирования будущих действий с дифференциацией отдельных задач. *Превентивное совладание* (ПРВ) измеряет способность предвосхищать трудные ситуации с опорой на прошлый опыт. *Поиск инструментальной поддержки* (ИП) фокусируется на поиске респондентом информации от других людей для решения трудной жизненной ситуации. *Поиск эмоциональной поддержки* (ЭП) измеряет способность к регуляции своего эмоционального состояния посредством коммуникации с другими людьми. Шкала ответов содержит четыре варианта: «абсолютно не согласен», «частично согласен», «скорее согласен, чем не согласен», «полностью согласен», которым при обработке присваиваются значения 1, 2, 3 или 4 балла соответственно [19].

2. *Опросник COPE* разработан для измерения представлений человека о предпочитаемых стратегиях совладания с трудными жизненными ситуациями. Шкалы опросника включают как активные копинг-стратегии, так и пассивные формы совладания (перечислены в табл. 4). В опроснике 60 утверждений, описывающих особенности поведения человека в трудной ситуации. Каждое утверждение предлагается оценить по шкале от 1 – «нет» до 4 – «часто» [1].

3. *Опросник удовлетворенности жизнью (SWLS)* предназначен для быстрой оценки общего чувства удовлетворения человеком своей жизнью [24]. Опросник состоит из пяти вопросов, каждый из которых оценивается по шкале Лайкерта от 1 («совершенно не согласен») до 7 («полностью согласен»). Пример вопроса: «Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу».

4. *Опросник позитивных и негативных эмоций PANAS (русскоязычная адаптация)*. Опросник представляет собой список из 20 прилагательных. Респонденту предлагается оценить, в какой мере он чувствовал себя подобным образом в течение последних нескольких недель. Оценка производится по шкале от 1 («почти или совсем нет») до 5 («очень сильно») [5].

Выборка

В исследовании приняли участие 405 респондентов от 18 до 68 лет, 301 женщина (средний возраст – 20,40, медиана – 20, стандартное отклонение – 6,78) и 104 мужчины (средний возраст – 20,83, медиана – 20, стандартное отклонение – 7,52). Сбор данных проводился в форме онлайн-опроса.

Результаты исследования

Результаты сравнительного анализа данных различных исследований, представленных в табл. 1, позволяют сделать вывод об отсутствии значительных различий между выборками. Уровень согласованности шкал высокий (альфа Кронбаха больше 0,7).

Таблица 1

Описательные статистики по шкалам оригинального опросника (сравнение канадской, венгерской и российских выборок)

Показатели	Шкалы опросника					
	ПРО	РЕФ	СП	ПРВ	ИП	ЭП
Среднее ²	3,06	3,02	2,60	2,88	3,04	3,09
Среднее ³	2,98	2,98	2,64	2,88	2,49	2,75
Стандартное отклонение ²	0,43	4,48	0,63	0,49	0,57	0,62
Стандартное отклонение ³	0,41	0,50	0,70	0,49	0,60	0,70
Альфа Кронбаха ¹	0,85	0,79	0,71	0,83	0,85	0,73
Альфа Кронбаха ²	0,82	0,85	0,71	0,80	0,86	0,78
Альфа Кронбаха ³	0,77	0,83	0,77	0,78	0,85	0,81

Примечания: ПРО – проактивное совладание, РЕФ – рефлексивное совладание, СП – стратегическое планирование, ПРВ – превентивное совладание, ИП – поиск инструментальной поддержки, ЭП – поиск эмоциональной поддержки. 1 – Greenglass, et al., 1999 (канадская выборка, N=252); 2 – Almássy, et al., 2014 (венгерская выборка, N=452); 3 – российская выборка (N=405), 2018.

Для проверки факторной структуры опросника использовался конфирматорный факторный анализ с робастными стандартными ошибками и поправкой Саттора-Бентлер. Оригинальная факторная структура показала низкое соответствие факторной модели исходным данным ($df=1259$, $\chi^2=3025,73$; $p<0,01$; CFI=0,76; TLI=0,753, RMSEA=0,056). Анализ стандартизированных факторных нагрузок показал, что часть пунктов имеет нагрузку меньше 0,3.

В связи с тем, что оригинальный опросник демонстрирует неудовлетворительные психометрические показатели, было принято решение исключить пункты с сильной ковариацией и сходные по смыслу или сильно нагруженные на другие шкалы для улучшения психометрических показателей

опросника. В краткую версию вошло 27 пунктов (табл. 2). Полный текст пунктов краткой версии опросника и факторные нагрузки указаны в приложении.

Для анализа конвергентной валидности был выбран опросник COPE, как наиболее близкий по содержанию психологических конструкторов и адаптированный для русскоязычной выборки [1].

Таблица 2

**Среднее, стандартное отклонение и корреляции
шкал краткой версии опросника ОПК**

Шкала	ПРО	РЕФ	ПЛ	ПРВ	ИП	ЭП
1. ПРО	M=2,98 SD=0,50					
2. РЕФ	0,36*	M=2,99 SD=0,59				
3. ПЛ	0,32*	0,42*	M=2,61 SD=0,74			
4. ПРВ	0,40*	0,67*	0,44*	M=2,87 SD=0,57		
5. ИП	0,10	0,09	0,10	0,10	M=2,69 SD=0,65	
6. ЭП	0,14	0,03	0,09	0,01	0,49*	M=2,67 SD=0,73

Примечание: * – $p \leq 0,001$. Расшифровку шкал см. табл. 1.

По результатам корреляционного анализа (табл. 3) шкал опросников ОПК и COPE были получены ожидаемые корреляции шкал Поиска инструментальной поддержки и Использования инструментальной социальной поддержки, Поиска эмоциональной поддержки и Использования эмоциональной социальной поддержки. Аналогичная ситуация со шкалами «ПРО» и «РЕФ».

Неожиданным результатом стала слабая корреляция между шкалами планирования. Содержательный анализ пунктов показал, что шкалы имеют несколько разное содержание. В опроснике COPE измеряется представление человека о том, что он планирует свои действия, в то время как в опроснике Проактивного совладающего поведения спрашивается о разделении проблемы на отдельные задачи и планировании отдельных этапов достижения цели, т.е. речь идет не о планировании в общем, а о стратегическом планировании.

Таблица 3

Корреляции шкал опросников ОПК (краткая версия) и COPE

	ПРО	РЕФ	ПЛ	ПРВ	ИП	ЭП
Позитивное переформулирование и личностный рост	0,42***	0,20**		0,22**		
Мысленный уход от проблемы					0,34***	0,27***
Концентрация на эмоциях и их активное выражение					0,24***	0,36***
Использование инструментальной социальной поддержки					0,61***	0,55***
Активное совладание	0,38***	0,40***	0,28***	0,35***		
Юмор	0,25***				0,19*	0,21**
Поведенческий уход от проблемы	-0,33***					
Сдерживание		0,45***	0,20**	0,36***		
Использование эмоциональной социальной поддержки					0,51***	0,62***
Подавление конкурирующей деятельности	0,23***	0,35***	0,32***	0,33***		
Планирование	0,46***	0,47***	0,30***	0,40***		

Примечание. * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$; по переменным с пустыми ячейками связи не значимы. Расшифровку шкал см. табл. 1.

Прогностические возможности опросника проактивного копинга

Было выдвинуто предположение, что проактивные копинг-стратегии как формы активного совладания со сложными жизненными ситуациями могут приводить к повышению удовлетворенности жизнью. Для проверки этой гипотезы использовался регрессионный анализ (табл. 4).

Таблица 4

Результаты регрессионного анализа проактивных копинг-стратегий как предиктора удовлетворенности жизнью

Предиктор	b	b [95% CI]	beta	beta [95% CI]	Качество модели
(Intercept)	10,09**	[6,02; 14,29]			$R^2 = 0,172^{**}$ 95% CI [0,11; 0,27]
ПРО	1,95**	[0,68; 3,25]	0,19	[0,07; 0,31]	
РЕФ	-1,56*	[-2,71; - 0,44]	-0,19	[-0,33; - 0,06]	
ПЛ	0,87*	[0,10; 1,66]	0,14	[0,02; 0,25]	
ПРВ	1,34*	[0,10; 2,54]	0,16	[0,01; 0,31]	
ИП	-0,91	[-1,79; 0,02]	-0,12	[-0,24; 0,00]	
ЭП	1,96**	[1,16; 2,72]	0,31	[0,18; 0,42]	

Примечание: b – нестандартизированные регрессионные коэффициенты, beta – стандартизированные регрессионные коэффициенты, * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Краткий вариант опросника ОПК на российской выборке позволяет объяснить 17 % дисперсии удовлетворенности жизнью. Заметим, что в связи с проблемой множественных сравнений уровень значимости предиктора $p < 0,05$ не позволяет сделать статистически надежный вывод. Наибольший положительный вклад вносит шкала ЭП. Поиск эмоциональной поддержки в опроснике ОПК ориентирован на активный поиск эмоциональной поддержки со стороны окружающих, что, возможно, приводит к увеличению адаптационных ресурсов и соответствующему повышению удовлетворенности жизнью.

Шкала ПРО также вносит положительный вклад в удовлетворенность жизнью, но у регрессионного коэффициента достаточно широкий 95% доверительный интервал (от 0,07 до 0,31). Анализ вклада каждого предиктора показал, что наша модель хорошо предсказывает средние и высокие значения, но значительно хуже предсказывает низкие значения удовлетворенности жизнью. Неожиданные результаты были получены по шкале РЕФ, которая вносит отрицательный вклад в удовлетворенность жизнью. Иными словами, для людей с высокими показателями удовлетворенности жизнью менее характерно задумываться над проблемной ситуацией и оценивать ресурсы для ее решения. Представляется, что полученные

результаты согласуются с возникающим в психотерапии эффектом снижения общей удовлетворенности жизнью и возникновению негативных эмоций на первых этапах терапии в связи с высокой когнитивной трудностью процесса рефлексии.

Нами было выдвинуто предположение, что взаимосвязь проактивных копинг-стратегий и удовлетворенности жизнью может быть опосредована позитивными и негативными эмоциями. Иными словами, проактивные копинг-стратегии связаны с реализацией деятельности, направленной на совладание с трудностями, в процессе и результате которой возникают определенные эмоции, выполняющие индикативную функцию, на основании чего человек и делает заключение о своей удовлетворенности жизнью. \

Для проверки этого предположения использовался метод моделирования структурными уравнениями. В итоговую модель были включены только шкалы ПРО и ЭП, показавшие наибольшую прогностическую силу. Результаты анализа представлены на рис. 1. Модель продемонстрировала хорошие показатели соответствия эмпирическим данным ($df=336$; $\chi^2=505,46$; $p<0,01$; CFI=0,95; TLI=0,94; RMSEA=0,04) и объясняет 36 % дисперсии удовлетворенности жизнью (рис. 1).

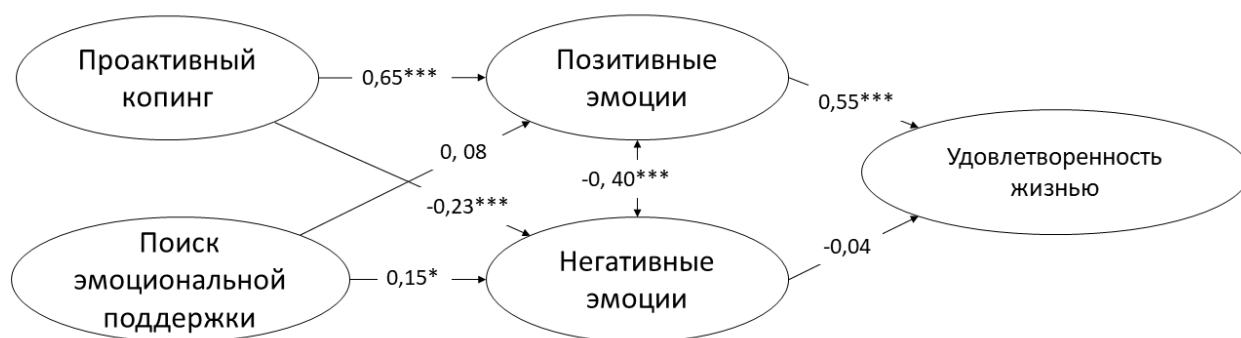


Рис. 1. Результаты структурного моделирования взаимосвязи копинг-стратегий, эмоций и удовлетворенности жизнью

Примечание. * – $p \leq 0,05$; *** – $p \leq 0,001$.

Наиболее сильная взаимосвязь наблюдается между проактивным копингом и позитивными эмоциями, а также позитивными эмоциями и удовлетворенностью жизнью. Люди с высокими показателями по шкале ПРО реже переживают негативные эмоции, что можно объяснить близостью этой шкалы к оптимистичному взгляду на жизнь и к более высокой уверенности в своих силах. Переживание негативных эмоций не вносит значимый вклад в уровень удовлетворенности жизнью. Можно объяснить полученные данные следующим. В случае возникновения трудной жизненной ситуации оценка человеком своих адаптационных ресурсов происходит с учетом уверенности в том, насколько он будет эффективен в решении возникшей задачи. В случае высокой уверенности разворачивается активная деятельность, сопровождающаяся переживанием позитивных эмоций и как результат высокой удовлетворенностью жизнью. Если на

данном фоне происходит переживание негативных эмоций, то начинается поиск эмоциональной поддержки, пока эмоциональный фон не стабилизируется. Следует заметить, что структурное моделирование в срезовых исследованиях не позволяет сделать выводы о каузальности связи. Возможны альтернативные объяснения: например, негативные эмоции могут выступать как первоначальный индикатор трудной жизненной ситуации и запускать различные копинг-стратегии.

Заключение

В исследовании была проведена русскоязычная адаптация опросника проактивного копинга. Было показано, что на российской выборке факторная структура опросника неудовлетворительная. Возможно, это связано с большим количеством пунктов опросника, смысл которых воспринимается респондентами сходным образом. Для решения этой проблемы была предложена краткая версия опросника, обладающая лучшими психометрическими показателями. На основании сравнительного анализа опросников ОПК и COPE были получены результаты, показывающие взаимосвязи близких по смыслу шкал, что может говорить о хорошей конвергентной валидности.

Были изучены взаимосвязи проактивных стратегий совладания с удовлетворенностью жизнью и эмоциональным состоянием как индикаторами субъективного благополучия личности. Полученные результаты позволяют сделать вывод о положительной взаимосвязи проактивного копинга и поиска эмоциональной поддержки. Анализ структурной модели, включающей особенности эмоциональных состояний, позволяет сделать вывод, что проактивный копинг опосредуется переживанием преимущественно положительных эмоций, которые в свою очередь являются хорошим предиктором высокой удовлетворенности жизнью.

Литература

1. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.И. и др. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II Международной научно-практической конференции. Т. 2. Кострома, изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова 2010. С. 195–197.
2. Ковалева Е.Л. Копинг-стратегии людей с инвалидностью с разными уровнями ролевой виктимности [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5. № 4. С. 93–102. doi: 10.17759/psyclin.20160504 (дата обращения: 01.07.2018).
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дисс. ... доктора психол. наук. Кострома, 2005. 473 с.

4. Львова Е.Н., Митина О.В., Шлягина Е.И. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности [Электронный ресурс] // Психологические исследования (электронный журнал). 2015. Т.8. № 40. URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1112-lvova40.html> (дата обращения: 01.07.2018).
5. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 91–110.
6. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. М.: Академия, 2007. 176 с.
7. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 2. URL: http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer05.php (дата обращения: 01.07.2018).
8. Сирота Н.А., Ярославская М.А. Исследование проактивного совладающего поведения у больных шизотипическим расстройством [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. Т. 6. № 1. С. 8. URL: http://mprij.ru/archiv_global/2014_1_24/nomer01.php (дата обращения: 01.07.2018).
9. Старченкова Е.С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник СПбГУ. 2012. Сер. 12. Вып. 1. С. 51–61.
10. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 3. С. 160–169.
11. Яременко А.И., Исаева Е.Р., Колегова Т.Е., Ситкина Е.В., Васильева Ю.В. Удовлетворенность качеством жизни пациентов с минимальными рубцовыми деформациями лица и шеи [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2018. Т. 7. № 1. С. 75–90. doi: 10.17759/psyclin.2018070106. (дата обращения: 01.07.2018).
12. Almásy Z., Pék G., Papp G. The psychometric properties of the Hungarian version of the Proactive Coping Inventory: reliability, construct validity and factor structure // International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 2014. Vol. 14. № 1. P. 115–124. URL: <https://doi.org/10.1037/t65351-000> (дата обращения: 01.07.2018).
13. Aspinwall L., Taylor S. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping // Psychological Bulletin. 1997. Vol. 121. № 3. P. 417–436. doi: 10.1037//0033-2909.121.3.417.
14. Bandura A., Freeman W., Lightsey R. Self-Efficacy: The Exercise of Control // Journal of Cognitive Psychotherapy. 1999. Vol. 13. № 2. P. 158–166. doi: 10.1891/0889-8391.13.2.158

15. *Bhushan B., Gautam R., Greenglass E.* Proactive Coping Inventory – Hindu Version. Psychtests Dataset. 2010. doi: 10.1037/t07294-000
16. *Bogdan C., Rioux L., Negovan V.* Place attachment, proactive coping and well-being in university environment. Procedia // Social and Behavioral Sciences. 2012. Vol. 33. P. 865–869. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.01.245
17. *Brissette I., Scheier M., Carver C.* The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 82. №1. P. 102–111. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.102
18. *Frydenberg E.* Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes // Australian Journal of Psychology. 2014. Vol. 66. № 2. P. 82–92. doi: 10.1111/ajpy.12051
19. *Greenglass E., Schwarzer R. Taubert S.* Proactive Coping Inventory. Psychtests Dataset. 1999. doi: 10.1037/t07292-000
20. *Greenglass E.R.* Proactive coping // Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges / E. Frydenberg (ed.). London: Oxford University Press, 2002. P. 37–62. doi: 10.1093/med:psych/9780198508144.001.0001.
21. *Greenglass E., Fiksenbaum L.* Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being // European Psychologist. 2009. Vol. 14. № 1. P. 29–39. doi: 10.1027/1016-9040.14.1.29
22. *Hobfoll S.* Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. New York: Plenum, 1998. 275 p.
23. *Lazarus R.* Coping theory and research: past, present, and future // Psychosomatic Medicine. 1993. Vol. 55. № 3. P. 234–247. doi: 10.1097/00006842-199305000-00002
24. *Pavot W., Diener E.* The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction // The Journal of Positive Psychology. 2008. Vol. 3. № 2. P. 137–152. doi: 10.1080/17439760701756946
25. *Ouwehand C., de Ridder D., Bensing J.* Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults // Personality and Individual Differences. 2008. Vol. 45. № 1. P. 28–33. doi: 10.1016/j.paid.2008.02.013
26. *Schwarzer R.* Stress, resources, and proactive coping // Applied Psychology: An International Review. 2001. Vol. 50. № 3. P. 400–407.

Приложение

Сокращенная версия опросника проактивный копинг (ОПК)

№	№ ориг.	Название шкалы и текст пункта	Факторная нагрузка
Проактивный копинг			
1	4	Я люблю рисковать и преодолевать трудности	0,527
2	5	Я визуализирую свои мечты и стараюсь осуществить их	0,496
3	6	Несмотря на возникающие неудачи, я обычно добиваюсь своего	0,619
4	8	Я всегда стараюсь находить обходные пути в сложных ситуациях, и меня ничто не остановит	0,591
5	11	Я воспринимаю трудности как позитивный опыт	0,532
6	13	Если у меня возникает проблема, я беру инициативу в свои руки и решаю ее	0,537
Рефлексивный копинг			
7	16	Я обычно обдумываю несколько путей решения проблем, а не действую импульсивно, по первому побуждению	0,612
8	20	Прежде чем браться за трудное задание, я продумываю различные пути достижения успеха	0,616
9	21	Я приступаю к действиям только после тщательного обдумывания	0,792
10	23	Я смотрю на проблему под разными углами до тех пор, пока не нахожу пути для ее решения	0,710
11	25	Я думаю о возможных последствиях перед тем, как взяться за решение проблемы	0,546
Планирование			
12	27	Я обычно составляю план и следую ему	0,794
13	28	Я разбиваю проблему на части и решаю каждую по отдельности в свое время	0,668
14	29	Я составляю список того, что надо сделать, и стараюсь вначале сфокусироваться на важных пунктах	0,648
Превентивный копинг			
15	30	В моих планах я стараюсь учесть различные случайности	0,590
16	32	Я стараюсь быть готовым ко всему	0,491
17	34	Прежде чем действовать, я обдумываю свою стратегию	0,747

18	37	Я думаю на шаг вперед, чтобы предотвратить опасные последствия	0,701
19	39	Я стараюсь разумно распоряжаться своими деньгами, чтобы не было проблем в будущем	0,338
		Поиск инструментальной поддержки	
20	40	Советы других людей могут помочь в решении моих проблем	0,565
21	43	Я легко могу найти людей, способных помочь мне принять правильное решение	0,642
22	44	Я часто спрашиваю других, что бы они сделали в моей ситуации	0,631
23	45	Обсуждение с другими своих проблем может дать новый взгляд на ситуацию	0,736
		Поиск эмоциональной поддержки	
24	48	Если я подавлен, я знаю, кто именно может помочь мне почувствовать себя лучше	0,550
25	49	Другие люди помогают мне почувствовать себя окруженным заботой	0,674
26	51	Когда нахожусь в плохом настроении, я говорю об этом с другими	0,678
27	52	Я доверяю свои чувства другим людям, чтобы построить или укрепить близкие отношения	0,785

Примечание. Уровень значимости для всех шкал – $p \leq 0,001$, № ориг. – номер пункта в оригинальной версии опросника.

Proactive Coping Inventory: Adaptation to a Non-Clinical Sample and the Predictive Capability

Belinskaya E.P.,

*Doctor in psychology, professor, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia,
elena@belinskaya@list.ru*

Vecherin A.V.,

*Ph.D. in psychology, senior lecturer, National Research University Higher School of Economics,
Moscow, Russia, avecherin@hse.ru*

Agadullina E.R.,

*Ph.D. in psychology, senior lecturer, National Research University Higher School of Economics,
Moscow, Russia, eagadullina@hse.ru*

The article presents the results of the Russian-language adaptation of the proactive coping questionnaire. The study involved 405 Russian-speaking respondents (age from 18 to 63 years, $M = 20,5$, $SD = 6,97$). Based on the analysis of scales and confirmatory factor analysis, the full version of the questionnaire on the Russian-language sample showed unsatisfactory psychometric indicators. A short version of the questionnaire is proposed, which corresponds well to empirical data. Based on the regression analysis, proactive coping strategies were identified. These strategies are predictors of high life satisfaction. The greatest contribution to the level of satisfaction with life is the search for emotional support and proactive coping. On the basis of structural modeling, the relationships of coping strategies, positive and negative emotions and life satisfaction were studied. The results show that the predictors of life satisfaction are positive emotions and a person's confidence that he will successfully solve a difficult life situation.

Keywords: coping with difficulties, proactive coping, coping strategies, life satisfaction.

References

1. Gordeeva T.O., Osin E.N., Rasskazova E.A., Sichev O.A., Shevyahova V.U. Diagnostika koping-strategiy: adaptaciya oprosnika COPE [Diagnosis of coping strategies: adaptation of the COPE questionnaire]. In *Psihologiya stressa I sovladayushchego povedeniya v*

sovremennom rossiyskom obschestve. Materiali II mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferencii [Psychology of stress and coping behavior in modern Russian society. Materials of the II International Scientific and Practical Conference]. Vol. 2. Kostroma: publ. of N.A. Nekrasov KSU, 2010. Pp. 195–197.

2. Kovaleva E.L. Koping-strategii lyudej s invalidnost'yu s raznymi urovnyami rolevoj viktimnosti [Coping strategies of people with disabilities with different levels of role-based victimization] [Web source]. *Klinicheskaya i special'naya psihologiya [Clinical and special psychology]*, 2016, vol. 5, no. 4, pp. 93–102. doi: 10.17759/psyclin.20160504 (Accessed: 01.07.2018).

3. Kryukova T.L. Psihologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni: diss. ... doktora psihol. nauk [Psychology of coping behavior in different periods of life: Doctor thesis]. Kostroma, 2005. 473 p.

4. L'vova E.N., Mitina O.V., Shlyagina E.I. Lichnostnye prediktory sovladayushchego povedeniya v situacii neopredelennosti [Personal predictors of coping behavior in a situation of uncertainty] [Web source]. *Psihologicheskie issledovaniya [Psychological research]*, 2015, vol. 8, no. 40 URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1112-lvova40.html> (Accessed: 01.07.2018).

5. Osin E.N. Izmerenie pozitivnyh i negativnyh ehmocij: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS [Measurement of positive and negative emotions: development of a Russian-language analogue of the PANAS questionnaire]. *Psihologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ehkonomiki [Psychology. Journal of High School of Economics]*, 2012, vol. 9, no. 4, pp. 91–110.

6. Sirota N.A., Yaltonskij V.M. Profilaktika narkomanii i alkogolizma [Prevention of drug addiction and alcoholism]. Moscow: Akademiya, 2007. 176 p.

7. Sirota N.A., Yaltonskij V.M. Primenenie i vnedrenie programm rehabilitacii i profilaktiki zavisimogo povedeniya kak aktual'naya zadacha rossijskoj klinicheskoy psihologii [The application and implementation of rehabilitation programs and the prevention of dependent behavior as an urgent task of Russian clinical psychology] [Web source]. *Medicinskaya psihologiya v Rossii: ehlektron. nauch. zhurn [Medical psychology in Russia: electronic scientific journal]*, 2012, no. 2. URL: http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer05.php (Accessed: 01.07.2018).

8. Sirota N.A., Yaroslavskaya M.A. Issledovanie proaktivnogo sovladayushchego povedeniya u bol'nyh shizotipicheskim rasstrojstvom [Study proactive coping behavior in patients with schizotypic disorder] [Web source]. *Medicinskaya psihologiya v Rossii: ehlektron. nauch. zhurn [Medical psychology in Russia: electronic scientific journal]*, 2014, vol. 6, no. 1, p. 8. URL: http://mprij.ru/archiv_global/2014_1_24/nomer01.php (Accessed: 01.07.2018).

9. Starchenkova E.S. Resursy proaktivnogo sovladayushchego povedeniya [Resources of proactive coping behavior]. *Vestnik SPbGU [Bulletin of St. Petersburg State University]*, 2012, vol. 12, no. 1, pp. 51–61.

10. Hachaturova M.R. Sovladayushchij repertuar lichnosti: obzor zarubezhnyh issledovaniy [A co-ordinating repertoire of personality: an overview of foreign research]. *Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ehkonomiki [Psychology. Journal of High School of Economics]*, 2013, vol. 10, no. 3, pp. 160–169.
11. Yaremenko A.I., Isaeva E.R., Kolegova T.E., Sitkina E.V., Vasil'eva YU.V. Udovletvorennost' kachestvom zhizni pacientov s minimal'nymi rubcovymi deformacijami lica i shei [Satisfaction with the quality of life of patients with minimal scar deformities of the face and neck] [Web source]. *Klinicheskaya i special'naya psihologiya [Clinical and special psychology]*, 2018, vol. 7, no. 1, pp. 75–90. doi: 10.17759/psyclin.2018070106 (Accessed: 01.07.2018).
12. Almássy Z., Pék G., Papp G. The psychometric properties of the Hungarian version of the Proactive Coping Inventory: reliability, construct validity and factor structure. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2014, vol. 14, no. 1, pp. 115–124. URL: <https://doi.org/10.1037/t65351-000> (Accessed: 01.07.2018).
13. Aspinwall L., Taylor S. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 1997, vol. 121, no. 3, pp. 417–436. doi: 10.1037//0033-2909.121.3.417.
14. Bandura A., Freeman W., Lightsey, R. Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1999, vol. 13, no. 2, pp. 158–166. doi: 10.1891/0889-8391.13.2.158
15. Bhushan B., Gautam R., Greenglass E. Proactive Coping Inventory – Hindu Version. *Psyctests Dataset*, 2010. doi: 10.1037/t07294-000
16. Bogdan C., Rioux L., Negovan V. Place attachment, proactive coping and well-being in university environment. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 2012, vol. 33, pp. 865–869. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.01.245
17. Brissette I., Scheier M., Carver C. The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 82, no. 1, pp. 102–111. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.102
18. Frydenberg E. Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology*, 2014, vol. 66, no. 2, pp. 82–92. doi: 10.1111/ajpy.12051
19. Greenglass E., Schwarzer R., Taubert S. Proactive Coping Inventory. *Psyctests Dataset*, 1999. doi: 10.1037/t07292-000
20. Greenglass E.R. Proactive coping. In E. Frydenberg (ed.) *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges*. London: Oxford University Press, 2002, pp. 37–62. doi: 10.1093/med:psych/9780198508144.001.0001.

21. Greenglass E., Fiksenbaum L. Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being. *European Psychologist*, 2009, vol. 14, no. 1, pp. 29–39. doi: 10.1027/1016-9040.14.1.29
22. Hobfoll S. Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. N.Y.: Plenum, 1998. 275 p.
23. Lazarus R. Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 1993, vol. 55, no. 3, pp. 234–247. doi: 10.1097/00006842-199305000-00002
24. Pavot W., Diener E. The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2008, vol. 3, no. 2, pp. 137–152. doi: 10.1080/17439760701756946
25. Ouwehand C., de Ridder D., Bensing J. Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults. *Personality and Individual Differences*, 2008, vol. 45, no. 1, pp. 28–33. doi: 10.1016/j.paid.2008.02.013
26. Schwarzer R. Stress, resources, and proactive coping. *Applied Psychology: An International Review*, 2001, vol. 50, no. 3, pp. 400–407.